

【一般編】

■ 良い対応

派遣社員として働く山田さん、32歳。現在の職場に勤めて3ヶ月。職場の人間関係の悩みから、食欲もなく、眠れない日々が続いています。

(ロッカールーム)

女性：はあ… (ゆううつな表情)

知人： **どうしたの。なんだか辛そうだけど…**

女性：うん、大丈夫

知人：ちょっとお茶しない？ちょっと話そうよ。

(喫茶店)

女性：はあ…

知人：どうしたの？そんな溜息ついて…

女性：いや、ちょっと…。

知人：悩んでいるのね。

女性：うん…

知人： **ねえ、よかったら聞かせてくれない？どんな些細なことでもいいから…。**

女性：ありがとう。でも迷惑かけるから…

知人：大丈夫だから、悩んでいること、話して。

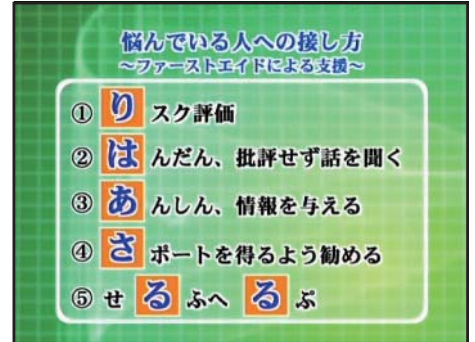
女性：うん、…最近ね、調子悪いんだ

知人： **そっか…**

女性：それでね、なんか眠れないし、食べられなくて、少しやせてきたんだ。

知人：そうなんだ。何か思い当たることはある？

女性：たぶん仕事の疲れもあったり、職場変わったから人間関係もあったり、いろいろ気を遣ったりして、私、今の職場に派遣でしょ。それでね。



知人： そうだよな。苦勞するよね。

女性： で、3か月前あたりから体調が悪くなって、それで元気でないんだ。

知人： そうだったんだ。私も元気なさそうだから心配してたんだ。

女性： ありがとう。ごめんね。

知人： いいんだから、それで調子悪いところどうなの？

女性： だんだん、眠れない、食べられないというのも続いて、やる気もでなくなって、朝もしんどくって、最近ときどき、遅刻したり、早退したりして、職場の上司から怒られてしまっ

知人： そうなんだ。それはつらいね。

女性： それで、最近悩んでいるんだ。

知人： 本当に大変だったんだね。眠れないし、食べられないし、それに気分も落ち込むみたいだし、だいぶ調子崩しているんじゃない？

女性： そうかも…

知人： そうだよ。だいぶ調子悪いし、ストレスもあって、もうずっと調子悪いんでしょ。それに眠れないみたいだし。

女性： ほんとにそうだね。

知人： ねえ、お医者さんに行ってみた方がいいんじゃないかなあ。きっといろいろと調子悪いところも調べてくれるし、治療もしてくれるだろうし。

女性： そうだといいいんだけど。

知人： きっといろいろアドバイスもくれるし、一人で悩んでいるよりも安心できるんじゃない。

女性： そうだね。でも、行くのは不安だなあ。

知人： 大丈夫だよ。心配だったら私も時間合わせて一緒に行くし。ほかに、保健所や保健センターで健康相談っていうのもやっているから、一度そういうところに行ってみるのも手だよな。

女性： ありがとう。ごめんね。



知人：いいんだって。きっと相談にいったら、うつや身体の病気、仕事についての相談ものってくれるし。まずは一緒に行ってみよう。

女性：行ってみようかな

知人：それとあまり無理しない方がいいよ。ゆっくり休む時間も取った方がいいと思うよ。

女性：そうだね。

