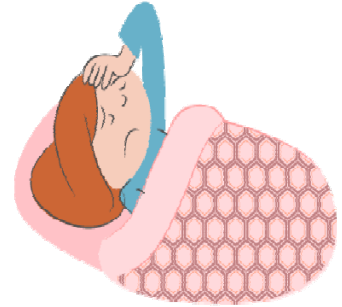


こころ(メンタル)相談サービス ご相談事例(1)

Q. 新しい職場に慣れず、熟睡できない日が続き、辛い毎日です。

事例: しらかど まりこ様(仮名) 34歳

事務職として勤務している者です。
数ヶ月前に異動になり、新しい職場に慣れず忙しい毎日です。
慣れない仕事に加え、今まで3人で作業していた仕事が
1人でやらなければならなくなりました。
夜も、疲れているのに寝つきが悪く、熟睡できない日が続き、
昼間もだるい日が続きます。朝もなかなか起きられません。
本当に毎日が辛いです。先日の健康診断では特に異常は無かった
のですが、仕事の効率も上がらず、周りに迷惑をかけているのではと
人間関係もぎくしゃくしているように感じます。
毎日、不安で本当に辛いです。このままで今度は自分がリストラされる
のでは…と心配です。



回答: 睡眠障害は、『こころの病気の入り口』になることがあります。
職場で辛いと感じていらっしゃる事、不安に感じていらっしゃる事を
十分お聞きし、体に不調(眠れないなど)を感じるようであれば
心療内科を受診なさって、睡眠についてご相談されることをお勧めします。
睡眠が十分に取れるようになると、不安も幾分か和らぎます。
まずは十分な睡眠と、休養をとるようには如何でしょうか。
心をゆったり持ってみませんか?
また誰かに話を聞いてもらうことは、とても大切です。
会社で話しづらいようでしたら、親しい友人やご家族に話してみるのも
良いですね。誰にも話づらい時は、またこちらの相談窓口へご連絡くださいね。

