

# こころの元気レター

2018年  
7月

毎日暑い日が続く、体調不良を訴える方が増える季節になりました。7月は夏休みに入る時期でもあり、子供の生活態度やしつけに関するご相談が多くなってきます。

疲労感が続いたり、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：結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいる。**

A：結婚生活の経緯をお伺いし、ご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、希望を実現するためにできることを一緒に考えていきましょう。

**Q：人づき合いが苦手で、コミュニケーションがうまくとれない。**

A：ご相談者の自己分析をお聞きし、ご自身の性格傾向に気づけるよう、また、過剰に気構えずにコミュニケーションを図る工夫をアドバイスしながら、苦手意識を軽減できるようサポートします。

**Q：子供が独立してしまい、孤独感に苛まれている。**

A：お子様の独立を喜ぶ半面、寂しくてたまらない気持ちはよくわかります。今後あなたが自分自身の楽しみを見出し、いくために、気持ちを切り替えていけるようサポートします。

## 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。

### 休日でも平日と同じ時間に起床しよう

休日でも平日と同じ“決まった時間”に起きることが大切です。休日だからといっていつもより遅くまで寝てしまうと、体内時計のリズムが狂ってしまい、日曜の夜に寝付けなくなったり、月曜の朝に起きるのがつらくなったりしてしまいます。休日くらいはゆっくり寝たいという人は、朝は平日と同じように早く起きて、夜は早く寝ると、十分な睡眠をとることができます。

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。