

シリーズ心の健康④
「キャリアウーマン・OLのあなたに」

つい頑張り過ぎて 無理をしていませんか

会社では誰もが憧れるキャリアウーマン、家庭では家事を完璧にこなすママ……。完璧を求め、つい頑張り過ぎていませんか。今回は、働く女性の心の健康についてお届けします。

あなたも「スーパーウーマン症候群」かも

会社では男性と同等に仕事を行う職業人、家庭では良い母・妻……というように、いくつもの役割をこなし、頑張り過ぎてしまう女性たち。すべてにおいて完璧を目指して無理を続けると、突然、激しい疲労感や立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛などの不定愁訴を伴って、抑うつ状態になることがあります。

このような状態は危険信号。「スーパーウーマン症候群」と呼ばれます。この状態が続くと、うつ病などに進展する場合があります。

必要です。

たまには「手抜き」をしましょう

日ごろ、仕事や育児、主婦業など何でもこなす「スーパーウーマン」の人たちも、たまには「手抜き」をして、リラクセスした時間を過ごすことが必要です。職場でできるリラクセス法を職場でできる範囲で取り入れてみましょう。

- 緊張状態が1日中続くことがないように、小まめに小休止する
- 昼休みに、15分程度の昼寝をする
- 仕事の合間などを使って、短時間でストレッチングをする

長時間、同じ姿勢でいると、体の凝りや緊張が続きます。疲れのたまった部位や使っていない部位を動かすことで、簡単にリラクセスできます。

ストレッチのポイント(下図)

- 伸ばす部分を意識しながら、はずみをつけずにゆっくり行う
- 呼吸は止めずに。伸ばすときは息を吐きながら
- 10～30秒程度、気持ちが良いと感じるところまで伸ばす

年間3万人以上の 尊い命が……

平成22年の10月から4回シリーズで「うつ病」を取り上げました。国内では、年間3万人以上の自殺があり、その原因で一番多いのが「うつ病」だそうです。

かけがえのない「命」をみんなで守ることが大切です。そのためには、本人の心掛けだけでなく、周囲のサポートが必要です。元気がない、疲れている、笑顔が少ないなど、今までの雰囲気と違う様子が感じられたら、まず本人の気持ちに寄り添い、話を聞くことが大切です。励まさず、否定しないで、自分の意見を押しつけないことを控え、医療機関の受診につなげていくようにしましょう。

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、化粧をするのが面倒に感じる
- 洋服や髪型などの身だしなみに気を使わなくなった
- ランチを食べる気がしないなど、食欲が落ちてきた
- いつもイライラしていて怒りっぽくなった
- ちょっとしたことでも涙もろくなった
- 口数が少なくなった
- 携帯のメールに返信するのも億劫だ

チェック項目

監修：中村純さん(産業医科大学精神医学教室教授)

提供：ファイザー株式会社

このようなサインが一つ以上当てはまり、2週間以上続けて感じていると、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。



1 肩のストレッチ
肩を上げて少し止め、息を吐きながらゆっくりストンと下ろす

上半身のストレッチ
両手を組んで真上に伸ばしながら胸を張り、伸ばしきったら息を吐きながらストンと下ろす



3 腰のストレッチ
腰を伸ばして体を後ろにひねり、背もたれをつかむ。左右とも行う



4 背中と腰のストレッチ
上体を前方にゆっくり倒す。つま先をつかむイメージで

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」のコーナー

市では、生活・法律などの相談も行っています。日程は「広報なりた」の「困りごと・悩みごと相談室」のコーナーを見てください。*くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。