

2022年12月22日健康講話・臨床心理士へ28の質問

ご自身のこころの不調について

①ストレスとの付き合い方、こころの不調を防ぐ方法が知りたい。

回答 →自分の気持ちを知ることが重要です。その入口として下記の実践していただけると良いかと思えます。

(5)メンタルヘルスケア・(6)職場でできる簡単セルフケア I・II

②既に気分が落ち込み、何もできない状況にあるときはどうするのが良いか

回答 →(5)メンタルヘルスケア

e:情緒の出口をつくってあげる→ノートに自分の情緒体験を書き写す

→この方法で上手くいかなければ早期に医療機関へ受診する

何もできない状況で疲労が蓄積されている状況ではないでしょうか？

早期に医療機関を受診して頂き、診断していただくことで適切な治療を始められます。

メンタルクリニックを受診することに対してハードルが高いようであれば、かかりつけ医に相談して頂くこともおすすめします。

③心の健康と体の健康は密接しているというのをよく聞きます。

臨床の現場で使われる、こころの健康度が下がっているときに効く、

からだからのアプローチがあればご紹介いただきたいです

回答 →(6)職場でできる簡単セルフケア I・II

ランニングでもウォーキングでも良いし運動だけでなく、読書やゲーム等自分に合った方法を取り入れて欲しいと思います。

④一度気分が落ち込むと、すぐに切り替えが出来ないのですが良い方法があれば教えてください。

回答 →時間的が許されるのであればすぐに切り替えないで、落ち込んで落ち着くまで待ってください。

すぐに何とかしないとと思うと焦り、その焦りが状態を悪くしてしまうことがあるので、

落ち込んで無理だということであれば時間が許せば休むことに集中してください。

休んでも改善されないようであれば早期に医療機関を受診してください。

⑤心が疲れた(メンタル症状)の時、天候、気候に気分が左右されて滅入る時がある。

どのように対処すればよいのかご助言があれば。

回答 → いろんな環境に左右されることはあります。環境に振り回されないために受身的にならず天候が悪い時に自分ならどうするか主体的に打って出ると感じ方が変わるのではないのでしょうか？自分ならどうするか主体的になることを試してみても良いかと思います。

⑥仕事を立て込んでいると、在宅勤務中に心がモヤモヤしてくる時があります。
気分転換や手軽にできる解消方法を教えてください。

回答 → (6)職場でできる簡単セルフケア I・II
呼吸法ですとかリラックス方法を試してみてください。

⑦悩んだ時の対処方法について

回答 → 人によっては誰かに話す方が落ち着く、ひとりで没頭する、寝たら忘れる等いろいろな方法があると思います。
正解はないので、ご自身がの中で悩みが少しでも解消された方法を探して試してください。

⑧こころとからだの関係性についてご教授ください。(ストレッチでこころが落ち着くのか等)

回答 → ストレッチでこころが落ち着くことは十分あり得ます。
こころと体は繋がっており、頭痛や肩こりは緊張感が高まっているのではないか、
食欲不振はこころの中で上手く消化できない問題、飲み込めない問題があるのではないか
身体の状態とこころはつながっています。
●北山修「心の消化と排出」に身体の状態とこころの繋がりについて書かれています。

⑨疲れを感じた場合に、体を休めることで回復するのか、

リフレッシュ(気分転換のための活動)することで回復するのか分からないことがある。

回答 → ご質問された方が自分はどちらの方が良いか、体を休める方が心身ともにリフレッシュできるのか
活動することによって自分はスッキリするのか、人によって違うと思います。
こうしなければならないということはありません。自分に合った方法が一番良いです。

⑩他者との比較や評価ばかり気にしてしまい、自己肯定感を高く保てない
(自己肯定感が低くコントロールできない)

回答 → すぐにどうこうできるものではないかもしれませんが意識して頂きたいのが、
自分に対してのダメ出しが1日のなかでいくつか出てくるかと思います。

例えばダメなところが5つ出てきたとしたら、強引でも良いので今日の良かった点を5つ挙げてください。
どうしてこのようなことをするかという…視点が偏っているので自分を見る視点を平等にすることです。
人の評価は関係なく自分の良かったところを認めてあげる部分を意識的に見つけていくこと
バランスを意識的にとるようにして頂けると自己肯定感を高く保てるようになります。

①不調が出たときに、どれくらいが通常なのか病的なのか？分からない。

不調を感じること(憂鬱感が抜けない、会社に行きたくない、ひどい時は会社にいると手汗がでて手が震える時がある)があるが、
少し耐えると通常に戻るのに、自分の我慢が足りない？ストレス耐性が低いだけなのか？何かところの不調なのかわからない。

回答 →私は医者ではないので診断はできないのですが、病的か病的でないかを診る時に幻覚・妄想があるかないかです。

色々な不調が出てくるのは自分の我慢が足りないとは考えないでください。そうではありません。

この状況を乗り切るために心と体が一生懸命活動している結果だと考えてください。

このひとつひとつの症状に意味があり、この症状が自分にとってきつい場合、

少しの間耐えるともどるとおっしゃっていますが、ここに書かれているということはしんどいと思います。

繰り返しになりますがかかりつけ医でも良いですし、メンタルクリニックでもよいので是非、受診してください。

何もなければ何もなくて安心できますし、何かあったらあったで対処してもらえるので、

最初の一步なかなか難しいですが検討していただければ良いかと思えます。

家族や同僚のこころの不調の接し方について

▶メンタル不調のサイン・兆候(自分も含む)

②自分または他人のメンタルの不調について、不調になった時のサイン・兆候で分かり易いものがあれば教えて頂きたい。

③自分自身と職場のメンバーの不調の兆しに気付けるように学びたい。

④こころが不健康になりかけている人が出すサインにはどのようなものがあるか知りたいです。(自他の異変に早めに気が付くためにも)

回答 →自分のいつもと他の人のいつもに意識を向けて、いつもと違う感じがあれば自分の感覚を信じて

「どうしたの？」と声をかけて頂けると良いかと思えます。

メンタル不調のサインとしては遅刻・欠勤が増え、仕事では誤字脱字やケアレスミスが起こりやすくなる。

身なりがいつもと違うなど不調のサインとして気にかけて頂けると良いかと思えます。

▶周囲の接し方

⑤不調な本人ではなく、周囲の人が注意する言動があれば教えてください。

⑩こころの不調と判断されたり、懸念される同僚や部下、
または家族への適切な接し方、特に気をつけなければいけないこととして、
やってはいけない言動や適切な言動など教えて頂けると幸いです。

回答 →話を聴く時に「あほうどりにきをつけて頂きたい」

簡単に相槌をうたない、頬杖をついて話を聴かない、時計を見ない、リズムをとって話を聴かない
話を聴く時にはこれらをしないように気を付けてください。

- ・アドバイスはせずその人の話に耳を傾けてください。
 - ・相談を受けた際には30分～1時間ぐらい時間がとれるか確認し、時間がとれなければ改めて時間をつくるようにしてください。
 - ・期待しているよ、俺だって頑張っているだよ、お金をもらっているんだから等、
相手を傷つける言葉を使わない。
 - ・頑張れを気安く言わない。
- 頑張るのではなく一緒にがんばっていこう＝その人と一緒にいる、共にいる態度を示すことが重要です。
耳を傾けて話を聴くことを重視してください。

⑪心の体調不良の家族との付き合い方

⑫家族がメンタル不調時(鬱など)の接し方

⑬パートナーの心の不調時の向き合い方、サポートの姿勢で適切な方法はあるか。

その時自分がしんどくなったらどうしたらいいか。

回答 →メンタル不調の家族との付き合い方、接し方については⑩⑪でお伝えしたことがベースになります。

- ・支える側については、家族だから言える、八つ当たりできるので、必要以上に自分を責めないでください。
自分を責めてしまうと何もできなくなってしまいます。
- ・自分がしんどくなったら、誤解を恐れずに言うとその場から離れてください。
四六時中一緒にいる必要はないので自分の時間も必要、その場から離れるのが不安なかもいらっしゃる
かと思うので「この時間からこの時間までは少し考えたいことがあるからちょっと一緒にいれない。
戻ってきたら一緒いようね。」と説明をしたうえで自分も時間をとるようにしてください。
- ・しんどくなったら誰かにしんどくなったことを話してください。

こころの病気について

▶うつ病について

⑩一度、鬱にかかった場合、完治することはないのでしょうか？

その時は治っても、何らかの影響があるとか、再発しやすいなど。

⑪やる気の起きない時の気分の奮い立たせ方、気分の落ち込みは誰も

あるものだと思うが、うつ病と呼ばれるまでの違いについて

▶適応障害について

⑫適応障害にかかった後の仕事との向き合い方について教えてください。

▶心配性・不安な症状

⑬心配性で毎日不安と戦っています。不安解消の良い方法はないでしょうか

回答 →精神疾患の考え方として寛解という言葉を使います。

その人なりの付き合い方をみつけて症状が緩和され良くなった状態です。

・再発しないように自分はどのような場面で落ち込むのか、不安になるのか

どう対処すれば落ち込みを耐えることができるのか見つけていく、

考えていく時に選択肢の一つとしてカウンセリングを受けてカウンセラーと

一緒に自分の心と向き合い話し合うことが重要。

・うつ病、うつ症状、適応障害、不安症など個別の対策が必要になってくる。

・うつ病とうつ症状の違いは、妄想があるかないかで違う。うつ症状には妄想がない。

うつ病の三大妄想

①貧困妄想 経済的に心配がないのにお金がなくなり路頭に迷うと信じ込む

②心気妄想 自分ほとんどない病気にかかり助からないと悲嘆する

③罪業妄想 自分は極悪人で些細な事で自分を責める

自律神経の整え方・更年期とこころの不調・怒りの対処法

▶自律神経について

⑭こころの不調は自律神経を整えることで少しは良くなるのでしょうか？

⑮交替勤務のため、自律神経が壊れており、治すにはどうしたら良いか知りたい

回答 →自律神経を整えることでこころの不調が良くなるとも言われています。

温度の高いシャワーを背骨に沿って当てると熱さを感じない箇所があれば重点的に

感覚が戻るまで当てることで自律神経を整える方法があります。

▶更年期とところの不調について

②⑥更年期になると心の波幅がおおきくなるのでしょうか？

よく情報誌に書いてあるのを目にしますが、本当なのでしょうか。

回答 → 個人差がありますが更年期に入り今までと違うことが自分の体に起こり、体のバランスが崩れたことにとまどいところが不安定になってしまう人もいます。皆がおこるわけではありません。

▶アンガーマネージメントについて

②⑦嫁が、どんくさいと直ぐに説教をしてしまう。自分の心に余裕がないのかな

回答 → この方は自分の気持ちについて考えていらっしゃるのでは？

何が自分のところに余裕をなくさせているのか考えていくことがアンガーマネージメントを行うきっかけになります。

②⑧最近、音に敏感であったり、怒りっぽいと感じることがありますが、

簡易のアンガーマネージメントなど対策は有りますでしょうか。

回答 → まず自分のところに問いを立ててください。

自分のところにつっこみを入れるといくつか思い浮かぶことが出てきます。すぐに出てくる場合はもありますが、トイレに行ったり、お風呂に入った瞬間にでてくる場合もあります。自分にところに問いを立てて頂くことでアンガーマネージメントのきっかけになるのではないかと思います。

※アンガーマネジメントとは自分の中に生まれた怒りや苛立ちといった感情を、適切に管理・コントロールすることです。