

岡山EAPカウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース



〒703-8520

岡山市浜472

岡山EAPカウンセリングルーム

発行責任者; 荒木潤子

Tel(086)272-8116

Fax(086)273-9944

<http://www.harenet.ne.jp/okayama-eap/>

e-mail ; oka-eap@po.harenet.ne.jp

[六月病とは]

新入社員に多くみられていた「五月病」に加え、近年では「六月病」が増えてきたといわれています。これまでの「五月病」は、希望に燃えて新生活を始めたにも関わらず、仕事の内容が期待と違うことに気づくなどして、軽い抑うつ状態となることを指していました。

では「六月病」というと、なんとか「五月病」を乗り越え職場の配属になって一ヶ月あまりが経ったものの、うまく職場に適応できず、朝起きるたびに吐き気や腹痛に襲われ、遅刻や欠勤を繰り返す症状のことをいいます。なぜこういった症状が六月に出てきやすいかという、これまで新人として丁寧に指導してもらっていたものが、「そろそろ一人で出来るだろう」と、一人前に扱われるためです。いわゆる「適応障害」のひとつです。

[どんな症状があらわれるの]

☆うつ状態 不眠 不安 パニック発作などの神経症

☆胃痛 食欲不振 肩こり 頭痛 めまい 吐き気などの心気症

[六月病の対策は]

☆分からないことは気軽に質問できる人を作る

☆出来そうにないと思ったら、正直に上司や先輩に相談する

☆職場以外にも相談できる人を作る

気になることがあれば、何でもご相談ください！



事例紹介

【職場での目標ができ、仕事が面白くなってきたケース】

Aさん 31歳 男性 製造業

高校を卒業したあと営業に就職をするが、自分には合わないと思い転職をする。最初は仕事を覚えることが必死で、緊張が続いた。しかしまじめに取り組む姿勢を上司からは評価され有望視された。しかしその頃から不眠がちとなってしまった。上司の勧めで心療内科を受診すると、軽いうつ状態だと言われた。

少し休養をとり冷静に考えると、自分の限界を越えて過剰に適応しようとしていた自分に気づいた。そこで上司と相談し、あせらずに2年ごとに社内の資格試験にチャレンジをし、計画的なステップアップを目指すにした。これにより日々のあせりは減少し、仕事が楽しくなっていった。

【解説】自分の限界を越えて過剰に適応しようとしてしたことに気づけたこと、2年ごとの資格取得という具体的な目標をつくったことがやりがいにつながっていきました。

【子供の問題行動から、自分の飲酒問題に気づき行動を改善したケース】

Bさん 40歳 女性 営業

5年前までは営業成績はトップであったが、現在は成績が伸び悩んでいた。昔を懐かしんではイライラすることが増え、家に帰ってビールを飲むことが習慣化していった。そして、飲酒しては長男に暴言を言い、仕事のうっぴんをぶつけるようになる。

そんなある日長男が万引きをしてしまい、息子を追い詰めていたことに気づく。そして断酒を決意し、親子関係も改善をした。

【解説】飲酒により自己コントロールを失っていた自分に気づき、断酒を決意しました。これにより、子供との関係の修復が可能になったケースです。飲酒はストレスの解消にはなりません。

また、理由は何であれ、子供への暴言・暴力は虐待とみなされています。子供とじっくり向き合う時間を持ち、上手に叱ったり誉めたりしましょう。

