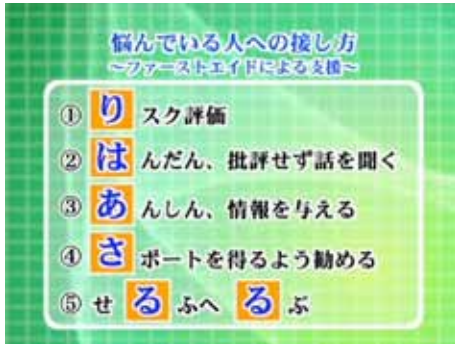




【一般編】  
■良い対応

定職が見つからず、アルバイトをして生計をたてている田中さん。最近、収入が少なく、生活がぎりぎりの状態で、無理をして働いていたため、体調を壊したことを契機にうつ状態に。アルバイト先の同僚に相談します。



女性：  
はあ、（ゆううつな表情で歩いている）

知人：  
どうしたの。なんだか辛そう  
だけど…



女性：うん、大丈夫（はあ…）

知人：どうしたの？そんな溜息ついて…

（ベンチに座る2人）

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、悩んでいること、話して。

女性：うん、…最近ね、体調悪いんだ

知人：そっか…

女性：それでね、なんか眠れないし、食べられないし、少しやせてきちゃったんだ。

知人：そうなんだ。何か思い当たることある？

女性：私たちは、アルバイトでしょう。そんなに給料も高くないじゃない。毎月ぎりぎりの生活だし、この先、どうなっちゃうのかなあって。ずっとこのままの生活なのかなあって思っちゃって将来が心配なんだ…



知人： そうだよな。心配になるよね。

女性： で、私一人暮らしでしょう、生活費足りなくて、夜もバイトしたりして…  
そしたら、無理しちゃって、身体壊して…  
3か月前くらいからな、それくらいから体調悪くてね、それで元気がでないんだ



知人： そうなんだ。私も元気ないなって心配してたんだ。

女性： ありがとう。ごめんね。

知人： それで、調子悪いところどうなの？

女性： だんだん、眠れなくて、食べられなくてなんか、やる気もでなくてね、朝も全然起きられなくて、早退したり、遅刻しちゃったりしてね、仕事の能率も上がらなくて…  
1か月前くらいに上司から怒られちゃったんだ。



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、だいが調子崩しているんじゃない？



女性： そうかも…

知人： そうだよ。だいが調子悪いし、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： ほんとう、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。  
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： そうだよな。でも、ひとりで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  
いるみたいだし、一度行ってみるのも手かもね。

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：ありがとう。少し話をしたら、楽になったよ。

