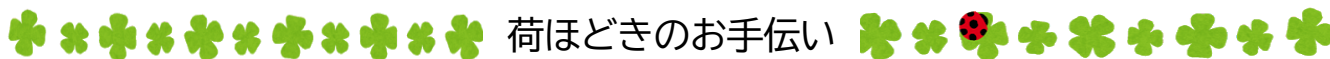


メンタルヘルス通信

<第129号>
2023年7月13日
香川県教育委員会事務局
健康福利課

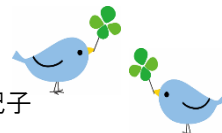


荷ほどきのお手伝い

暑いが続きますが、皆様お元気ですか？今月のメンタルヘルス通信のテーマは「荷ほどき」です。今年の夏休みは、どこかへお出かけになるのでしょうか？ツーリストの方のように旅慣れた方の多くは、滞在先のホテルに着いたら、まず荷ほどきをして、スーツケースを空っぽにするそうです。どんなに滞在期間が短くてもホテルの部屋の備え付けのタンスやクローゼットに荷物を整理します。一旦カバンの中身を全て取り出した方が便利で、帰りの荷造りも早くできるからです。

悩みも同じで、一度頭の中から全てを取り出し（書き出し）並べてみると、功を奏することが多くあります。悩みを自己完結処理できる方は、複数の問題を同時に考えられる方ですが、あまりにも多くの問題が山積してしまうと、何度も何度も同じ内容をぐるぐる考えるようになります。足踏み状態のまま前に進めなくなるのです。とりあえず現状を冷静に見て、直ちに手を打つべき問題、先延ばしにしても良い問題、悩んでもどうにもならない問題…と仕分けすることで心を軽くできます。ですが、足踏み状態の時の心理状態は、とても視野が狭くなっていて「現状を冷静」に俯瞰で見ることができません。そんな時こそ、ぜひ荷ほどきと仕分けのお手伝いをさせてください。悩みを分解することで、問題解決のための専門家につながるができるかもしれません。限界を超えた状態のまま、やみくもに頑張るのではなく、適切な援助を求め負荷を軽くする努力と工夫と一緒に考えさせていただけたら幸いです。

臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子



メンタルヘルス相談・職場復帰支援（対面・電話）※要予約 臨床心理士・公認心理師が対応

平日

日時：月～金曜日 9:00～17:00
相談員： 溝口 盛 治
小西 亜紀子
場所：健康福利課内健康相談室
高松市天神前 6-1 香川県天神前分庁舎 3F
☎ 087-832-3860(溝口) 087-832-3798(小西)

土曜日

日時：第2・3・4土曜日 9:00～17:00
相談員： 山下 奈緒美〈第2〉
小西 亜紀子〈第3〉
溝口 盛 治〈第4〉
場所：香川県高等学校 PTA 会館 2F
高松市西内町 7-11 ☎ 087-823-8349

予約受付：月～金曜日 8:30～17:00 ☎ 087-832-3860/087-832-3798 ※平日の面談場所は PTA 会館でも可能です

公立学校共済組合の健康相談事業 詳細は HP 掲載の利用者規約をごらんください

教職員電話健康相談 24

0120-24-8349

24時間年中無休 1回20分程度
保健師等の専門家が対応
一般健康相談、専門医相談(予約制)、
小児救急相談に対応

介護電話相談

0120-515-579

月-土曜日 10:00-18:00 祝日除く
1回20分程度
ケアマネージャーや社会福祉士による
介護についての相談

女性医師電話相談

0120-215-579

月-土曜日 10:00-21:00 祝日除く
1回20分程度(女性限定)
女性医師による
女性疾患についての相談

Web相談(こころの相談)

ログイン番号 783269
<https://www.mh-c.jp/>
24時間受付
臨床心理士が3営業日以内をめど
に個別に回答

電話・面談メンタルヘルス相談

0120-783-269

電話相談：月-土曜日 10:00-22:00(祝日除く) 1回20分程度
面談予約：月-土曜日 10:00-20:00(祝日除く) 年間5回まで無料
1回50分程度 公立学校共済組合契約カウンセリングルームにて実施

多重債務についての相談窓口(金融庁)

<https://www.fsa.go.jp/soudan/>

暮らしの相談窓口のご案内(内閣府)

<https://www.cao.go.jp/soudan/soudan.html>

日本司法支援センター(法テラス)

TEL 0570-078374

支援情報検索サイト(厚生労働省)

<https://shienjoho.go.jp/>