

2010年6月号

## プレッシャーでつかれてしまいました

### がんばってきたサラリーマンAさん

営業をしているAさん。真面目で仕事も熱心だったため去年の成績は社内でもトップでした。周囲の期待もあり仕事が少しきつくても、週末ゆっくり過ごす事で頑張ってきたようです。ところが新年度になると仕事のノルマが増え、さらに周囲の期待に応えたいという思いから無理を重ねるようになり、今までにない体のきつさを感じるようになりました。しかし家族には不安を感じさせたくないという思いから家族では相談ができず、また昇進にも響くと考え会社でも相談できずにいました。家のローンもあるし、子供もいるので経済的な不安もつづります。そうするうちになんだか眠りが浅くなり、本格的にきつくなり始めました。気のせいだと自分に言い聞かせて頑張ってはみるものの、会社に行くのも正直、おっくうに感じています。同僚とお酒を飲みに行く事も減り、仕事が終わったらすぐ家に帰ります。しかし家に帰ってもイライラしたり、ボーっとしたりで家族との会話も少ないようです。夜は横になっても不安で落ち着かず、結局寝付けないためお酒の量ばかり増えてしまいました。

### それでどうしたんですか？

これまでが頑張っていたAさんの変わりように心配した奥さんが思い切って「病院に一緒に行こう」と切り出しました。「まさか自分が」という思いで初めは乗り気でなかったAさんでしたが、このどうしようもない不安感と落ち着かなさ、それととにかく眠られないという困った問題があったのでとりあえず妻に連れられ「精神科」を受診してみることにしました。

### 先生になんと言われたのですか？

先生に「うつ状態ですね」と言われました。病気とは無縁と思っていたAさん。つらい気持ちで一杯でしたが、先生に「つらかったでしょう、でもしっかり治療をすればちゃんと治りますよ」と言われ救われた気持ちになりました。誰にも相談できず不安ただけに、今は「行って良かった」とむしろホッとした気分です。

### その後はどうなったのですか？

月1回の通院で今は元気に仕事をしています。薬は続けていますが、家族も安心して見守ってくれていて、仕事も全く問題なくできるようになりました。担当の先生からはいずれ薬もいらなくなり、元通り元気に働けると聞いています。早めの対処が良かったようです。