

①-I : 本人からの相談

相談者：Aさん（38歳男性）

- ・ 妻と子ども二人の4人家族。
- ・ 最近マイホームを購入。
- ・ 同時期に、係長→課長代理に昇進。



昇進一カ月後くらいから、頭痛がするようになり、

また、通勤途中の電車内でお腹が痛くなり、

途中下車して駅のトイレに駆け込むことが週に3~4回。

なんだか疲れやすく、週末に休んでも疲れが抜けない。

内科の疾患を疑い近くに内科を受診するが、

「体に異常はない。原因はわからない」と医師に言われる。

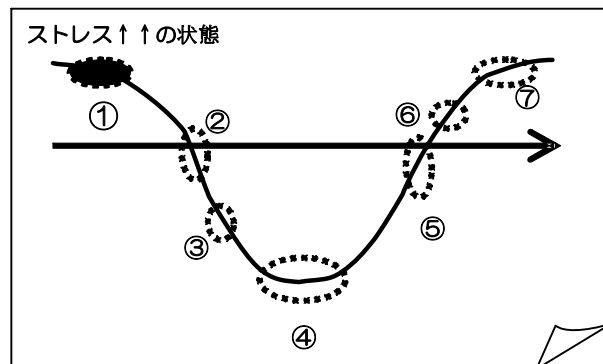


自分は本当は病気なのに、内科医が見つけれないだけではないか？と思い、

健康相談に電話。そこでヘルスカウンセラーから、ストレスも体調不良の原因となることを聞く。さらに、ストレス軽減にはカウンセリングが有効だと教えてもらい、こころのサポートシステムを利用してカウンセリングを受けることに。



カウンセリングを受けるうちに、マイホーム購入や昇進といった良い変化もストレスとなることや、自分自身プレッシャーや緊張を感じていたことに気付いたAさん。定期的に自分の内面を話すことで、気持ちもすっきりしてきた。また、カウンセラーと一緒に気分転換法やストレス対処法を考え、日常生活で実践。その数週間後から頭痛や腹痛も消失し、Aさんに適した疲労解消法も身に付けた。



相談につながらなかった場合に起こるかもしれない一例

病院をいろいろ調べ受診するが、どこに行っても「原因はわからない」と言われる。納得のいかないAさんはいろいろなクリニックを受診。そうするうちに頭痛はますますひどくなり、受診のため会社を休む回数も増えてくる。また、仕事上のミスも目立つように。

注) この事例はあくまで例の一つです。ここに記載されている内容が、サービスを利用した方・利用しなかった方全てに当てはまるわけではありませんので、ご了承ください。