

# こころの元気レター

2018年  
6月

高温多湿の気候が影響して、体調不良を訴える方が増える季節になりました。6月は天候不順のためか、「心身の調子が整わず、仕事に集中できなくてつらい」というご相談が多くなってきます。

疲労感や無気力感が続くな…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。



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：今の仕事が自分に合っていないように思え、悩んでいる。**

A：現在の仕事の内容を伺い、向いていないと感じながらも頑張っておられる姿勢はすばらしいと思います。今後は希望される職種やご自身で考える適性について話しあい、気持ちを整理していきましょう。

**Q：隣家とのトラブルを抱えており、今後の付き合い方に悩んでいる。**

A：トラブルの経緯を伺い、心労を感じておられる状況がよくわかりました。対応策を検討するとともに、隣家として支障がない範囲で付き合いを続けるための、適度な距離のとり方を話し合っていきます。

**Q：被害妄想的な言動を繰り返す夫のことが心配。**

A：ご主人の様子を伺い、早期の治療の必要性があると思われます。ご主人に医療機関を受診させるための働きかけ方や、家庭での対応の留意点をお伝えしながらサポートいたします。

## SELF-CARE 毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

## 寝る前のお酒、たばこ、カフェイン、スマホは控えよう

アルコールを飲むと一時的に眠くなりますが、眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。たばこのニコチンや、コーヒーや緑茶などのカフェインには覚せい作用があるため、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。また、スマートフォンやパソコンの画面から光の刺激を受けることで、入眠しにくくなるので注意しましょう。

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！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。