

# まちかどエッセー

高橋 由佳



## 心の健康を考える

過去最多41個のメダルを獲得し多くの感動をもたらしたりオ五輪も終わり、いつも通りの毎日に戻ったものの、残暑厳しい日々が続いています。人間が過こしやすいのは気温25度くらいだと何かの本で読んだこと

何となく気力がなく何もしたくなくなってしまうたりする方もいます。また、仕事のストレスを抱えていることに気付かないまま過していった方が、ある日突然無断欠勤してしまい、自責の念で悩んでしまうという

2015年12月に改正労働安全衛生法が施行され、労働者50人以上の事業所に「ストレスチェック」を義務づける制度が始まりました。労働者が自分のストレ

があります。寒暖差疲労による自律神経の乱れは、特に季節の変わり目に気を付けたいことの一つです。

私たちの法人はメンタルヘルスに関する相談を受けていますが、季節の変わり目の生活リズムの変調から不眠になってしまったり、

ケースもありました。私たちはけがや腹痛、頭痛などの痛みを伴う体の不調は自覚しやすいのですが、心の不調のサインはどうしても自覚しにくいようです。私自身も「自分だけは大丈夫」などと過信してしまうこともあり、できる

ただセルフケアを心掛けるようにしています。

2015年12月に改正労働安全衛生法が施行され、労働者50人以上の事業所に「ストレスチェック」を義務づける制度が始まりました。労働者が自分のストレ

スの状態を知ることのため過ぎないよう対処したり、ストレスが高い状態の時は産業医などの面接を受け助言をもらったりすることでメンタルヘルス不調を未然に防止するものです。事業者には職場改善につなげることも求められています。

世界保健機関(WHO)のメンタルヘルスアクションプラン(2013~2020年)では「No health without mental health(メンタルヘルスなしに健康なし)」を原則に、予防のためにセルフケアを心掛けていこうと宣言しています。

まさに世界中が心の健康を考える時代になったのだともいえますが、セルフケアは身近なことからも始められます。私のセルフケアは愛犬の散歩。べろつと頬をなめられ、今日も元気に出勤です。

(認定NPO法人Switch理事長)