

心の健康

柳田先生の



ストレスについて考える

じめじめとした梅雨が明け、暑さが増してきます。皆さんお元気でしょうか。今年の今頃は、あまりの暑さに体調を崩したり、気分が滅入ったり、やる気が湧かなかったりという方もいらっしゃると思います。昨年のような暑さは、もう勘弁してもらいたいですね。そして、こども暑いと身体や心に負担がかかりストレスを感じてしまっています。今回は、そんな「ストレス」について考えてみたいと思います。

ストレスの元

ストレスの元になるものは避けたり、逃げたり、消したりすることが難しいのが当たり前です。前文で述べた暑さも、人間にとって大きなストレスの元になります。どうしようもないから困ってしまう訳で、どうにか出来るものであればそこまで悩みません。

例えば、職場のストレスに関する調査を見ると、ストレスの元として「職場の人間関係」や「仕事の忙しさ」などが常に上位にランクされます。つまり、働いている皆さんが困っているということなんです。「職場の人間関係」や「仕事の忙しさ」はどうしようもないことであり、ストレスの元を完全に無くすには仕事を辞めるしかありませんが、辞めたら辞めたので

また別のストレスに晒されることになり。ですから、皆さんは嫌な気持ちや疲れを溜めながらも、我慢をしたり工夫をしたりしてなんとか乗り切っている訳です。

我慢や工夫で乗り切れている間は良いのですが、人間には限界があります。職務中に事故に遭遇し、大きなストレスの元に晒されたり、長い期間にわたってストレス状態が続いたりすると、人間は様々な反応を起します。

気分が滅入ったり、やる気が湧かなかつたりというのも、夏の暑さというストレスへの反応として捉えることが出来ます。暑さの影響で身体が生理的に疲れているとも言えますが、身体の疲れ自体も大きなストレス状態となります。身体の疲れを引き起こすストレスに日々晒され続け

れば、身体と心は表裏一体ですから、身体が疲れ果てると気持ちまで引きずられて落ち込んでしまいます。

ストレスの元となるものは誰にとっても嫌なものです。出来れば避けたい、無くしたい。しかし、「どうしようもない」と言われると、絶望的な気分になってしまいます。ストレスに晒され続けている人や、悩んで落ち込んでいる人にとっては尚更です。ストレスの元は簡単には消えないので、そこにこだわり過ぎると余計に大変なことになってしまいます。

Aさんの場合

Aさんが所属している部署は非常に忙しく、いつも多くの仕事を抱えています。同僚は黙々と仕事をこなしているのですが、本人はもうヘトヘトです。

「どうして自分達の職場はこんなに忙しいんだ。次から次に仕事がある。もっと暇な職場もあるのに、何でこんな部署に來ななきゃならなかったのか。自分ばかりが苦労させられて、人事は何か恨みでもあるのではないか。」と、Aさんの頭の中ではこのような考えばかりが渦巻いていま

す。最近では体調も優れず、集中力の低下からミスが多くなっていきま

した。それでもAさんは「どうしてこんなに忙しいんだ。早くこの忙しさから解放されないと潰れてしまう。どうすれば、仕事が楽になるんだ。いくら考えても良い方法が思いつかないし、同僚も自分にだけ仕事を押し付けてくる様な気がする。」と、言います。そんなこともあり、周囲の職員は不満を言いながら仕事をしているAさんから、距離を取っていき

くようになりました。この様な状態が延々と続いていくと、どこかで限界が来て潰れてしまいます。もちろん、仕事の進め方や分擔などを工夫することで業務の軽減を図ることは出来ます。しかし、Aさんの様にひとりで考えてイライラし、同僚との間に壁が出来ている状況では、業務についての話し合いを持つことさえ難しくなってしまう。本人の頭の中では「仕事を減らさないと自分はおかしくなってしまう。」という考えに占領され、気持ちに余裕が無く、結果的に自分を追い込む状況に陥っているのです。Aさんはこれからどうなってしまう

うのでしょうか。今回の続きは、次号の「ストレスに対する工夫」のことを交えながら、Aさんが職場の中でどうやって仕事と向き合っているのかを考えていきたいと思います。



〈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・病氣・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.familyarent.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・遺言相談など
- 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