

# こころの元気レター

2025年  
2月

寒さが厳しい日が続き、インフルエンザの流行などで体調を崩してしまう方も多くなってきます。

またこの時期は、受験シーズンも本番を迎えるにあたって、お子さんを心配される親御さんからの相談も多くいただきます。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



## メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

**Q：子どもの結婚相手との折り合いが悪く、つき合い方に悩んでいる。**

A：お子様の結婚相手の方といろいろな場面で感情がすれ違う事があるのですね。お互いに今まで育ってきた環境や、生きてきた経験による考え方や受け止め方に違いがあるのは当然ですから、そんな事はどうしてもありますね。友人なら距離もとやすいし、付き合い方も選びやすいのですが、大切なお子様への想いもあり、自分が接してきたようにして欲しいという気持ちが強くなりがちです。お子様のお考えやお気持ちを尊重する事も大切なので、折に触れてお話をされて見ると良いかもしれません。その上でお相手との距離の取り方を決められ、ご自身にも負担のないお付き合いができるといいですね。

**Q：上司から批判的な態度を取られてしまい悩んでいる。**

A：事情を伺いながら心痛を受け止めると共に、上司の性格や価値観について検討し、今後の対応の工夫や仕事上支障がない程度の距離の取り方を話し合いました。

## 家族で守る心の健康 男性の2倍?! 注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

### 女性特有のうつ病と対象法

【月経前】月経前不快気分障害（PMDD）

【主な対処法】

- 本人：・適切な医療を受ける（PMDDに詳しい婦人科や精神科などで治療を受ける）  
・ストレスの軽減を心がける（強いストレスも要因になるため、ストレスの軽減を心がける）  
家族：・病気を理解し、サポートする（強い精神症状は病気のせいだと理解し、サポートする）

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。