



シリーズ心の健康①
サラリーマンのあなたに

職場のお隣さん、最近大丈夫!?

「何だか眠れなくなつて…」
「何もやる気がしないんだけど…」
職場の会話の中でこんな声を聞いたことはありませんか?
「心の健康」というテーマで4回の連載を行います。今回は、サラリーマンの心の健康についてお届けします。

うつぶしのサインを見逃さないで

何気なく聞こえた、職場の隣人が口にする「最近、やる気がしない」などという言葉の裏に、うつ病が潜んでいることがあります。自分では感じなかったり、家庭生活に変化が見られなくても、一歩外へ出た職場などでは発見されやすいこともあるものです。

本人だけでなく、家族や周囲の人がわずかな変化を認識し、早めに相談することが、心の健康を維持することにつながります。

人間の体に大切な生活リズム

仕事や家庭の状況などにより変わってくる生活リズムですが、毎日一定に保つことが大切。活動と休養のバランスを取ることが、

本人だけでなく、家族や周囲の人がわずかな変化を認識し、早めに相談することが、心の健康を維持することにつながります。

日々の生活を充実させる源となります。

- 朝起きてから太陽の光を浴び、体内リズムを整える
- ゆっくりぬるめのお風呂につかる
- アロマや音楽などで、リラックスできる環境をつくる
- カフェインなどの刺激物を取る

あなたのうつ傾向をチェック!

普段の生活を思い出し、次の項目に当てはまるかどうかチェックしてみてください。

- 朝、新聞を読む気がしない
- 朝、テレビがかかっているとうるさく感じることもある
- 遅刻、午前中休みが増えた
- 仕事に集中できない
- 仕事でちょっとした判断ができない
- つまらないミスが増えたと上司や同僚に指摘されたり、そのことが原因でいつまでもクヨクヨ悩んでしまったりする
- 交渉ごとで今までのようなひと押しができない
- 自分の発言に自信がもてない
- 仕事帰りに飲みに行く気になれないなど、人との付き合いが悪くなった
- 休日は趣味をやるより寝ていたい

- いままで趣味をもっていたことにも、やる気が出せない
- 休日明けに出社するのがつらい
- なかなか寝付けなかったり、朝早く目が覚めてしまったりする

チェック項目
監修：産業医科大学精神医学教室 教授・中村純さん
提供：ファイザー株式会社
このようなサインが1つ以上当てはまり、2週間以上続けて感じているあなた。もしかしたら「うつ病」かもしれません。気の持ちようだと頑張らず、精神科などの専門医療機関や産業医などに相談してみましょう。

タイミングや量に気を付ける
○ヨガやストレッチなどで、適度に体を動かしたり、腹式呼吸で全身をリラックスさせたりする
また、休日などに適度に昼寝をするのもよいのですが、いつもと同じ時間に起きて好きなことを楽しむことがリズムを崩さないポイントです。

健康増進課では、医師やカウンセラーによる「こころの健康相談」(予約制)を実施しています。日程は、「広報なりた」の保健インフォメーションを見てください。
※次回(11月15日号を予定)は「主婦のあなたに」をテーマにお届けします。くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。