

# こころの元気レター

年末に向けて忙しさや寒さが増す12月は、心の不調を感じやすい時期です。一人で抱え込まず、専門のカウンセラーに話してみませんか？「メンタルヘルスカウンセリング」は、あなたの気持ちに寄り添い、心の整理をお手伝いします。お気軽にご利用ください。

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  
12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：職場の人間関係がうまく築けず、孤立している気がしてつらい。**

A：現状を伺う中で大変さをねぎらうと共に、相談者にとって望ましい職場の人間関係の在り方を模索し、その実現の為に工夫できるコミュニケーションの図り方を話し合いました。

**Q：うつ病で通院中。人づき合いが負担である。**

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、今は心身に過度に負担を掛けないことが大切であると伝え、一時的に距離を置いてもよいのではないかと助言しました。

**Q：夫婦関係について悩んでいる。気持ちを整理する為に話を聴いて欲しい。**

A：話することで気持ちを整理したいという相談者の考えを尊重し、夫婦関係にまつわる悩みを受容的に傾聴しました。

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（3）

### 信頼できる相談先に相談する

家族だけで悩まず、学校や医療機関など信頼できる相談先に相談することで、正確な状況や適切な判断・対処法がわかります。また、うつ病だった場合、学校や医療機関の協力のもとでの治療体制が不可欠となります。

### 【子どものうつ病の相談先】

- 学校の担任
- スクールカウンセラー
- かかりつけの小児科医
- 児童・思春期精神科
- 精神保健福祉センター

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。