

こころの元気レター

2026 年
9 月

9月は夏の疲れが蓄積しやすく、また年度後半に向けて仕事や家庭での環境変化が増える時期です。知らず知らずのうちにストレスを抱え、気分の落ち込みや不眠、意欲低下などのサインが現れることもあります。

メンタルヘルスカウンセリングでは、専門のカウンセラーが皆様のお話を丁寧に伺います。心の健康維持のためにぜひご活用ください。



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：気力の減退が続いており、仕事にも支障が出ている。

A：つらさを受け止めながら最近の様子を伺うと、うつ状態である可能性が窺えた為、休養を心掛けるよう助言すると共に、無理せず一度医療機関を受診するように勧めました。

Q：友人の愚痴の聴き役になることに疲弊している。

A：今までの経緯を伺いながら、真摯に聴き役に徹してきた相談者の心労をねぎらうと共に、今後負担が少ない範囲で受け流す工夫や適度な距離の取り方を助言してサポートしました。

Q：神経質な子供への対応に苦悩している。

A：今までの対応を振り返り、苦悩しつつ真剣に子供の向き合ってきた相談者をねぎらうと共に、本人に振り回されずに対応していく為の心構えを助言してサポートしました。

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。

相手が思い通りに動いてくれないイライラの対処法（2）

●相手を動かしたいのであれば自分が変わる

まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。
また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。

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。

9月は夏の疲れが出やすく、気温差や生活リズムの変化から心身の不調を感じる方が増える時期です。

ファミリー健康相談では24時間年中無休で、顧問医や保健師などの専門スタッフがご相談をお受けします。

健康に関する不安や気になる症状があるときは、一人で抱え込まず、ぜひファミリー健康相談をご活用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 8歳の息子は、普段から口を開けていることが多い。身体に何か影響を及ぼす可能性はあるか

A： 鼻と口のどちらで呼吸するかによって、酸素の供給量やアレルギー・ウイルスに対する抵抗力、顔立ちや骨格の発育にも影響があるため、呼吸法はとても重要です。人間本来の健康な呼吸法は鼻呼吸であり、さまざまなメリットが得られます。

口呼吸は口や喉が乾燥し、虫歯・歯周病・口臭のリスクが高まりますが、鼻は加湿器のような役割があり適度な温度と湿度に調整します。鼻呼吸では口腔内が唾液で潤い、自浄作用や殺菌作用によりこれらのリスクを軽減できます。鼻毛や粘膜はフィルターの役割があり、ウイルスや細菌、ほこりやアレルゲンなどの体内への侵入を防ぎます。

鼻の奥の副鼻腔では一酸化窒素が生まれ、殺菌作用によりウイルスや細菌による気道感染を防ぎます。また、一酸化窒素は肺に送られ、気道と血管を広げて酸素の取り込みを促進します。

また、成長期のお子さまは、鼻の空洞に圧力や空気抵抗がかかることで、しっかりとしたあご、膨らみのある頬骨、鼻が前方に高く成長し、顔や歯並びの正常な発育を促します。鼻呼吸をするには、姿勢を整え、よく噛んで食べ、口を閉じるように意識づけをしてみましょう。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈禁煙について〉



「タバコは体に悪いからやめたい、でもなかなかやめられない」「もう長年吸ってきたので、今さら禁煙しても遅いのではないか」。そんなふうに考える方は少なくないかもしれません。習慣化した行動を断ち切るのは決して簡単ではありませんが、禁煙に遅すぎるということはありません。禁煙を始めたその瞬間から体は回復を始め、肺や血管への負担が減り、生活習慣病やがんのリスクは着実に下がっていきます。さらに副流煙による周囲への悪影響もなくなります。

禁煙というと「一度で成功しなければならない」と思い込みがちですが、挑戦して挫折することは決して無駄ではありません。なぜ続けられなかったのかを振り返ることが、次の挑戦の成功につながります。大切なのは「失敗しても構わない」という気持ちで取り組むことです。気負わず繰り返すことで、禁煙は必ず実現できます。一方で、「タバコをやめると太るのでは」と心配する声もあります。確かに味覚や嗅覚が回復して食事がおいしく感じられたり口寂しさを紛らわせるために間食が増えたりすることもあります。しかし、喫煙を続けることによる健康リスクと比べれば、その影響は小さいものです。体重増加は軽い運動や生活習慣の工夫でコントロールできますし、むしろ健康のために体を動かす良いきっかけにもなるでしょう。

また、禁煙を助けてくれる方法として禁煙補助薬の利用があります。薬局で購入できる一般用医薬品のニコチンパッチやニコチンガムに加え、医療機関の禁煙外来を受診して医師の診察を受けることで処方される薬もあります。これらを活用することで、イライラや集中力の低下といった離脱症状を和らげ、禁煙の成功率を高めることができます。

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。