

優和のミニかわら版

(この資料は全部お読みいただいても60秒です)

放ってはおけない「うつ」

労働者が50人以上いる事業所では年1回のストレスチェックをすべての労働者に対して実施することが義務付けられました。これはメンタルヘルスの不調を未然に防止するための仕組みで、簡単に言えばうつ予防の制度です。

うつになる原因は自信の喪失や過度のストレスなどがあり、心身の不調へと影響を及ぼしていきます。そうなる前に、身体の自己管理と同様にメンタルもセルフケアによって整えていくことが必要です。

例えば、誰かに嫌われてしまって自信がなくなってしまったとしても、「私はこの人に好かれなければいけない」と思っていることを少し変換して、「私はこの人に好かれたら嬉しいけど、そうでなくても大丈夫だ、生きていける」くらいに切り替えることが大事です。目の前のたったひとつのことにとらわれるのではなく、視点をもっと離して客観的に見てみると、目の前の大きな問題に感じていたことも、意外にそれほどでもなく小さな悩みに変えてしまうことも可能となります。

過度のストレスに対しては、最終的には今のストレスが発生する環境を変えてストレスが生じないようにするということとなりますが、そこまで行き着く前に休養や睡眠・適度な運動、自分にあたりラックス法を身に付けることによって、ストレスを軽減又はリセットさせることがとても有効です。また日々の健康を良好に保つことで、良くないことでもポジティブな思考で消化しやすいようにすることができます。体調がすぐれないと思考もマイナスになりがちです。

それでももし自分や又は周囲の人がうつになってしまったら、うつから逃げるのではなく、積極的にかかわって克服していく必要があります。うつは不安定だからといって見守っているだけでは改善しません。現実には、有効な手順を踏まないまま、なかなか回復が難しく復職までできていないことが多いと思いますが、段階的に、単純作業等できることの繰り返しなどで少しずつ自信を取り戻していけるように復職プログラムを実施していくことによって復帰することができます。元の職種自体がストレスの原因である場合には復帰ではなく別の適正な職を検討します。最寄りの市役所等でうつの方の復職支援を行っていますので、活用してみるのもよいでしょう。

ストレスの反応は人によって色々な症状で出てきますが、うつ病の初診患者の90%に不眠があるとされています。自分で異変に気付くことができなくなっている人もいるかもしれません。症状がひどくなる前に、周囲の人が気付いて一緒にケアしてあげるのもとても大切なことです。