

こころの元気レター

2024 年
8 月

8月は夏休みで、帰省をする方も多いことでしょう。「帰省先で、お盆の際の義父母や親戚とのつき合いが負担」といったご相談も多くいただきます。

家族とのコミュニケーションや、親戚づきあいでストレスを感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングをご活用ください。



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：同僚とのプライベートでのつき合い方について悩んでいる。

A：同僚は会社で毎日顔を合わせるので、プライベートでの付き合いに誘われた時など、断りにくく感じるかもしれません。毎回理由を考えて断るのも負担になりますので、自分が行きたくない時は、「お誘いありがとう、今回は止めておきます」と何も理由を言わずに断っても良いのです。相手が理由を聞いてきても、「ちょっと」だけで十分です。そのような断り方に慣れていない人は、最初は抵抗があるかもしれませんが、その方があっさりしていて良いのです。悩んでいる人は試してみてください。

Q：ギャンブルにのめり込み、多額の借金を繰り返す夫との生活に不安を感じている。

A：ギャンブルは依存性があります。借金を繰り返してまでギャンブルをしてしまう人は、依存症になっています。依存症は脳の病気です。本人の性格が悪いとか、意志が弱いとかの問題ではなく、脳の状態がギャンブルの興奮を覚えてしまい、行動のコントロールができなくなっている状態なのです。本人を説得して止めさせる事に力を注ぐのではなく、病気だから治療が必要である事を十分に説明し、本人が専門病院で治療プログラムを受けられるように力を注ぐ事が有効な対応です。一人で抱え込まず専門家の助けを借りるようにしましょう。

家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

こんなときどうする？（本人）

うつ病かもしれないが、病院に行くのは気が引けるし、仕事も休めない

⇒ うつ病の症状の一つに、「決断や判断が難しくなる」というものがあります。既に仕事ができる状態ではなくなっているにも関わらず、とにかく「休んでは迷惑がかかる」ことに意識がいき、お休みを言い出せない人が多いです。その頃には不眠や意欲の低下もでていると思われますので、その時に自分で「あれ？おかしいな？いつもの自分ではないな。」と気が付く事が大切です。気が付いたらためらわずに受診をして早く対応しましょう。

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。