

# こころの元気レター

2024年  
1月

年末年始のあわただしさや、寒さからくる体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてくる時期です。

少しでも不調を感じたら、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。

※年末年始期間（12/29(金)~1/4(木)）はご利用いただけませんのでご注意ください。



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：仕事の悩みを抱えている妻のことが案じられる。**

A：奥様のご様子や、これまでの関り方を伺い、夫として心配されている事をねぎらいました。家庭生活の中で、奥様がお気持ちを話しやすいように、どんなタイミングで声を掛ければよいか、アドバイスより先に良くお話を聞いて差し上げる事がケアになる事をお伝えしました。

**Q：反抗期の子供への対応に疲弊している。**

A：大変さをねぎらいながら、お子様の様子を伺い、反抗期は子供の自我の表れなので、親としての正しいと思う行動を直言するのではなく、まずはお子様の考えや、想いを聞いていただけられるようにお話ししました。

## 家族で守る心の健康 家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることです。

もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識を持つことが大切です。

### 心の不調が疑われる家族に接するときの「り・は・あ・さ・る」

② 「は」 決めつけず、批判せず話（はなし）を聴く

いま、どのような気持ちなのか話してもらえるように心がけます。弱い人間だと決めつけたり、責めたりしてはいけません。「しっかりしろ」「がんばれ」などの安易な励ましもNGです。

<話を聴くときのポイント>

- 途中で口をはさまず、ひたすら話に耳を傾ける。
- うなずきやあいづちを入れながら相手のペースで聴く。
- 気持ちを受け止め、話を否定したり、意見をいわない。

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。