



## 児島一樹さん

精神科・心療内科医。美しが丘メンタルクリニック院長。大学卒業後、岐阜大学付属病院、岐阜市民病院、米国留学、バンコク病院での勤務を経て2005年に現職に。職場のメンタルヘルスを中心に親切的なカウンセリングが定評

## ココロ

## 働き方や結婚・出産などへの不安がストレスに

るのが苦手だったり、自分が思ったような成果が得られないといったジレンマに陥る人も。3つめは女性としての悩み。結婚や出産はどうするのか。これらがプレッシャーとなり心が不安定になってしまふ。

「心の不調の出方は人それぞれです。イライラする人もいれば無気力になる人も。内にこもってしまう人も。た



だ、これらの人の傾向を見ると、オンとオフの切り替えがうまくできない人が多いようです（児島さん）

ちょっとした心の不調は、ついため込んでしまいがち。放っておくと知らぬ間にエスカレートして、やがて病気になることも。そうなる前に、自分の心向き合い、どうケアしていくかを考える時間を持つ。

20代前半と違い、責任の重い仕事や後輩の指導など、働く環境の変わり目となる30歳前後。同時にプライベートでも結婚・出産への不安や悩みが増し、落ち込んだりいらだたりと心が不安定になりがち。

「30代は女性の人生の大きな転機です。さらに新年度を迎える春は新しい人間関係を築いていかなければな

りません。なにかと気苦労が多い時期でもあります（児島一樹さん）

特にこの年代特有の悩みは3つ。ひとつは働き方。正社員がいいのか、働き方を柔軟に変えられる派遣社員か。また、長年の夢であった海外留学に思い切ってチャレンジするかどうか。ふたつめは職場でのポジションの悩み。リーダー的立場なのに実は仕切

## 働く女性のココロの不調

## 過敏性腸症候群

出勤前や通勤電車の中、職場で腹痛や下痢、便秘などを頻繁に繰り返す。ただし内科的検査では異常が見つかりづらく、通常の内臓疾患とは異なる。主にストレスや精神的なプレッシャーを感じるこれが原因でなりやすい。

## パニック障害

通勤電車や人込み、閉ざされた空間で、突然心臓がドキドキする、手足がしびれたり強い不安感がある、といった症状。一度発作が起きると、また起きるのは…と、不安が強まったり、発作が起きた場所や状況を回避するように。

## 社会不安障害

大勢の前で話したり、電話をする、人前で食事や字を書くなどの緊張にさらされると、不安が大きくなる。硬直したり、顔が赤くなり汗をかく。めまいがする、声が震えたり出ない、息苦しくなったり吐き気がするなどの症状を伴う。

## 不眠症

寝つきが悪かったり、何度も夜中に目が覚める、十分な睡眠時間を取っているのに熟睡感がないといった症状が不眠症。主な原因はストレス。ほかにも病気や、寝室の環境が不適切な場合、生活リズムの崩れが原因になることも。

## うつ病

急激な社会の変化により、特に30～40代の働き盛りの人がうつになる傾向が強い。落ち込むことが多い、ものごとへの興味が湧かない、食欲や体重の増減が激しい、不要などの症状が2週間以上続いたら診察を受けるのがおすすめ。