



「楽しみ」増やしうつ防止

うつ病が問題となっているが、「心の健康」を自己管理できないだろうか。

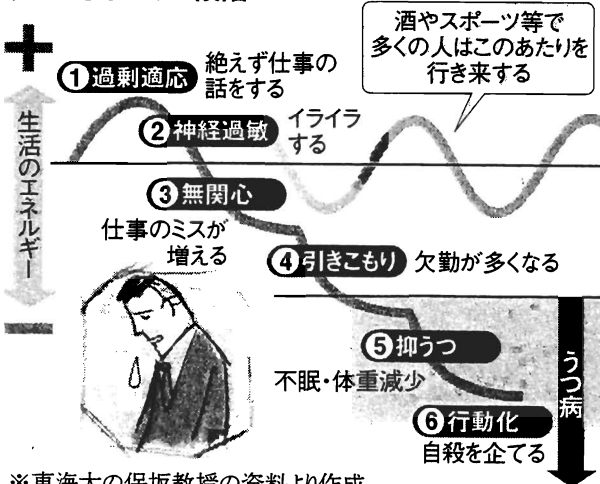
「うつ病という「敵」を知ることが先決」と話すのは、東海大医学部の保坂隆教授(精神医学)だ。人はストレスを受けていき

職場で自己管理 ③

なりうつ病になるわけではない。「仕事の話ばかりする」「過剰適応」のが第1段階で、第2段階の「イライラする」「神経過敏」、第3段階の「仕事のミスが多くなる」「無関心」へと進む。大半はこれらの段階を歩き来する。

保坂教授は「うつ病になると治療に長期間かかり、職場復帰も大変。状態を把握し、早めの対処を」と話す。保坂教授は、休日を取る以外に、スポーツ、お酒、旅行など、発散チャンネルを増やすよう勧める。著書「プチ楽 天家になる方法」(PHP文庫)では、①出口のないトンネルはないなどと気に入ったセリフをモットーに②「どうせ」という言葉を禁句に③携帯を切る日を1日1回とといった方法も挙げる。

うつになるまでの段階



※東海大の保坂教授の資料より作成

コンサルタント会社「ライ
フバランスマネジメント」(東
京)は、「メンタルタフアプ
リ」(<http://www.mto>)

くらし学ぶ



D.jp/pr/mentough/Introduction.html)と毎日記型のメンタルトレーニングを無料で提供している。日記には、「だれに對するどんな悩みか」のほか、「その時の気分」「自分がそう考えた理由」「別の自分だったら」を書く欄がある。産業カウンセラーでもある同社の渡部卓社長は「書くことで物事を冷静に受け止められ、ストレス耐性がつく」と話す。また「中央労働災害防止協会」(東京)は、ホームページ(<http://www.jisha.or.jp/health/index.html>)でストレス診断を行っており、試してみる価値はあ