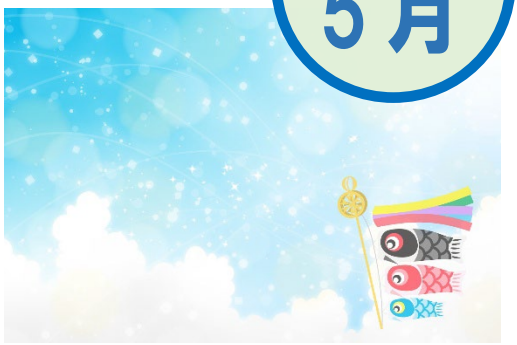
こころの元気レター

2025年 5月



さわやかな気候の５月ですが、新年度から新しい環境で頑張ってきた方は、この時期心身ともに疲れを感じることが多くあります。

意識的に休養を取ったり、好きなことで気分転換することが有効ですが、どうしても辛いと感じたら、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：父親とうまく関係が築けない。

A：父親とうまくいっていない時は、父親側の娘を心配する気持ちが上手く伝わっていない事が多いです。また異性に対する感覚の違いから、娘の心情が理解できないでいる場合もあります。そのような父親の態度に対して圧迫感や支配感を感じて、コミュニケーションが難しくなり、全く話さなくなるという方も多いです。父親との関係に悩まれるご相談者様は、父親と良い関係を築きたいという想いがおありだからこそ悩まれているので、是非正直に父親に気持ちを伝えてみましょう。その時には「I（私）」メッセージで「私は、お父さんに○○と言われるとこんな気持ちになる」と話すと伝わりやすいです。

Q：うつ病で、思うように動けずつらくて仕方がない。

A：現状を傾聴する中で、思うように動けないつらさを受け止めると共に、今は心身の休養が何より大切であると伝え、無理に何かしようとせず治療を優先して過ごすよう助言しました。

家族で守る心の健康　男性の２倍?!　注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の２倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

女性特有のうつ病に注意が必要な時期

［更年期］更年期うつ

閉経（50 歳ごろ）の時期をはさんだ約 10 年間に起こりやすいのが更年期うつ。更年期に生じる不定愁訴のうち、日常生活に支障が出るものを「更年期障害」といい、うつ状態もその症状のひとつです。重症化することもあるため、うつ状態が疑われたら専門家に相談することが大切です。

【特徴的な症状】・気分が落ち込む・イライラする・不眠
・何事にも興味が持てない・記憶力や集中力の低下

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。