

こころの元気レター

2018年
9月

厳しかった暑さも和らぎつつあり、秋風が心地よい季節になりました。ただ、この時期は夏の疲れが出やすく、それに伴って心身の不調を訴える相談が増える時期でもあります。

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。



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：職場に適應できず悩んでいる。

A：ご自身で考えている適性について話しあい、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、より良い対応ができるようアドバイスします。

Q：父の介護に疲弊し、今後のことを考えると不安になる。

A：介護の負担はたいへんなものですが、ご自身が共倒れてしまうようなことはあってはなりません。負担を軽減する策や、ご自身の気分転換の工夫を話し合ってみましょう。

Q：強迫神経症で通院中。確認行動が止められず悩んでいる。

A：これまでの治療の経緯や現状を伺い、辛いお気持ちがよくわかりました。確認行動の背景にある不安感を軽減する工夫と一緒に検討し、少しでも安定した気持ちで過ごせ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。

予定を立てて“いい休日”を過ごそう

テレビを見るなど1日中ごろごろして過ごし、「休日が無駄に過ごしてしまった…」とがっかりした経験はありませんか？体を休めることも時には必要ですが、こころの充実のためには自分なりの“いい休日”を過ごすことも大切です。

事前に休日の予定を立てておくと、“いい休日”が実現しやすくなるでしょう。

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。