

産業カウンセラーが教える あなたの職場でできるメンタルヘルス対策

過重労働や長時間労働、成果主義の導入、パソコンの普及による仕事環境の変化…。働く人のストレス負担が増すなかで、メンタルヘルス（心の健康）を守るために、自分たちの職場でできる対策は？ 産業カウンセラーの大槻久美子さんに聞きました。

STEP 1 自分自身で できること

まず、自分のストレスに気づきましょう

メンタルヘルス対策の基本は、ストレス対策。体の不調とちがって、数値に現れないストレスは、なかなか意識しにくいもの。「ストレス反応に気づかずにいると、いつかは心身症、うつ病、職場不適応といった精神疾患になりかねません。まず、毎日の生活のなかで自分が受けているストレスに気づくことが、予防につながります」と大槻さん。

ストレスがあるのは悪いことばかりではなく、一定のストレスは仕事に達成感ややりがいをもたらします。だから、ストレスとじょうずにつきあうことが大切。「何かしたい」と思っているうちは『よいストレス』ですが、『しなければならない』と思うようになると、『よくないストレス』。『よいストレス』から『よくないストレス』に切り替わった時が要注意です。

もしかしてストレス？ こんな症状ありませんか

ストレス初期から現れる症状

- 目が疲れやすい
- 肩こりが起こる
- 背中や腰が痛くなる
- 朝、気持ちよく目覚めることができない
- 頭がすっきりしない(頭痛)
- 立ちくらみがする
- よく夢を見る
- 手足が冷たい
- 食べ物が胃にもたれることが多い

これらは、ストレス負担が初期の段階で現れる症状。
この段階のうちに気づき、慢性化しないようメンタルヘルス対策を考えましょう。

慢性ストレス状態になって現れる症状

- なかなか疲れがとれない
- 何かするとすぐに疲れる
- 腹が張ったり痛んだり、下痢や便秘がよくある
- 少しのことで腹が立ったり、いらいらしそうになる
- 人と会うのがおっくうだ
- 仕事をする気にならない
- 口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある
- よく風邪をひき、なかなか治らない
- 体重が減る
- 深夜に目覚めてなかなか寝つけない
- 食欲がない

ここまでくると、ストレス負担がかなり慢性状態。
こんな症状が何週も続く場合は、心療内科など医療機関にかかることをおすすめします。

大槻久美子さん

産業カウンセラー、カウンセリンググループBig Smile代表

プロフィール

産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・T H P 心理相談員として、カウンセリング業務、E A P 事業(従業員支援プログラム)として企業・団体に向けてのメンタルヘルスサポート、また、ニートやひきこもりなどの社会復帰支援等を行う。著書に『働く女性のメンタルヘルス』(かもがわ出版)、『こころのケアのコミュニケーション―「わかる」から「できる」メンタルヘルス対策(上)』、『職場復帰を成功させる―「わかる」から「できる」メンタルヘルス対策(下)』(いずれも学習の友社)がある。

