

心の健康

柳田先生の



現代型のうつ病について —職場の対応で困る時—

今年も早いものであとわずかになりました。今年も現代型うつ病と呼ばれる人たちのことについてお話ししてきました。良いのか悪いのか、この言葉は次第に広く知られてくるようになり、多くの職場で理解や対応に悩んでいらつしやるようになります。また、現代型うつ病と呼ばれるケースに限らず、職員への対応に困っているという話もよくお聞きします。今回は、その様な職員への対応に困っているケースについて考えてみたいと思います。

Aさんは30代前半の男性職員。今の部署に配属になってから、どうも仕事が上手くいきません。頑張ろうと努力はしているのですが、空回りしてしまい、思った様に仕事はかどりません。仕事はどんどん溜まり、残業や休日出勤で何とかこなしている状態です。にもかかわらず、体調不良で仕事を休んでしまう日もあり、また仕事が溜まっていくという悪循環に陥っていました。

以前の部署では仕事も順調にこなして、明るく元気なムードメーカーだったAさんですが、そういった面も影をひそめ、いつも暗い表情でうつむきがちに。仕事のミスが目立ち、注意せざるを得ない場面が多々ありました。はたから見ても疲れているのは明らかで、見かねた同

僚が心配し「大丈夫か？何か悩みでもあるのか？体調が悪いんじゃないか？」と、声をかけますが、「大丈夫。別に何ともないよ。」という返事しか返ってきません。そうは言うものの仕事のミスは増え続け、仕事を休む日も増えていきました。

「このままではまずいな。」と、感じた課長さんはAさん呼び「何か悩みでもあるんじゃないか？ストレスも溜まっているみたいだ。何かあれば言ってもらえないだろうか。」と、話しました。Aさんは「大丈夫です。別に何もありません。頑張ります。」と、同僚への返事と同じ様な言葉しか返ってきません。

そうしている内に、Aさんは大きな失敗を犯し、出入りの業者に大きな迷惑をかけてしまいました。原因

は単純な連絡上のことで、普通に注意をしていけば何でもないことでした。課長さんが出向いて謝罪したことによりことは収まったのですが、課長さんの心配は益々深まっていきました。

そこで、課長さんはもう一度Aさん呼び「やっぱりどこかおかしいんじゃないか？精神科へ行って診てもらおうか、カウンセリングを受けた方が良いんじゃないか？」と、話しました。それに対してAさんは「いや大丈夫です。今回のことは本当に申し訳ございません。次から頑張ります。」と、言うばかりでした。

この様に話して下さいました。「あの時はもう自分でも限界で、どうしたら良いのか分からなくなっていました。仕事が上手くいっていないという自覚はありましたが、それを認めると負けた様な気がして、病院へ行くのも怠けている様に見られるんじゃないかと気になって。医者からしばらく休みなさいと言われるのも怖かったです。ここで休んでしまつたら、自分に対する職場の評価も下がり、将来的にまずいことになるのではないかと。だから、なんとかやっついていこうと頑張りましたが、ダメでした。」その後、心療内科を受診、カウンセリングも受けました。

職場の損失でもあると同時にAさんにとっても損失であるから、早急に受診して欲しいという旨を伝えました。その際に、このことを理由に職場で不利になることはないということも伝えました。

この様に、現状について具体的に提示することによって、Aさんも「大丈夫です。」で押し通すこともできず、病院へ行くことに。病院で軽い薬をもらい、カウンセリングを受けながら仕事を続けることができました。後に、Aさんは「早く病院に行っていたら、こんなに苦労しなくて済んだのに。」と、言いましたが、この様な苦しむ時間もAさんにとって必要だったのかも知れません。



〈やなぎた てつひろ〉1962年生まれ。若草病院を経て宮崎カウンセリングセンターを開業。現在、共済組合のメンタルヘルス面接カウンセリングを担当している。

メンタルヘルスカウンセリング

上司・部下・同僚・近隣・地域での人間関係、夫婦・親子・家族・知人友人との関係、介護・病气・生き方等のことなどで悩んでいませんか？
宮崎県市町村職員共済組合では、電話や面談で、気軽にカウンセリングが受けられる機会をご用意しています。
カウンセリングは「臨床心理士」の資格を持つ経験豊かなカウンセラーが行います。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

	電話番号	受付時間
電話で相談したいときは	フリーダイヤル 0120-911-416 (通話料無料)	月曜日～土曜日(祝日は除く) 10:00～22:00 ※相談は1回20分程度
面接カウンセリングを受けたいときは		(予約受付) 月曜日～土曜日(祝日は除く) 10:00～20:00 (面接時間) 月曜日～土曜日(祝日は除く) 12:00～20:00

●面接カウンセリング予約にあたって

予約時に共済組合名を確認するほか、氏名・電話番号など連絡先をお聞かせください。カウンセリング日時についてはカウンセラーと調整の上、決定します。

●面接の費用について

本人・家族(被扶養者)とも1人5回(4月から翌年3月までの1年間)まで無料です。
6回目からは有料(1回約1万円)となります。

からだ、育児、介護など、健康全般に関する質問なら…ファミリー健康相談

「体調がおかしい」「何科にかかればよいかわからない」「病院へ行くほどでもないが、ちょっと相談してみたい」などということはありませんか？

電話・携帯電話・インターネットから、気軽に健康相談が受けられます。相談は24時間・年中無休。医師・保健師・看護師等の専門スタッフが、健康・育児・介護等の相談にわかりやすくアドバイスいたします。

相談は24時間、年中無休です。プライバシーは厳守されます。

フリーダイヤルは **0120-911-416** WEBの相談OK! <http://www.familycaerent.com/kenkou/> にアクセス! ※ログインの番号は911416です。

よくあるご質問

- 健康・医療の相談
お薬の飲み方、副作用など
症状、検査、治療法についてなど
- 健康づくり
栄養や運動のアドバイスなど
予防接種の相談など
- 妊娠・出産・育児
妊娠中のトラブルや、育児の悩みの相談など
家族計画・遺伝相談など
- 介護・シルバー情報
介護用品や、ホームヘルパーの派遣の情報など
全国の福祉施設情報など