

ライフサポート ぐんま 事業開始から1年、述べ263人の相談対応

専門のカウンセラーが、「心の病」や「キャリア形成」などの相談に直接応じる『ライフサポートぐんま』は、昨年8月の開始より、述べ263人の相談者から切実な訴えがありました。

カウンセリング内容から分かることは、陰湿に行われる精神的ないじめ・嫌がらせや仕事による過度なプレッシャーによる、『うつ病（治療中）』からの相談が82件と最も多く、長期にわたるストレスによって、心身のバランスを崩し、「不眠」「食欲不振」「精力減退」などの症状を訴えるほか、治療中であるが社会復帰の一步が踏み出せないなどのケースが多いことです。中にはカウンセリングを続けることで、気持ちが楽になり就職活動も始められ「就職ができました」と報告に来る方もいました。

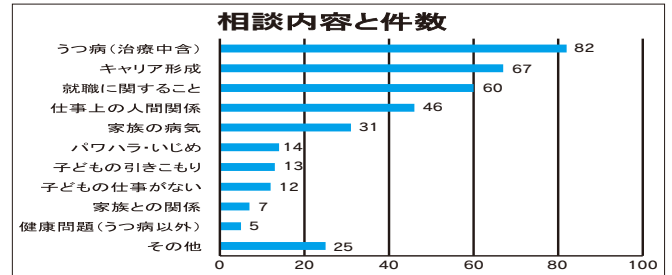
厚生労働省「平成17年労働安全衛生基本調査」によると、メンタルヘルス上の理由で休職した労働

者がいる事業所で1カ月以上休職する労働者の割合は77.6%と、長期化が見られます。

産業医を従事する事業所では、健康管理やメンタルヘルスの相談などの対応もできますが、適用事業所以外では専門家による相談の環境がないのが現実です。

連合群馬では、これからも多くの勤労者・求職者の支援に取り組んでいきます。

<7月24日現在>



出所：連合群馬

カウンセラーにこの1年を振り返ってもらいました

Q：ご年配の方から、お子さんとの関係構築の相談が増加していますが、どんな問題がありますか？

A：反抗期などの時期に親としてきちんと対応していなかったとの共通点があるようです。子どもの成長に寄り添った親の対応が必要だと感じます。



Q：相談者へ「自律訓練法」をレクチャーされていると聞きました。どのような効果があるのでしょうか？

A：自分で手軽にできる自己催眠で、業務集中力UPや緊張緩和などに効果があり、NASAでも行っている手法です。自分の気持ちに集中して、「重たい・温かい」などのイメージを5分行うだけで効果が得られます。

Q：なかなか相談できない方へ「一言」お願いします

A：人は悩みと感じていなくても将来への不安を抱えて暮らしています。話すことで課題の整理が出来ることがありますので、是非ご相談ください。

Q：カウンセラーとして心掛けていることは

A：誰もがかけがえのない人生を送っているということを心から理解し、相談して下さる方の生き方や人生を大切にするという姿勢です。

Q：1年を振り返ってどうでしたか？

A：問題や悩みを解決されるのはご本人しかできません。カウンセリングをすることで、心が穏やかになり、普段の自分を取り戻せるなど前向きになる方もいます。

問題や悩みは、大きく・深くなる前に解消・解決することが大切です。貯め込んで病気になる前に、心から打ち明けられる人に話をし、自分なりのリラックス方法を見つけることが重要です。



● ライフサポートキャンペーン

《働くあなた・働きたいあなたを応援します》

仕事のストレスで眠れない、ひきこもりの家族の相談…など一人で悩まずお電話を！知人・友人にぜひご紹介下さい。

8月19日(木)・20日(金)14時～19時

◇カウンセラーを増員して相談に応じます◇

☎ 0120-797-052

● 通常相談日

毎週木・土曜日 14時～19時
(※8月12・14日は休み)

21日は通常相談

電話及び事前予約により面談で相談に応じます。

※秘密厳守・相談無料