

こころの元気レター

2021年
7月



本格的な暑い日が近づき、体調不良をうったえる方が増える季節になりました。自粛生活の影響と暑さから運動する機会も減り、ストレスもたまりやすくなっています。

疲労感が続いたり、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：職場の現状や自身で考える適性について話し合い、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、よりよい対応ができるようサポートしました。

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。

じぶん働き方改革「ON・OFF が切り替えられない」を改革しよう

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない…。こうした状況はストレスが過度になりやすく、心の不調に発展することもあります。ON・OFF をつくる働き方に変えていきましょう。

ON・OFF が切り替えられない人は過緊張かも

過緊張とは、ストレスによる緊張で自律神経の交感神経が過剰に優位になった状態。ストレスを感じる場面を離れても緊張が続き、リラックスできません。

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない人は過緊張かもしれません。過緊張が続くと、寝つきが悪い、眠りが浅くなるなどの不眠に陥りやすくなります。疲労感や気分の落ち込みにもみまわれ、うつ状態に発展することもあります。過緊張が疑われる人は、自律神経の乱れを整えることが大切。そのうえで、ON・OFF の切り替えを実践していきましょう。

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。