

こころの元気レター

2026年
7月

7月は心の疲れが表れやすい時期です。気温の変化や生活リズムの乱れが続くと、知らないうちにストレスが蓄積し、気分の落ち込みにつながることもあります。

そんな時は、ひとりで抱え込まず、メンタルヘルスカウンセリングをご活用ください。専門カウンセラーが、安心して話せる環境でサポートします。どうぞお気軽にご相談ください。



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：仕事が思うように進まず、つらくて仕方がない。

A：仕事の内容や職場の状況を伺いながら大変さをねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、前向きに仕事に取り組んでいく為にどのように気持ちを切り換えればよいか話し合いました。

Q：気になっていることがあるので、話を聴いて欲しい。

A：気になっている事柄について詳しく伺い、相談者の気持ちが収まるようサポートしながら、しばらく話し相手となりました。

Q：意欲が落ち込んでおり、家事が思うようにできないことが家族に申し訳ない。

A：申し訳なさを受け止めながら傾聴する中で、今は休養が第一であることを説明し、無理をせずできる範囲の家事に留めてよいと伝えることで、自責感の軽減を図りました。

ストレスに負けない心の持ち方 相手が思い通りに動いてくれない

家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまります。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。

相手のせいではない。ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とではものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。他人は自分の思い通りには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

7月は暑さが本格化し、体調のリズムが乱れやすい季節です。疲れや睡眠の乱れ、食欲の低下など、気になったり不安を感じたら、ファミリー電話健康相談をご活用ください。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。専門スタッフが、熱中症対策や生活習慣の見直しなど、あなたの状況に合わせて丁寧にアドバイスします。ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 昼食後 1 時間くらい経ってから、とてもお腹が痛くなり、吐いてしまった。腹痛がおさまらず、食中毒が心配なため、すぐに病院に行った方がよいか。

A： 食品にはウイルスや細菌が付着していることがあり、これらが原因で食中毒を引き起こす可能性があります。腐敗とは異なり、味や色、匂いにほとんど変化がないことも多く、気づかずに摂取してしまうことで食中毒の症状が現れることがあります。食中毒の原因としては、有害または有毒な物質を摂取し、それが体内で直接的に毒として作用する場合と、ウイルスや細菌などの微生物が消化管内で増殖し感染症を引き起こす場合があります。主な症状には下痢、腹痛、嘔吐があり、発熱や倦怠感を伴うこともあります。梅雨から夏場にかけては細菌性食中毒が多く、冬場にはウイルス性食中毒が増加する傾向があります。対処法としては、体内の有害なものを排出することが大切で、吐き気止めや下痢止めを自己判断で使用せず、医療機関を受診し適切な診断と治療を受けたいうえで経過を観察することが安全です。特に、嘔吐が止まらない・水分が取れない・下痢の量が多い・ふらつきがある・意識が遠のく・尿の量が著しく減る、または 12 時間以上排尿がない・血便がある・症状がなかなか治まらない場合は、重症化のおそれがあるため、できるだけ早く医療機関を受診してください。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈熱中症について〉



近ごろ、日本の夏はますます暑さを増しているように感じられます。そんな中、心配なのが熱中症です。炎天下で長時間過ごすことはもちろん、実は家の中でも発症することがあります。室内にいるときはエアコンなどの冷房機器を上手に使い、無理なく快適に過ごせる温度を保ちましょう。遮光カーテンやすだれを取り入れ、日差しをやわらげるのも効果的です。外出するときは、日傘や帽子で直射日光を避け、できるだけ日陰を歩くよう心がけましょう。炎天下で長時間動くときは、途中で立ち止まり、木陰や屋内でこまめに休憩をとることが大切です。そして何より重要なのは水分補給です。「のどが渇いてから飲む」では遅く、渇きを感じていなくても、少しずつこまめに水分をとる習慣を持ちましょう。服装は吸湿性や速乾性、通気性に優れたものを選び、体に熱がこもらないよう工夫します。冷たいタオルで首や脇の下を冷やすのも効果があります。

熱中症は日中だけでなく、夜間にも起こります。蒸し暑い夜は寝ている間にも体温が上がり、気づかないうちに水分が失われます。就寝前にコップ一杯の水を飲み、夜中や起床時にもすぐに飲めるよう枕元に飲み物を置いておきましょう。冷房機器は夜間も適度に使うことが予防につながります。また、熱中症のリスクはその日の体調にも左右されます。まずは「無理をしない」「体を休める」という意識が大切です。熱中症の主な症状には、めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量の汗、頭痛、吐き気、倦怠感、意識のもうろうといったものがあります。こうした症状が出たら、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やしながら水分と塩分を補給しましょう。応急処置をしても症状が改善しない場合や、意識がはっきりしない場合は、ためらわず医療機関を受診してください。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。