

5月ごろ新入社員などに心身の不調があらわれることを「5月病」と言いますが、これは正式な病名ではありません。正しい病名は“**適応障害**”です。適応障害の原因は環境の変化ですが、新入社員だけでなく、4月の人事異動など環境の変化にストレスを感じる人はたくさんいると思います。今回は、適応障害を通して心の元気アップをお届けしたいと思います。

適応障害あれこれ

そもそも適応障害って何？

就職や転勤、結婚など、新たな環境や人間関係に適応できず、そのストレスが原因で体や心に不調があらわれます。その結果、日常生活や社会生活を行う上で様々な支障が出てしまうことをいいます。



どんな症状がある？

精神症状

- ・ 漠然とした不安や心配を感じる
- ・ 憂鬱になるなどネガティブな思想が続く
- ・ 意欲や集中力が低下したり、強迫観念に駆られたりする

身体症状

- ・ 食欲不振
- ・ 不眠、頭痛
- ・ 動悸、めまい、吐き気など



問題行動

- ・ 約束を破ったり、待ち合わせに遅刻をする、無断欠勤をする
- ・ あり得ない嘘やごまかしが増える
- ・ アルコールやギャンブルへの依存、ケンカなど



* 症状には個人差があります

こんな性格の人は要注意！

- ◆ まじめ、几帳面、完璧主義、努力家
例) 仕事などを頼まれると自分で全部背負い込んでしまう
- ◆ 内向的、おとなしい、受け身
例) 本当はしたくないことでも、押し付けられるとしてしまう
- ◆ 頑固、厳格、融通が利かない、責任感が強い
例) 自分や他人の失敗が許せずイライラしてしまいがち

*細かいことを気にしない大雑把な人、前向きでプラス思考の人、自分に甘い部分のある人、手を抜くことができる人は、ストレスを感じにくいので適応障害にはなりにくいといえます。

以下に該当する人は適応障害の可能性が 있습니다

- ◆はっきりと特定できるストレス要因(職場や人間関係等)があり、そのストレスを繰り返し受け続けることで、3か月以内に心や体の症状が出現した
- ◆ストレス要因に対する心や体の症状が、予測以上に大きく苦痛で社会生活や就業・学校生活上において著しい障害が起きた
- ◆他に原因となる体の病気(更年期障害など)や心の病気(不安障害やうつ病など)がない

*適応障害は診断が難しいと言われています。これらの症状全てに該当しなくても、辛いと感じたり日常生活に支障が出ている方は、早めに医療機関を受診しましょう。

心配な人はどこへ受診すれば良い?

心身の異変に気づき、内科を受診しても体の問題がない場合は、**心療内科・精神科(メンタルクリニック)**などにご相談下さい。風邪と同じで、早めの受診・早めの適切な治療が悪化を防ぐポイントとなります。

専門医に
ご相談下さい



そのストレス!! あなたはどう対処しますか?

職場の上司・頼れる先輩
親しい同僚・家族・友人等
とにかく誰かに相談し助
言を得て解決する

ストレスの原因について
考え、今後自分がどのよ
うに対処していくべきか
まずじっくり考える

自分の話を聞いてくれ
そうな人に、思いや気持
ちを話し、気持ちを静め
たりはらしたりする

物事を常に楽観的に考
える。また、悪い面だけ
でなく良い面も積極的
に見つける

買い物やおしゃべりを楽
しむ。また、美味しいもの
を食べたり、お酒を飲ん
だりして過ごす

得意なスポーツや趣味
の旅行などストレス源と
は全く異なる分野で気
分転換を図り解消する

ポイントは『楽しむ』、『休む』、『ふれあう』、『満たす』です! 様々なストレス解消法を持っていると、自分の強みになります。自分に合ったストレス解消法をたくさん見付けて、ストレスに負けない心と体と環境を作りましょう!

また、自分がどんな時にストレスを感じやすく、心や体にどんな症状が出やすいのかをわかっていると、辛くなる前に対処しやすくなります。忙しい毎日ですが、ゆっくり自分を見つめる時間を作ってみることも大切です。



あなたらしい方法を見つけて、ストレスの発散・問題の解決を目指しましょう!

《編集後記》

東日本大震災から約2か月。普段当たり前のように使っていた電気、そして、便利なコンビニやガソリンの物流等そのありがたさを改めて感じました。今自分にできることを一生懸命やる事、日々の生活を大切に過ごす事を心に決めました。もちろん、ストレスと上手に付き合いながら…。

今年度も皆さんのお力になれるよう頑張ります。

スタッフ一同

