

心の健康

柳田先生の



ストレスについて考える②

日々の忙しさが大きなストレスとなって「もう潰れそうだ」と感じているAさんですが、その後どうなったのでしょうか。前回、Aさん自身が一杯一杯でイライラばかりが募り、上司や同僚達との間に壁ができ孤立してしまいました。今回は、Aさんのその後と心境の変化について考えていきたいと思います。

さらに孤立するAさん

その後もAさんの忙しさは変わらず、毎日仕事に追われヘトヘトに。定時に帰れるはずもなく、帰宅するのは22時が当たり前でした。遅い夕食を取ると、ゆっくりする暇もなく明日に備えて寝ないといけない。自分の時間など全くありません。身体は疲れているのですが、寝ようとしてもなかなか寝付けません。頭に浮かぶのは職場や同僚のことなど仕事のことばかりです。考えまじと思っても、いつの間にか仕事のことを考えてしまいます。「どうして自分ばかりこんなに仕事をしないといけないんだ。自分にばかり仕事回されてるんじゃないか。あの人はすぐに仕事を押し付けてくるし。」など、考えれば考えるほどイライラが増して寝付けません。

翌日、出勤するものの睡眠不足のため、朝から頭が働かず気分は最悪です。仕事に集中できず、同僚の顔を見ると昨夜の考えを思い出し、イライラが募ります。口数も少なく暗い表情で仕事をしているAさんを、上司や同僚は心配しているのですが、ピリピリとした雰囲気にも声をかけられません。「どうすればこの辛い状況から抜け出せるんだ。みんなは和気あいあいと仕事をして、自分一人が蚊帳の外だ。人に仕事を押し付けやがって。」と、この様なことが頭に浮かびます。仕事に集中できず、ミスが続いて処理に時間がかかり、さらにイライラが増すという悪循環でした。

ピリピリしていて、周りから見ても怖いほどでした。実際は、同僚達も仕事をしていない訳でも、仕事を押し付けている訳でも無く、皆さん忙しくしていました。しかし、Aさんには自分だけが苦勞をしているようにしか見えません。見かねた課長さんが話し合いをしようとして声をかけますが、Aさんとは今さらという感じで「別に話す必要は無いですし、大丈夫です。仕事も忙しいので、とても話す暇はありません。」と、断ってしまいます。その後も、何度か声をかけたのですが、その度に「別に大丈夫です。」と、断られてしまいました。それから程なくして、Aさんは出勤することが出来なくなりました。

休職することになって

前回もお話ししましたが、Aさんの頭の中は「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、気持ちに余裕がなくなっていました。そして、自身自身を追い込む状況に陥ってしまいました。「みんなは楽をしていて、自分ばかりが大変な目にあっている。」とま

で、考えるようになってしまいました。

その後、Aさんは家族の説得で病院に行き、休職することになりました。カウンセリングの中でAさんは「今振り返ると、あの頃の自分は本当におかしかったと思います。どうしてあんな風にしか物事を考えられなかったのかなど。皆さんが忙しいことは分かっていていたことなのに、自分ばかりが辛い思いをしていると思えてしまって。課長さんが気にかけてくれていたのに、酷い言葉しか返せなくて。本当に申し訳なく思っています。本当は自分でも分かっていたのかもしれない。この様なことを考えていても仕方がない。しかし、どうしてもそういう考えから逃れられなくて。冷静に考える余裕がなかったんでしょう。仕事に戻った際には、そういう所に気をつけながらやっていこうと思っています。」

感情が先走り 非合理的な考えに

ストレスが溜まってしまおうと、冷静な考えを保つことが難しくなりま



〈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設。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。

す。感情が先走り、非合理的な考えに傾いてしまいます。「こんなことを考えても仕方ないんだけど。」と思いつつも、日々の辛い現実と向き合っている、どうしても感情に引張られてしまいます。その様なことにならないためにも、上司や同僚達とのコミュニケーションを積極的にとり、自分だけの世界に浸ってしまわない様に気をつけることが重要なのです。

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・病気・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きします。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