

# メンタルヘルスコラム



## メンタルヘルス相談の勧め



新しい年度になり、皆さんの周りの環境も何かしら変化したのではないのでしょうか。4月に社会人になった人、異動して職場が変わった人、新しい仕事を引き受けることになった人、お子さんが入学した人など、様々なケースがあるかと思います。このような変化を伴う人生上の出来事を**ライフイベント**と言います。表1はライフイベントの一例で、それぞれのライフイベントごとにストレス強度も示してあります。見てお分かりのように、ライフイベントには、つらい出来事が多いですが、結婚などのおめでたい出来事も含まれます。自身にとって喜ばしい出来事でも、新しいことや先行きの見えづらいことは、少なからずストレスになります。そして、私達の心身は、一度に多くのストレスを抱えると、様々な不調をきたすようになります。なので、そうなる前に、早めにストレスに対処することが大切になります。



表1

ライフイベント	ストレス強度
配偶者の死	8 3
親族の死	7 3
離婚	7 2
けがや病気	6 2
多忙による心身の過労	6 2
仕事上のミス	6 1
家族の健康や行動の大きな変化	5 9
人事異動	5 8
労働条件の大きな変化	5 5
上司とのトラブル	5 1
子どもが家を離れる	5 0
結婚	5 0
夫婦げんか	4 8
同僚とのトラブル	4 7
引っ越し	4 7
住宅ローン	4 7
子どもの受験勉強	4 6
妊娠	4 4
定年退職	4 4

そこで、私がお勧めする対処方法は「人に話す」です。かの有名な心理学者である河合隼雄先生も「自分の心におさまりきれない話というのは、人に話したくなる。(中略)人と話しているうちに心におさまってくる。」とおっしゃっています。皆さんも、とてもつらい出来事、あるいは喜ばしい出来事を経験したときには、「こんなことがあってね・・・」と

誰かに話をしていませんか。そして、相手に「うんうん、そうだね」と聞いてもらっているうちに、なんだか心におさまってきた！という体験はないでしょうか。しかし、誰かに話したくても、誰にも話せない場合もあるかと思います。そんなときこそ、心理士の出番です。



当院では、組合員の皆様のお話をお聞きするために、心理士による面談あるいは電話での「メンタルヘルス相談」を実施しています。仕事のことで家庭のことで、何でもOKです。相談料は無料で、来院された場合には交通費の一部も支給されます。相談に来たことが職場に知られることはありませんし、あなたの秘密も厳守されますので、安心して相談を受けることができます。心理士に話をするだけで、抱えている問題やストレスがすべて解消されるわけではないのですが、当院で話をされた多くの方が、「気持ちが落ち着きました」、「自分の考えが整理できました」、「こんな風にやってみようと思います！」と、来られた時より良い表情で帰って行かれます。表1のようなライフイベントを経験された方はもちろん、そうでない方も、心におさまりきれないことを話しに来てみませんか？



### 【引用・参考文献】

- ・河合隼雄(1985) カウンセリングを語る(上) 創元社
- ・夏目誠 村田弘(1993) 公衆衛生研究 43(3) ライフイベント法とストレス度測定



心理療法士  
加藤 一葉