

## 【隊員家族の皆様へ、メンタルヘルスのお知らせ】



こんにちは！西部方面総監部人事部からのお知らせです！

西部方面隊は、令和2年7月6日から9月9日までの間、「夏のメンタルヘルス施策強化期間」として、隊員が元気に、健康に働けるように、様々な取り組みを推進しています。

なぜ、そのような期間を設けているかと申しますと、8月は定期異動の時期であり、その環境の変化は、時として大きなストレスをもたらします。そのような中であっても、このストレスに押しつぶされることなく、充実し、元気に働いて欲しいからです。

この時期、部隊は異動を控えて、少しずつザワザワと落ち着かない雰囲気になってきます。異動となる隊員とそのご家族は、その準備をし、異動せずに残る隊員も、送り出す準備や、受け入れの準備をします。

そうです、隊員とそのご家族の異動に伴うストレスは、7月には既に部隊全体に広がり始めているのです。

部隊では、日頃から隊員の健康状態に注意を払い、もし隊員が何か悩んでいると察した時には、部隊で解決・解消出来るよう努力しております。

しかしながら、隊員が一生懸命頑張るあまり、部隊では弱音を吐かずに一人で悩んでいたりと、苦しんでいたりを、上司・同僚が全てに気付くことが難しいのも現状です。また、そのような隊員が、部隊では気丈に振る舞うものの、家族に本心を打ち明けていることも多いことと思います。

よって、「夫（妻・息子・娘）の様子がいつもと違う」、「仕事で深く悩んでいるようで心配」、など、家庭で不安を感じるがありましたら、隊員の上司にご連絡ください。

隊員の心の健康(メンタルヘルス)と一緒に取り組みましょう。

なお、うつ症状は、このような感じで表出します。

## 長期間、感情や意欲の落ち込み、 原因不明の体調不良が続いたら要注意！

### 感情面の症状

- 気分が沈む
- 感情をコントロールできなくなる  
(涙もろい、イライラするなど)
- 自分を責める
- 死にたいと思う  
など



### 意欲面の症状

- やる気が起きない
- 集中力、判断力、決断力、記憶力などが低下する
- 物事への興味や関心がなくなる  
など



### 身体面の症状

- 倦怠感 ● 不眠
- 頭痛 ● めまい
- 吐き気 ● 食欲不振
- 腹痛 ● 便秘 ● 下痢
- 体重減少 など



不眠や食欲不振はその人自身や家族も気づきやすい症状ですが、「あれ？ 普段の様子と違うな・・・」と感じたら、それはうつのサインかもしれません。

不眠や不安を紛らわすために、お酒の量が増えることも多くあります。過度なお酒はかえって悪循環となりやすいので、注意しましょう。



異動される隊員、転居されるご家族の皆様、是非、異動先・転居先での楽しみを見つけてください！