

# こころの元気レター

2017年  
2月

寒波到来による大雪の被害を受けられた方々には、心よりお見舞い申し上げます。昨年のこの時期は、「寒暖の差が激しく、感情も不安定になりやすい」といったご相談をいただきました。気象庁の今後3カ月の予報では、気温はほぼ平年並みの見込みとされていますが、気候によって気分が変わることもありますので、つらいと感じたらぜひお早めにカウンセラーにご相談ください。



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：優柔不断な自分の性格を変えたい。**

A：ご自身についてしっかり分析をされておられますので、それを踏まえながら、物事を決断する際の工夫と一緒に話し合っていきます。また、お話を伺ってみると「慎重である」という側面もありますので、ご自身の性格を肯定的に捉えられるよう、気持ちの切り替えをサポートしていきます。

**Q：子ども同士の喧嘩に、親としてどう関わればよいのか。**

A：登校を渋り、お子さまが悶々と悩む姿を見るのは、さぞ心配でたまらないことでしょう。まずは、登校を強いず本人の気持ちに寄り添って対応することが大切です。また、喧嘩の経緯や普段の生活の様子などを伺いながら、これから親としての介入の範囲や留意点について話し合い、サポートしていきます。

**Q：うつ状態がうかがえる部下への対応を相談したい。**

A：部下の方のご様子を伺いながら、対応の留意点や職場での配慮をアドバイスいたします。

厚生労働省の調査によると、仕事や職場での人間関係などに強いストレスを感じている人の割合は約6割。ストレスとうまく付き合っていくために、ストレスとは何かを知っておきましょう。

こころの元気！！  
ワンポイントアドバイス

## ストレスを知る 心の病気は、誰にでも起こります

心の病気は、脳への直接的な障害（外因性）、生まれつきの素質（内因性）、ストレス（心因性）の3つが原因となって起こります。なかでもストレスが原因となるものは誰もが発症する可能性があり、元気で明るい人が病気にかかってしまうことも少なくありません。

▶**ストレス**…元来物理学で使われる用語で、外側からの圧力によって物体に歪みが生じたことを指します。また、外部からの刺激をストレスと呼び、ストレスに適応しようとして生じた心身のさまざまな反応をストレス反応と呼んでいます。一般的に「ストレス」といわれるのは、人間関係や仕事上の問題、家庭の問題などの「心理・社会的ストレス」です。

▶**心身の不調**…ストレスを受けると、体は刺激に対して自然に反応します。ストレスが大きすぎてうまく処理しきれなくなると、その症状は「心理面」「身体面」「行動面」に現れます。これらが頻繁に起こる場合は、過剰なストレス状態であるサインかもしれません。

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。