

こころの元気レター

2018年
2月



少しずつ梅の花の香りがする季節になりました。この時期は、寒暖の差が激しく、心身の調子を整えにくいなど、春に向かう気温の変化に体がついてこないことからくる心身の不調を感じる方が増えてきます。

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：夫との関係が悪化し、どうしたらよいかわからない。

A：これまでの夫婦関係の経緯を伺い、ご主人に振り回されて辛い思いをされているのがよくわかりました。あなたの気持ちをご主人に伝えて、今後の夫婦のあり方を話し合うための働きかけ方について、一緒に考えていきましょう。

Q：友人の愚痴の聞き役になることに疲弊している。

A：今までは真摯に聞き役に徹してこられたようですが、今後は負担が少ない範囲で受け流す工夫や、適度な距離のとり方についてアドバイスいたします。

Q：これからどう生きていったらよいか迷っていることがある。

A：お考えを伺いながら迷っておられる点を整理して、ご自身にとってより良い生き方をしていくためにどのような選択をしていけばよいかを話し合っていきます。

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。

栄養バランスのよい食事をしよう

仕事が忙しくなると、食事がおろそかになりがちです。心身の健康を保つために、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事を「餌」にせず、食事の時間を楽しむことも大切です。家族や親しい人などと食事のひとときを過ごすことがこころの栄養になります。

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。