

こころの元気レター

2025 年
7 月

暑さが本格化するこの時期、屋内外の温度差による自律神経の乱れなどにより、心身に不調がでる人が多くなります。

適切に休養をとり、食事や水分補給などで体力を維持することが大切です。

こころの疲れを感じたら、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：仕事が思うように進まず、つらくて仕方がない。

A：仕事の内容や職場の状況を伺いながら大変さをねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、前向きに仕事に取り組んでいく為にどのように気持ちを切り換えればよいか話し合いました。

Q：ストレスが溜まり、身体症状が生じていてつらい。

A：つらさを受け止めながら何とストレスと症状の関連を自覚しているようなので、当面のストレス解消法を話し合うと共に、症状緩和の為に医療機関を受診するよう勧めました。

Q：母の介護を一人で任されることが負担である。

A：経緯を伺いながら介護を一人で担う大変さをねぎらうと共に、相談者の負担を少しでも軽減する為に、公的サービスの利用方法や周囲の協力を求める働きかけ方を話し合いました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

子どものうつ病は小学生からみられ、中学生以降、急激に増加して有病率は大人とほぼ同じになります。

子どものうつ病について正しい知識をもち、家族みんなで早期発見に努めましょう。

環境によるストレスが大きな要因になりやすい

うつ病は強い抑うつが長くつづく病気。心身のエネルギーを消耗し、自力では立ち直れないためとてもつらく、日常生活に支障がでます。子どものうつ病の大きな要因は、環境によるストレス。友人関係や勉強のつまずき、進級・進学といった学校のできごとや不慮の事故・災害、家庭が安心できる場でないことも子どもにとって強いストレスです。さらに、思春期や発達障害の場合、周囲の理解やケアが十分でないとストレスがたまり、うつ病に発展することがあります。子どもはうつ状態でつらくても助けを求められません。身近にいる家族の気づきがとても重要になります。

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。