

<私とメンタルヘルス>

私とメンタルヘルス

関保健所

高 田 明 美

近年、メンタルヘルスという言葉の認知度は高まっており、職場においても取り組みがなされてきています。岐阜県職員においても、「職員健康管理計画」を策定し、職員本人及び職場においてメンタルヘルス不調に早期に気づいて適切な対応を取ることで、長期病気休暇者数を減らしたり、精神疾患により健康管理を必要とする職員の減少につなげていくことに取り組んでいます。メンタルヘルスに関する正しい知識と理解を持つために、機会をとらえて研修も実施されており、私もこれまでにいくつかの研修を受けました。

この10年ほどで、メンタルヘルスに対する私自身の考え方も変わってきました。研修によって正しい知識が得られたこともあります。社会情勢や自分自身の環境の変化、また年齢の経験が加わったことも考え方が変わった要因となっています。

かつては自分自身メンタルヘルスの不調とは無縁であると思っていました。もちろん、落ち込んだり憂うつな気分になったりすることはありましたが、食欲がなくなったり眠れなくなったりすることはあまりなく、気分転換をすれば解消できるものであり、ある程度は時間がたてば自然に解決すると思っていました。また、悩み事を人に積極的に相談することもあまりせず、できる限り自分で解決すべきであると考えていました。今にして思えば、一人で解決するには限界もあり、実際には多くの方の力を借りていたはずなのですが、考え方も柔軟ではなく、人に助けを求めたりする

ことがうまくできなかったのだらうと思います。

しかし、現在は、こころの病はだれにでも起こるし、自分もいつ不調になるかわからないと自覚するようになりました。また、不調になった場合には、自分ひとりで抱え込まず周囲に相談したり、場合によっては専門家にも相談することが必要であり、回復も可能であると理解しています。もちろん実際に不調になった時に、自分自身が認めたり気づいたりできるかどうかという一抹の不安はありますが、以前に比べれば、人に話を聞いてもらったりすることで、すぐに解決に向かわずとも共感を得られるだけで気が楽になることも実感しているところです。

自分のことだけでなく家族や職場の同僚についても、いつもと違う様子などが見られるなど変化に気づいたら声かけするなど早めに対応することを心掛けているつもりですが、どこまで気づけているかはわかりません。しかし、気付くことができるように普段からのコミュニケーションを自分なりに努めていきたいと思っています。

また、以前は気分転換として、例えばショッピングをしたり映画を見たりするなど外出して時間を過ごすことで満足感を得ているような気になっていたところがありましたが、今は何もせずぼんやり過ごす時間も必要だと思うようになりました。

年齢の経過とともに考え方が変わっていく部分もありますが、その時々で、ストレスとの上手な付き合い方を身に付けていきたいと思います。