

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

身近な人が、こころの病にかかったら？

こころの不調のサインは、自分ではなかなか気づきにくいものです。中には、気づいても「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、自分自身で抱え込み、誰にも相談できずにいるケースもあります。そこで、身近にいるご家族の方の「気づき」がたいへん重要な鍵となってきます。

いつもと違う様子に気づいたら、本人の話にゆっくり耳を傾けてみましょう。その際に「そんなことはない」などと否定せず、まずは本人が一番言いたいことは何かを理解しようという姿勢が大切です。ただし、本人があまり語りたがらない時は、無理に聞き出す必要はなく、「話したくなったら」という気持ちを伝えるとよいでしょう。そっと見守っている、というスタンスがちょうどいいことがあります。

本人が相談できそうなときは、相談窓口相談するよう促してみるとよいでしょう。本人が相談することにハードルを感じているときや、本人があまり語らないときは、まずはご家族が相談してみるのも一つの方法です。ご家族でも相談できる相談窓口もありますので、ホームページなどを確認してみてください。「こころの耳の相談窓口」や「仕事に関する相談窓口」で、本人や会社への対応の仕方について相談してもよいでしょう。

身体の病気の時と同様に、こころの不調の時も一番大事な基本は「安心して休息する」ということです。こころの不調により「食欲が減った」「元気がなくなった」「口数が減った」「趣味に興味を示さなくなった」「ため息が多い」「眠れていないようだ」など、今までの行動と違った様子がみられてきます。これらに対して、言葉だけでなくさりげない気遣いなどが、苦しむ本人に安心感を与え、ご家族でゆっくり憩いの時間をとることができます。病気への発展を防止するだけでなく、回復力を促すことにもつながります。

様子を見ていても、以前と違う状態が続くようでしたら、病院に行くことを勧めてみましょう。これも身体の病気と同様で、早期に対応することにより回復も良好となります。その際に「うつ病」などという言葉を使わずに、「疲れが抜けない状態がずっと続いているのが心配」などと気持ちを伝え、初めての受診には、付き添っていけることが望ましいでしょう。一緒に主治医の話聞くことで、どんな点に気をつけてサポートするといったのか、分かることがあります。（厚生労働省「こころの耳」HPより）



【労働者に関する相談】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
メンタルヘルス対策を含む産業保健に関する相談	三重県産業保健総合支援センター	059-213-0711	8時30分～17時15分 (月～金・祝休日を除く)
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	059-213-8290	9時～17時(月・水・金) 9時～19時(火・木)
就職に関する相談	ハローワーク桑名	0594-22-5141	8時30分～17時15分 (月～金・祝休日を除く)

【労働者のメンタルヘルス対策に関する情報はこちら】

「こころの耳」	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト ～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～	https://kokoro.mhlw.go.jp/
明るい職場応援団	パワハラ対策についての総合支援サイト パワハラの裁判例、他社の取組みなど	https://no-pawahara.mhlw.go.jp/
中央労働災害防止協会	事業所におけるメンタルヘルス活動の推進をお手伝い (セミナー、社内研修など)	http://www.jisha.or.jp/health/