

## 【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！令和2年度第3弾の、西部方面総監部人事部からのお知らせです！

転居されたご家族の皆様、転居先での楽しみを見つけられたでしょうか？

さて、西部方面隊は、令和2年9月10日から10月7日までの間、「秋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。

ちなみに、9月10日から9月16日までの間は、国が定める「自殺予防週間」となっています。

この時期は、8月の定期異動により環境が変化した**隊員とご家族の心身の疲労が顕在化しやすい時期**です。

環境の変化を迎えた当初は、緊張から自分の疲労に気付かないまま過ごすことが多いのですが、徐々に環境に慣れて緊張が解けてくると、今まで緊張状態の陰に隠れて自分でも気付かず、ご家族からも見えなかった疲労が分かる状態になってきます。

そして、**心身の疲労は、うつ状態を引き起こします**。（「うつ」は「疲労」です。）

**うつ状態**は、皆様ご承知のとおり、生活や勤務に支障をきたす状態であり、自分がそう考えているかではなく、**症状として「死にたい」気持ちが見られる、大変怖い状態**ですので、ここで、うつ症状について少し復習しましょう。

## 《うつ症状》

### 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



分かりやすい症状や、注意したい症状について補足します。

#### ○ 不眠

眠れなくなることです。寝つきが悪くなったり、途中で何回も起きてしまったり、一度起きるとそこから眠れずに朝を迎えたりします。目の下にクマが出来たりします。

#### ○ 食欲不振

食欲が無くなってしまいます。食べてはいても、美味しさを感じずにただの作業のように流し込むようになったり、逆に過食になってしまうこともあります。体重が変化します。食べられていないと頬がこけたりします。

#### ○ 頭痛・めまい・腹痛・便秘・下痢などの、体の不調

内科等で診察を受けても原因が特定できない症状は、うつの症状かもしれません。

なお、原因が特定できる症状は、それぞれの対処法で対処しましょう。

○ 物事への興味や関心がなくなる

これまで楽しんでやってきた趣味などに興味を持てなくなり、何をやっても味気なく感じてしまいます。朝刊が読めなくなったり、身だしなみ、化粧などに関心がなくなります。

○ 死にたいと思う

うつ状態が重くなると、その苦しさから「死んだ方がまし」と考えることも少なくありません。将来に対して悲観的になる一方で罪悪感もつので、「いっその世からなくなった方がいい」といった考えに取りつかれます。

「死にたい」、「居なくなりたい」、「消えてしまいたい」、「（仕事を）辞めたい」といった言葉で、自分の存在を消したい気持ちが表されます。

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。

「仕事を辞めたい」「退職したい」といった言葉は見逃されがちですが、うつ状態、それも、うつ状態がかなり進行した危険な状態に陥っている可能性が有ることをご承知ください。

「死にたい」（辞めたい）と言われたら驚いてしまいますが、まずは、どうしてそのように考えるまでに至ったのかを否定せずに聞きましょう。そして、勇気を出して伝えてくれたことにお礼を述べ、そうなる（考えてしまう）まで頑張ってきた相手に、ねぎらいの言葉をかけてあげてください。

そして、診察を受けることを勧めるとともに、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)に、ご家族と一緒に取り組みます。



初秋とは名ばかりで、厳しい残暑が続いていますが、朝晩は涼しさを感じるようになってきました。季節の変化を楽しみましょう！