



■最近体調がすぐれない鈴木さん。仕事上のストレスから、食欲もなく、だるく眠れない日々が続いています。



(休憩所)

男 性：はあ、、、(ため息をついて、休憩所で座っている)

後 輩：(知らんぷりしている)

男 性：(ふと、職場の健康相談の案内チラシを目にする)



(オフィスの相談室)

男 性：コンコン(部屋に入る)

保健師：どうぞ。

男 性：すみません。チラシをみて。

保健師：なんのチラシですか。

男 性：こころの相談。。

保健師：こころの相談。はあ、わかりました。

ちょっと今、健診で忙しいんですけど…それで何の相談ですか。

男 性：実は、体調が悪くて欠勤しがちなんです。

保健師：えっ、欠勤ですか？それは困りましたね。

まあ、こちらの問診票にご記入下さい、所属とお名前もお願いします。はあ。

男 性：(問診票を書いて渡す)



保健師：えーと、体調が悪くて、眠れない、朝起きられない、食欲がない、という症状ですね。それと仕事が忙しいということも書いていただいていますね。

えー、死にたくなることもあるんですか？困ったなあ…。

男 性：ええ、最近、時々そういう気持ちになります

保健師：死にたくなるって、まさか本気じゃないでしょ。

男 性：……、ええまあ。

保健師：なんでそんなことになるのかしら。

男 性：どうしても体調が悪くて、休んでしまうんです…。そうすると…

保健師：体調悪いって、いったいどこが悪いんですか？

男 性：いや、朝が起きれないというか、食欲がなくて、

保健師：朝起きれないのは、生活不規則なんじゃないんですか。

男 性：あ、いや、そうでなくて…、少し仕事の残業続きで夜が遅くなるというか

保健師：仕事が忙しくて不規則になるんですね。生活リズムを整えないといけませんね。

男 性：はい、でも眠れなくて、朝はだるいんですよ。

保健師：朝ごはんしっかり食べてないからじゃないですか？
しっかり食べないとだめですよ。

男 性：…はあ。

保健師：それに、お酒飲んでますよね。飲みすぎじゃないんですか。

男 性：飲みすぎなんかじゃなくて、眠れないから飲んでるだけですよ。

保健師：でもね、そういうのがダメなんですよ。
しっかりしないと、生活が不規則はだめですよ。

男 性：…、いやストレスもあるんですよ。

保健師：ストレスってなんですか。



男 性：いや、だから職場で残業もあるし、色々と業務があって、だから疲れているんです。

保健師：でも、部署のほかの人も残業しているんじゃないんですか。みんな同じなんじゃないんですか。

男 性：いや、もうとにかく体調不良で、眠れないし、、そのうえ仕事で失敗してしまうし…

保健師：自分の失敗を仕事のせいにしちゃだめですよ。

男 性：じゃあ、どうすればいいんですか。

保健師：だから、生活を規則的にして、お酒はやめてください！すべてはそれからです！

男 性：いや、だから違うんです。もう本当にしんどくて、死にたいんです。

