



ココロの
エネルギー源

大野 裕

独立行政法人国立精神神経医療研究センター
認知行動療法センター長



仕事がかどらずに残業続きです。
業績も上がらず昇進コースから
はずれるのではと不安です。
朝方、猛烈な自己嫌悪に襲われたり、
吐き気を催すことも…。

43歳の営業係長職の男性です。半年ほど仕事の進捗が悪く残業が続いています。深夜にも及ぶ長時間労働ではありませんが、それでも疲れがたまっています。以前は上司の評価も良好でしたが、今は目立った成果を上げられず、重要な仕事は同期の同僚に取られています。来年は昇進したい(妻や子どもが望むので)マイホームを持ちたいと思っています。焦りもあるのですが、自信を失っています。主に朝方、出勤前になると頭の中に「俺はダメだ」という気がしてきて、同時に気分が悪くなり、通勤中に吐いてしまったこともあります。家族のために頑張りたい、でもできない。気力が失せて行くのが分かります。

体の不調や疲労感、
うつ症状と思われる

とても辛そうですね。ご自分では気づいていらつしやらないように思えますが、うつ症状が出てきているようです。

朝方に強烈な自己嫌悪に襲われたり、出勤前に「俺はダメだ」という否定的な考えが出てきたりするのは、うつ症状によく見られる症状です。朝方に吐き気を催したり、うつ状態になると、出勤途中に気分が悪くなつて、通勤中に吐いてしまつたりするという体の不調も出てきます。うつ症状という心身の不調のように思いますが、自律神経やホルモンのバランスが崩れてきて、体の不調が出てくることもよくあります。そのために、いつもよりずっと疲れやすくなります。疲れが溜まっているという感じは、うつ症状の可能性があります。

気分が沈んでいるときは、
何もかもうまく
行かないものです

このように気分が沈んでくると、集中力や気力がなくなつてきて、仕事の効率が落ちてきます。何とかしないといけないという気持ちばかりが強くなつて、気持ち

だけが空回りしてしまいます。そのため、思うように仕事が進まず、自信がなくなつてきますし、気力もわかなくなつてきます。

急がば回れ。
まずは疲労回復を

こうしたときには、まず疲れを取る必要があります。遅れているからもっと頑張らなさいといけないと自分を励ますのではなく、疲れているから力を抜いて疲れを取ろうと自分に言い聞かせるのです。そのために、思い切って仕事の量を

減らしたり、何日か有給休暇を取つてゆっくりしたりしても良いでしょう。

そのためには、周囲の人の理解が必要ですから、職場で信頼できる人に相談してみてください。自分だけで何とかしようとしなさいことでは、家族や友人に相談してみても良いでしょう。そのようなしながら問題点を整理し、可能なものからひとつひとつ解決していただく。

急がば回れです。そうすれば少しずつ先が見えてくるでしょう。

