

こころの元気レター

2025 年
9 月

夏の疲れが出やすく、環境の変化も多い9月は、心
の不調を感じやすい時期です。気分の落ち込みや不
安、ストレスなど、ひとりで抱え込まず、専門のカウ
ンセラーに相談してみませんか？

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せ
ずに、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：仕事量が増えたことで、負担を感じている。

A：大変さをねぎらいながら現状を伺う中で、許容量以上の仕事を抱えている傾向を示唆し、負担を軽減する為
に仕事量を調整する方策を上司とも相談してみてもどうかと提案しました。

Q：友人から仕事の悩みを打ち明けられたがどのようにサポートしてあげたらいいだろうか。

A：友人の仕事の悩みを伺いながら真摯に接してきた姿勢をねぎらい、相談者に打ち明けられている関係が大事で
あると伝えて、悩む思いを傾聴する工夫を助言しました。

Q：子供が登校を渋り始めたので心配。

A：心配を受け止めながら子供の様子を伺い、まずは登校を強いずに本人の気持ちに寄り添って対応する大切さを
伝えと共に、接する際の心構えについて助言しました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

日ごろから子どもの言動を冷静に見るようにして、うつ病のサインを見過さないことが大切です。
うつ病に気づかず、子どもががんばりすぎたり、周囲が怠けや反抗期だと思って叱責すると悪化につながります。
気になる言動があればうつ病の可能性を意識して注意深く見守り、適切に対応しましょう。

子どものうつ病のサイン

子どものうつ病は「落ち込む」よりも「イライラ」しやすく、腹痛などの体の不調や不登校などの
行動でつらさを表現します。こうした症状が2週間つづくと、うつ病が疑われます。

- | | |
|---|--|
| ☐ イライラや焦り、不安がある | ☐ 憂うつな気分がつづいている |
| ☐ 何に対しても興味を示さない | ☐ 不眠または過眠がある |
| ☐ 食欲低下や体重減少がある | ☐ 疲れやすい、気力がない |
| ☐ 集中力が低下し、成績が落ちる | ☐ 自分を責める言葉を口にする |
| ☐ 腹痛や頭痛がつづく | ☐ 不登校や引きこもりになる |

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0120-922314へお電話ください。