

# こころの元気レター

2025 年  
10 月

季節の変わり目は、心にも変化をもたらします。

10月は気温や日照時間の変化により、知らず知らずのうちに気分が沈みがちになることも。そんなときこそ、心の声に耳を傾けてみませんか？

メンタルヘルスカウンセリングは、日常のモヤモヤや不安を整理するための有効な手段です。ぜひこの機会にご利用ください。



## 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：最近、何事に対しても気力が湧かず、将来への不安ばかりが強くなって落ち込んでしまう。**

A：最近の様子を伺いながらつらさを受け止めると共に、先々のことを考えて不安を募らせ過ぎず、今できることに目を向けられるような工夫を話し合ってサポートしました。

**Q：友達作りがうまくいかず悩んでいるので相談したい。**

A：友人関係の経緯を伺う中で悩んでいる点を具体的に傾聴し、良好な関係を築いていく為の工夫やその際の適度な距離の取り方について話し合ってサポートしました。

**Q：結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいる。**

A：心痛を受け止めながら結婚生活の経緯を伺う中で、相談者の希望と現実の相違点を整理し、そのギャップを埋める工夫や希望を実現する為にできることについて話し合いました。

## 家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

### 【子どものうつ病の対処法】

がんばりたくても、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、まずは話を聴くことから始めます。

### うつ病が疑われるときの対処法（１）

#### 子どもの話に真摯に耳を傾ける

やさしく声をかけ、気にかけていることを伝える。話したがないときは無理強いせず、いつでも話を聴くことを伝えて待つ。子どもが話してくれたら気持ちを受け止めながら、話に耳を傾ける。意見をいったり、話を否定したりしない。話をしてくれたことをねぎらう。

【声のかけ方（例）】「元気がないけど、何かあった？」「いつでも話を聴くからね」  
「つらかったね」「大変だったね」「話してくれてありがとう」

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。