

『心の疲れ(不調)』に気付く

【最近、こんなこと
ありませんか？】

こうした症状や状況が続いていて心がつらいときは、心に不調をきたしているかもしれません。「なんだかいつもと違うな」という自分の状態に早めに気付き、対処することがメンタルヘルスには大切です。

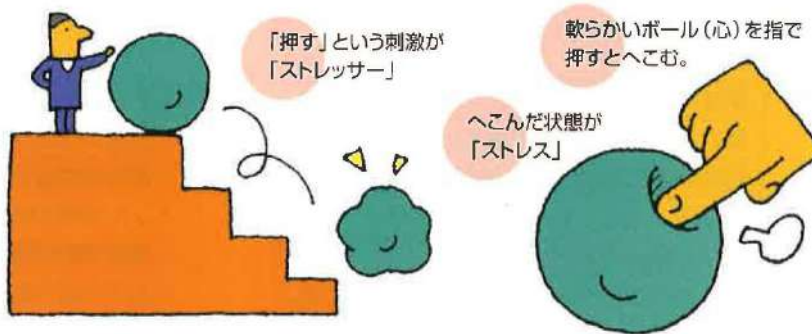


【職場でわかる
心のSOSサイン】

心の病気は、本人が気付かない場合が多いものです。周囲の人の気付きが大切です。心の不調は人間関係の悪化や欠勤の増加など、勤務態度に表れます。誰かのSOSをキャッチしたら声を掛けてみましょう。

- 1 やたらと異動を希望する
具体的な悩みは言わないが、部署を変わりたがる
- 2 仕事にのめり込みすぎている
悩みがあるようだが仕事に集中していて弱音をはいかない。
無口になる
- 3 机や服装が乱れている
身だしなみへの気遣いができなくなる。
机まわりや服装の乱れが続く
- 4 休み明けの遅刻、欠勤が増える
遅刻や欠勤が増え、意欲の低下がみられる
- 5 自分の評価ばかりを気にする
仕事に集中せず、自分の成績や評価ばかりを気にするようになる
- 6 外出を避ける
人との接触を嫌がるようになる。商談や会議になると、体調不良を訴える
- 7 なんでもない話にむきになる
仕事以外の雑談中、突然むきになり、とくに自分の意見を通すことにこだわる
- 8 小さなミスをいつまでも気にやむ
周囲が気にしていないようなたわいもないミスを、いつまでも引きずっている
- 9 頭痛、腹痛が続く
毎日どこかしら体の調子が悪く、健康で仕事をする日が少ない
- 10 決定したはずの話をむし返す
全員で結論づけた話を、納得できずにあとになってから不満をもらす

『心の疲れ(不調)』とは何か

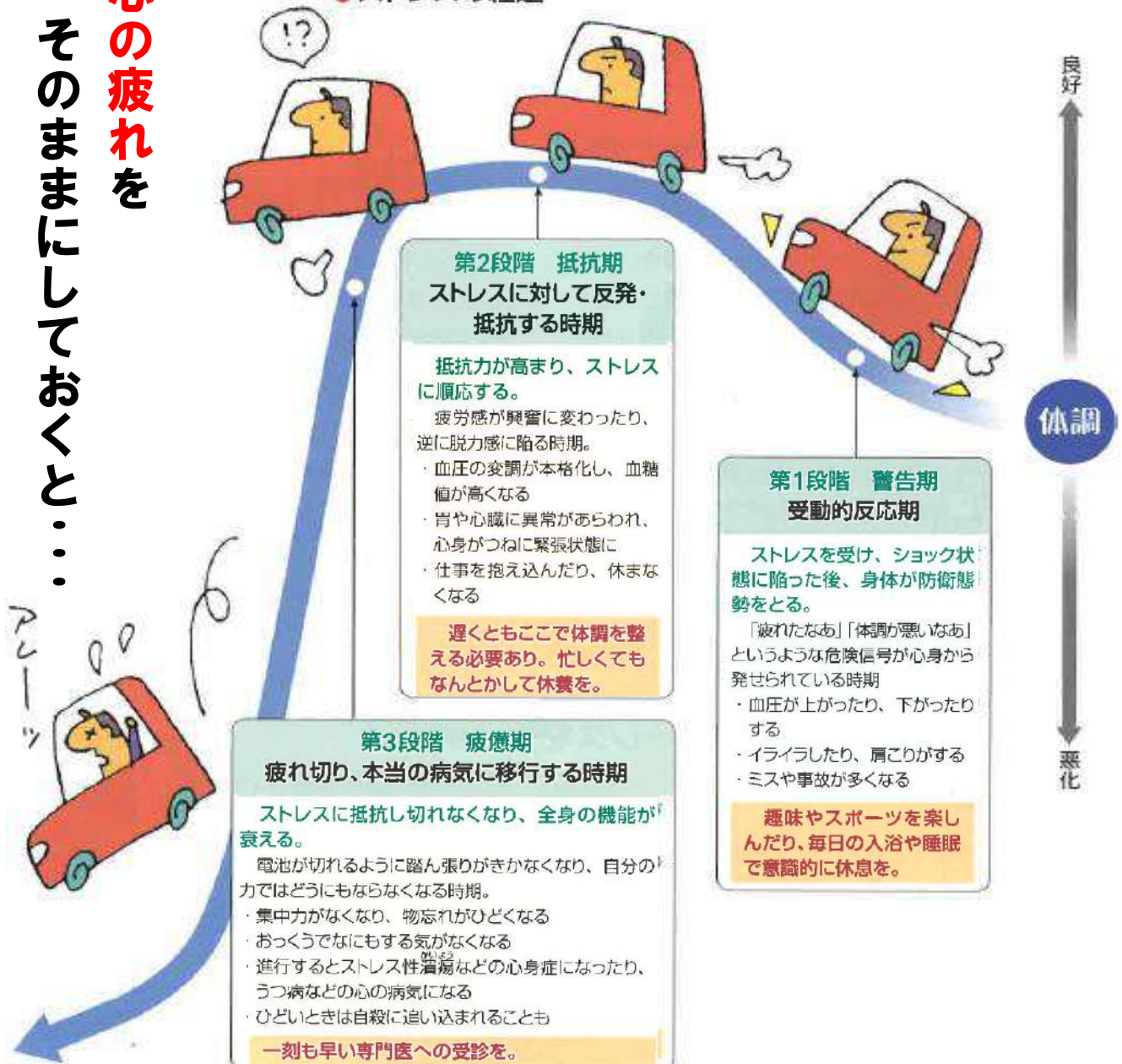


脳の視床下部がストレッサーを感知して、自律神経系と内分泌系に働きかけます。すると体は血圧や心拍数を上昇させたり、心身の働きを活発にするホルモンを分泌して、ストレスに対抗します。

ところが強いストレスが続いて適応能力の限度を超えると、これらの働きが乱れてバランスを崩してしまう。その結果、心身にさまざまな不調が生じることに

心の疲れを
そのままにしておくと...

●ストレスの経過



『心の疲れ』が引き起こす病気

心の病気ファイル 1

気分がふさぎ、なにに対してもやる気が起きない
異動や昇進、単身赴任、転職などがきっかけに

課長

仕事でも家庭でも気力が出ない
なににもか嫌になり、辞職や自殺か頭をよぎることも

職場では……

- 働く意欲がなくなる
- 出勤できなくなる
- 集中力がなくなる

心の病気ファイル 3

上司との会話や打ち合わせ、営業まわりなどで極端に緊張してしまう
不安にとらわれて自分ではコントロールできなくなってしまう

室長 合

人とコミュニケーションすることにおそれを感じる
ビジネスマンに多くみられる

職場では……

- 人前に出ると手がふるえる
- 電話に出られない
- 雑談や会食を避ける

社会不安障害

心の病気ファイル 2

気分が不安定で、仕事に集中できない
日によって強気になったかと思えばひどく落ち込んでいるなど、躁とうつが交互にあらわれる

イライラしたり、落ち込んだり……
頭痛や腰痛などの身体症状が出ることもある

職場では……

- 気分の変化が激しい
- 突然かんしゃくを起こすことも
- 集中力がなくなる

心の病気ファイル 4

通勤中の電車などの乗り物が不安で長く乗ってられない
予期しないときに動悸、息切れ、めまい、発汗、呼吸困難、ふるえなどに襲われる

症状は10分ほどでピークに達し、その後は自然に治ってしまう。器質的な異常はみられない。しかし、この発作は強い不安を感じさせるため、その後、乗り物に乗れなくなってしまうことも。

職場では……

- 乗り物に乗れず出勤できない
- 欠勤しがち
- 人ごみに出たがらない

パニック障害

心の病気ファイル 5

とくに食生活の乱れもないのに胃が痛む
仕事かと思うにいかない、職場での人間関係がうまくいっていないことが引き金に

仕事を抱え込んでいても誰にも言えない
ふたから人に自分のことを話さない傾向がある人は周囲から気づかれにくい

職場では……

- 胃痛で集中できない
- 大切な場面で痛みが強まる
- 仕事量が減る

胃炎・胃潰瘍

心の病気ファイル 6

体調不良が続いているが、原因がわからない
医療機関で受診しても異常が見つからず、がまんしがち

頭痛、肩こり、めまい、不眠、イライラしやすい。
内臓 動悸、息切れ、胃痛、腰痛など。

手足 疲れやしびれ、だるさ。

日によって症状が重なる人が多い

職場では……

- 出勤できない
- 症状で仕事に集中できない
- つねに頭痛や肩こりがする

自律神経失調症

うつ病

不安障害

心身症

依存症

心の病気ファイル 7

薬、酒、たばこがないとイライラしてくる
わかっていのに、どうしてもやめられない

アルコールへの依存
飲酒が習慣となり、やめると禁断症状があらわれ、精神的にも身体的にも酒への依存がみられる状態。

薬物への依存
頭痛薬を飲まないと安心できないなど、薬が手放せなくなってしまう。違法薬物（麻薬や覚せい剤）への依存もある。

その他の依存
ギャンブル、ゲーム、インターネット、買い物、ダイエットといった行為に対する依存のほか、家族よりもペットを愛するなど、どんなものでも依存症の対象になる。

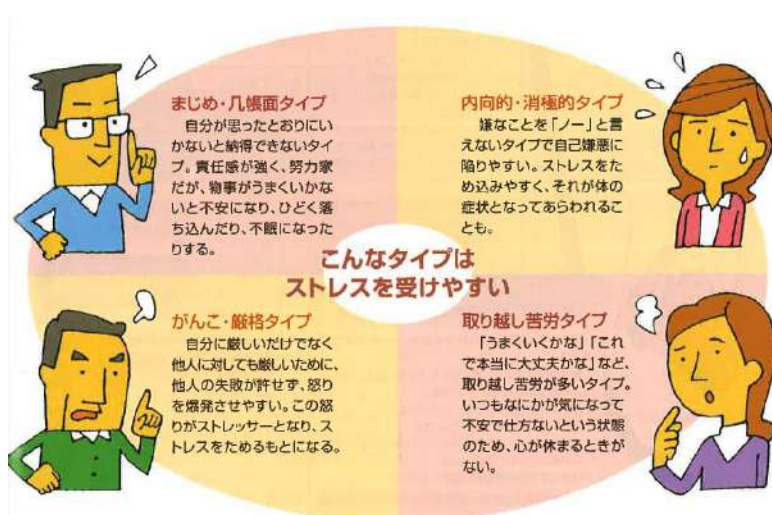
職場では……

- 遅刻・欠勤が増える
- 集中力・能率が低下する
- 金銭感覚が乱れる

あなたはストレスに強い？ 弱い？

“善玉” ストレス？ それを決めるのは
“悪玉” ストレス？ 自分自身！！

同じ得意先だけを回っていた営業担当に「今月から新しい営業先を開拓しなさい」という課題が与えられたとき・・・Aさんは・・・Bさんは・・・



要注意なのはこんな人



・まじめで几帳面、責任感が強い



・人に相談するのが苦手、一人ががんばりすぎる

●自分でできるストレス予防対策



「ストレス一日決算主義」の生活習慣で生き生きと！

●生活面を整えるポイント

