

市従労 NEWS

組合設立: 1946 年 組合本部所在地: 〒921-8026 石川県金沢市糸田新町1-30

第30回 メンタルヘルス

～人事課(保健室)保健師さんにも相談～

こころの病気は近年増え続けており、生涯を通じて『5人に1人』がかかると言われています。

こころの病気は決して特別な人にだけが、かかる訳でも無くて、ストレス等が積み重なることが主な原因(要因)となっており、誰にでもかかる可能性が十分にあると言えます。

症状についても人によって様々であり、眠れなくなる人もいれば、気分が沈んだ状態が何日も続く人もいます。しかしながら誰にでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることは普通にあり、日々の生活や仕事等で「ストレスを感じる」ことは少なくありません。

この自然に感じる「**ストレス**」が続いてしまうことで、こころの調子(こころの健康状態)を崩すことに繋がります。カラダが重い(怠い)・チカラが沸かない(やる気がない)・イライラが続く(物事に集中できない)…等の状態を引き起こし、**メンタルヘルス異常**と言え、こころの状態が不安定になっていることを示します。

もしも、こころの状態を崩してしまった時には…→1人で悩みやイライラを抱え込まずに、周りの仲間(友人や家族)に正直に話す(相談)することを心掛けながら、どうしても誰にも聞いてもらえない、どうすれば良いかの判断に迷ったりする場合には、こころの相談窓口(専門家:精神科医・臨床心理士等)を活用することをオススメ致します。 ※ まずは、人事課・保健室(保健師)等に相談するのも「打開策」の1つです。

～主なメンタルヘルス不調に陥りやすい人の状態・特徴～

- ① 複数の仕事(業務)を抱え込んでいる
- ② 周囲(職場)に相談できる仲間が少ない(いない)
- ③ 融通が利かない性格(考え方)
- ④ 仕事の内容・職場の役割(立場)が大きく変化
- ⑤ 私生活に負担(ストレス)が多く感じている
- ⑥ 私生活が様変わりした(結婚・離婚・介護・子育て・死別等)



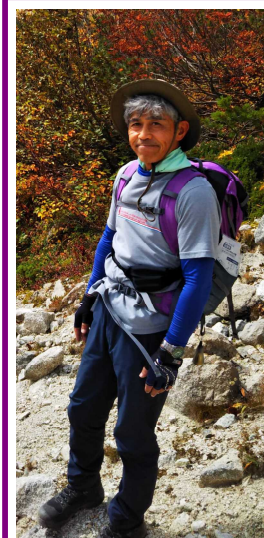
こころの状態(調子)の不調は、身体の不調として現れる「頭痛」「腹痛」「めまい」等の明らかなものとは違い、周囲の人達には気付かれにくい部分があり、自分でも相手に伝えるのが難しいことから、回復や改善にはとても時間を要してしまいます。

日々積み重なる不安感や辛い気持ちが日を追う毎に増していき、周囲にも偏見や差別・疎外感・孤立感をより強くしていく状況を招く「悪循環ループ」が繰り返され、憂鬱で夜眠れなくなったり、仕事上のミスに繋がったり、重症化すれば仕事を続けられなくなる(長期的静養)状態も引き起こします。

『こころの不調』は時間が経過しても改善する訳ではなく、適切な処置(早期発見・改善・相談)および治療が重要であります。相手から相談を受ける際には「理解」「共感」などの、思いやりの気持ちを持った接し方に徹し、あくまでも「自分に何かできること」を意識しながら、協力的な態度(話を聴く姿勢)を心掛けましょう。

相手のペースに合わせて『ゆっくりと話せる』雰囲気をつくり、積極的に声掛け(情報収集)を実行してみよう!!

重要 Point ～心の不調は周囲の「早期発見」が大切 & 連載 まつもとれぽーと～



まつもとれぽーと 酒 ～ Vol.1 ～

金沢市神宮寺にある『らくちんや』は、鳥屋酒造の池月が飲める気取らない居酒屋であります。

私ならば、ドジョウのから揚げや季節にもよりますが、万寿貝(白貝)の酒蒸しもありだし、ガス海老なんかも注文しながら、「冷酒」でも「熱燗」でも、とにかく池月を楽しみたいと思います。

普通酒から大吟醸まで揃っていますので、是非ともお好みのチャレンジを試みてはいかがでしょうか。

次は、どのお店の暖簾をくぐりましょうか…

乞う御期待!! to be continued…… Y. Matsumoto



MEMO

居酒屋らくちんや 本店

『走る』

人生は 走った分だけ 結果がついてくる
人に個性があるように 走り方・スピード そして ゴールも違う
だけど どんだけ走ったか どんだけやったかは
自分が一番 わかっているはず …………… 神宮寺らくちんや



能登の銘酒『池月』と心の通ったサービス&手作り料理で堪能するもよし、カウンター席で気さくに会話を楽しみながら飲むもよし、もちろん家族連れでも宴会、個室風(隠れ家的)に楽しむ事も可能です。

らくちんや <本店>

- 場 所: 金沢市神宮寺2丁目7-25 第1伊藤ビル ～中谷精肉店近く～
- 電話番号: (076) 253-1881
- 営業時間: 17時30分～翌2:00 ※日曜・祝日は24時まで⇒新型コロナ感染等で変更あり!!
- 定 休 日: 毎週月曜日



ちなみに『鳥屋酒造』は、石川県鹿島郡中能登町一青(ひと)で大正八年に創業し、銘酒「池月(いけづき)」は源頼朝の愛馬から酒の名に冠しました。なお、『もらい泣き』『ハナミズキ』等の曲で知られる歌手の一青窈さんのお母様(かつ枝さん)は、この地区の出身だそうです。

『能登はやさしや土までも』……他人への気遣いができて、人情味豊かな人(酒)が多い!!って事かな??