

# なんとなく不安を感じるとき

## 心身のサインに気をつけて

日々の生活の中で、先行きに不安を感じることはありませんか。例えば、仕事が減って収入が減り生活していけるだろうか、次の試験に合格できるだろうか、健康診断の結果が悪く、実は重大な病気ではないだろうか…etc.。

生きていれば常に何らかのストレスにさらされています。喜びや達成感につながるストレスは「よいストレス」ですが、落ち込みや疲弊感につながるストレスは過剰な「悪いストレス」といえます。悪いストレスがたまっていると、不安な思いがじわじわと心身をむしばみエネルギーを奪い去り、いつのまにか鬱々とした気分から抜け出せない状態になってしまうかもしれません。

もし下のようなサインが見受けられたら、うつ病の入り口に立っているのかもしれません。早めにストレス解消するように心がけましょう。

## 見逃さないでうつのサイン

### 心のサイン

- 悲しみ、憂うつ、沈んだ気分が毎日、1日中続いている
- 以前は楽しかったことや興味があったことに関心が持てない
- 気力や集中力、意欲の低下を感じる
- 人に会いたくないと感じる
- 自分には価値がないと感じる
- 自分は罪深いと感じる など

### からだのサイン

- 疲れやすい
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食欲がわかない、またはありすぎる
- 吐き気、頭痛、肩こり、めまい、ひどい便秘などの症状 など

### 周りの人が気づけるサイン

- 以前より元気がない、表情が暗い
- 疲れた、だるい、痛みなどの訴えが増えた
- 仕事などのミスが増えた、能率が落ちた
- 人との交流が減った
- 遅刻、早退が増えた
- 飲酒量が増えた など

## ストレスと上手に付き合っていく

普通に生活していれば、ストレスのまったくない生活を送ることはできません。ストレスを減らすためには、考え方を少し変えてみましょう。鬱々とした考えに陥りがちなパターンには、以下のようなものがあります。

- **全か無か**…常に完璧を求める（例1：家族の食事は必ず手づくりで）
- **過剰な一般化**…いやなことがあると、それをすべてに当てはめる（例2：先月の売上げが悪く収入が減ってしまった。この先生活できるだろうか…）
- **マイナス化思考**…よいことも悪いほうへ考える（例3：喧嘩のあと珍しく妻のほうから謝ってきた。何か魂胆があるのかな…）
- **結論の飛躍**…根拠がないのに最悪の結論を予測する（例4：健診で異常を指摘された。不治の病に違いない）
- **～すべき**…常に「～すべき」という目標設定をする（例5：仕事を頼まれたら、必ず引き受けなければならない）
- **レッテル貼り**…自分に「ダメだ」というレッテルを貼る（例6：模試の結果が悪かった。自分はやはりダメ人間だ）

さて左のような考え方を、以下のように変えるとどうでしょう。

- 例1：疲れた日は、お惣菜や冷凍食品でOK！
- 例2：先月は悪くても、今月、来月の売上げがよければ大丈夫！
- 例3：もうすぐ結婚記念日だから早く仲直りしたかったんだな！
- 例4：再検査して、悪かったら早く治そう！
- 例5：手が回らないときは、断ろう！
- 例6：まだ時間はある！勉強すれば合格できるかも！

こんなふうに考えれば、未来が開けてきた気がしませんか？

不安な気持ちが心を覆い始めたら、考え方を振り返り、違った視点から物事を眺めてみましょう。そもそもあまり考えすぎないことが大切なのです。

## メンタルヘルス支援サービス

- ご相談は無料です（臨床心理士等による対面相談を除く）。
- ご相談のプライバシーは保護されます。

### 電話相談

月～金曜 ▶ 9:30～21:30（日・祝・年末）  
土 曜 ▶ 11:00～19:00（年始は除く）

- 対象者は被保険者本人（労務管理責任者も含む）、配偶者および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知（非通知でないこと）でおかけください。
- 組合名、属性（本人・家族）、年齢および性別の照会があります。

通話料無料 ☎ 0120-783-112

### WEB相談

▶ 24時間年中無休（回答には3営業日程度を要します）

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者（18歳以上）。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット

<https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] gangukenpo



【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】