

どんちゃん先生があなたのココロの健康管理について答えます

ココロの健康づくり

ココロの健康というと、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なので、ココロの健康はカラダの健康と一緒にです。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれます。



〈第19回〉
人間関係の改善と
心が晴れる方法

厚生労働省が5年おきに、労働者健康状況調査を実施しています。平成24年の調査結果の中で、「仕事や職業生活に関する強い不安・悩み・ストレスがある」と回答した労働者は60.9%で、「職場の人間関係の問題」について強い不安・悩み・ストレスを感じている労働者は41.3%（男性は35.2%、女性は48.6%）と報告されています。ということは、女性の労働者の約半数は職場の人間関係について、少なからず悩みを抱えていることとなります。つまり、あなただけでは無いということは知っておくことが大切です。

同僚から具体的にどのようなことを言われているのかは分からないのですが、あなた自身が「人に相談すると、自分のわがままだと思われるのが怖くて」という部分が、私としては心配なところですね。

あなた自身が思っている「相談できる人」にはどんな方がおられるでしょうか。人間関係療法という学問があり、それでは同居している家族や親、姉妹（兄弟）等との人間関係が良好で、コミュニケーションをしっかりとつていければ、職場で多少問題が生じていても、健康上問題を生じることを予防することができると考えられています。同居している家族等は、あなたが元気であっても体調を崩しても、あなたのことを気にしてくれる人たちです。そういう方と、毎日短時間でも会話をしているでしょうか。仕事が忙しくて話す時間がなければ、一度「職場でちょっと気になっていることがあって……」と話してみたいかかでしょうか。その同僚の事を直接話せなくても、今のつらい気持ちを言葉にするだけでも、少しは気持ちが軽くなります。

そうは言っても、なかなか話することができないという方は、会社や健康保険組合の相談窓口、信頼できる友人・上司でも構いません

同僚との人間関係で悩んでいて、会社に行くのがつらいです。その同僚からきついことを職場で言われていますが、それを人に相談すると、自分のわがままだと思われるのが怖くて他の人にも話せません。その同僚との対応は気にしないように心がけて、自分の仕事に没頭するように努力はしていますが、会社にいるときは、緊張しビクビクすることがあり、最近前向きな気持ちになれず心が晴れません。何かよい対処方法はないでしょうか。（39歳 女性）

し、場合によっては一般社団法人日本産業カウンセラー協会の相談室、一般社団法人日本臨床心理士会の電話相談をご利用されることをお勧めします。話すことが難しければ、日記に気になることを書き出してみることもよいと思います。

それと、普段の生活習慣を見直すことをお勧めします。これだけ体調が悪いと、1日最低でも7時間以上睡眠をとることが必要になります。就寝2〜3時間前には夕食をとり、就寝1〜2時間前にお風呂で湯船につかり、身体を温めた方がよいでしょう。少しぬるめのお湯に10分以上つかることがよいです。コーヒーや栄養ドリンクなどのカフェインを含む飲料、お酒は一時的に控えた方がよいでしょう。寝ている時にその同僚との事が気になってしつかり眠れない時には、メンタルクリニックに行つて薬を一時的に処方してもらうことも大切です。食事は、栄養バランスを考えて野菜や肉・魚、炭水化物をまんべんなく摂ることも大事です。

また、体調が悪い時には、ネットサーフィンをすることは絶対に控えましょう。ネットサーフィンは元気が時に必要な情報を調べる時には便利ですが、体調が悪い時にネットで検索すると、ネガティブなことばかりに注目し、しかも、ネットにはリンク機能がありますので、一時的な自分のネガティブな思い込みを確信に変化させる危険性が高いです。

これから記すことはちよつきつく感じられることもありまので、抵抗を感じたら無理に考えることは控えてください。あなたが「人に相談すると、自分のわがままだと思われるのが怖くて」と感じているそうですが、「わがままと思う」のは誰になるのでしょうか？職場の同僚でしょうか？同僚の皆ででしょうか？それとも、職場の上司でしょうか？



「人に相談すること」は、相手にもよりますし、相談の仕方によっても相談の内容が変わります。具体的に同僚の個人名を挙げて、具体的なことを話すこともあれば、あえて曖昧に、「職場で困ったことがあった」という言い方もあります。

「怖くて」と感じていることは、ご自身として安心したいという思いがあるのだと思います。「安心したい」と思うことは間違いではありません。大事なことは、「安心したいことを実現するためにどういう手段をTPOに合わせてどう使うか」ということです。

いろいろとアドバイスを書きましたが、少しでも参考になれば幸いです。私としては、あなた自身がこの問題を自分一人だけで解決しようとしないうことを期待しています。一人で行き詰った時には、正直に人に自分の気持ちや考えを話すことが大切で、そのことがきつと自分にとって思いもつかない解決法をもたらしてくれるでしょう。

清水 隆司 先生



日本メタメンタル研究所
株式会社JPRON(ジェイプロン)
東京都中央区日本橋本町
1-6-14-401
TEL.03-5404-3566
<http://www.medi-mental.com/>

平成3年、産業医科大学卒業、医学博士、日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、産業医学専門プロム、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、15つの地方の職場復帰支援を中心とした活動。復職支援プログラムを97.5.3%が復職後1年以上休まず勤務している。