

こころの元気レター

11月は気温や環境の変化により、心の不調を感じやすい時期です。そんな時は「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。専門のカウンセラーが、ストレスや不安、人間関係の悩みなどに寄り添い、あなたの心のケアをサポートします。

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。

2025年
11月



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：悩みを抱えている様子の部下への対応を相談したい。

A：部下の様子を詳しく伺いながら対応の難しさを受け止め、善後策を考える上でも部下の現状を把握することが大切であると伝えて一度話を聞く機会を持つよう勧めました。

Q：夫の言動に、自分へのいたわりが感じられず「不満が募っている。

A：日常の夫婦のやり取りを伺いながら不満を受け止め、言動に配慮して貰うように話し合いを持つ為の働きかけ方を助言しました。

Q：仕事と家事の両立が難しい。

A：日々の生活の大変さをねぎらいながら傾聴し、全ての負担を一人で抱えている今の状況を少しでも改善できる方策を検討してサポートしました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

【子どものうつ病の対処法】

がんばりたくとも、がんばれない状態なので叱咤激励はNGです。ただし、病人扱いせず、見守る気持ちで接します。子どもは悩みを周囲に隠したがり、助けを求められないため、まずは話を聞くことからはじめます。

うつ病が疑われるときの対処法（2）

ゆっくり休めるようにする

家庭での休養は、うつ状態の回復に不可欠。「疲れた」「つらい」などの言葉が聞かれたら、ゆっくり休めるようにします。また、無理をさせず、やれることをさせて、できたことを認める態度を示すことが、子どもが自信を取り戻す支えになります。

【休養のさせ方】

- 学校を休ませる ● ゆっくり眠らせる
- 家でのんびり過ごさせる ● 夫婦のケンカなどは見せない

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。