

# 心身症の季節を乗り切る

不況や会社の合併・買収などでサラリーマンはもみくちゃだ。そこに春の人事異動が重なることから3、4月には、精神的ストレスにやられ、体のあちこちに不調を来す心身症の季節でもある。この侮れない、サラリーマン病の実例を紹介し対策を専門家に聞く。

## 毎日に生きた健康の巻

### 春の人事異動のストレスが 体の変調を引き起こす



悩みの原因は……

に関する「予期不安」を、較的業績が上がっている自分の中でどんどん膨ら別別の関連会社に替わったも大笑いする。仕事でミマせて心身症を発生することで、Aさんは落ち着人が多いですね。軽い精いてきました」(日比谷に注意されてもニコニコ神安定剤を飲んでいただけ 国際クリニック・三木治 しました、出向先が比 院長)

#### 仕事でミスしてもそれを注意されても笑う

ある某品会社のTさん(30代)は、人一倍頑張り屋の次期課長候補。と息苦しくなってくる。ところが2年後輩の部下が大口契約をまとめてメキメキ業績を伸ばすと、「自分よの先に課長に昇進するのではないかとある日突然、首が動かなくなりました

**悩みの原因が解決すればいうことないが……**

#### ある日突然、首が動かなくなりました

人事異動で顔も見たくないほど嫌いな人が上司になったKさん(20代)は、異動して4日目、仕事中に突然、首が動かなくなりました。短時間ではあ

縮してしまう病気です」(VA)ちあき脳神経外科クリニック・工藤千秋

「Aさんのように、人事ず、右側に30度向いたままになってギューッと収首は動くようになった。首は動かなくなりました。左側に90度回ったままになったり、首が動かなくなると、強いストレスによる筋肉の伸縮がアンバランスを受け入れられた途端、首は動かなくなりました。道は開けていくはず。もちろん

「上司が後を通ると冷や汗が出てめまいがする

人事異動で合併相手の銀行の支店の次長になったHさん(40代)は、支店長から「子飼いの部下の肩たたきを命じられた。だけど、飲みに誘っても言い出せない。かともめるのは仕事と関係のない新しい世界に飛び込む逆らえない。そのうち支店長が自分の後ろを通る器、山歩き、写真、絵など、苦しい憂うつな気分を隠そうと作り笑いをする。ほは笑みうつ病をた。銀行にも行けなくな

「息苦しくなる心身症、非日常」を体験する

「特効薬」は悩みのタネが解消することだが、そうはいかないことが多い。そのときはどうするか。いくつかの例からわかるように、心身症のず、体を動かさというこ

「人の評価を気にせず、自分は自分」とマイペースになることです。左遷されたって命で取られるわけじゃない。最後は会社を辞めた方がいいんだ」と聞き直れるようにすれば、道は開けていくはず。もちろん

#### 「高への不安から血圧が上がり動悸がする

中堅商社のA課長(40代)は、業績不振の関連会社に出向して成績を上げられな

その二の舞になるのではと考えると、心臓がドキドキし、冷や汗が出てくる。血圧を測ると200を超えている。

「Aさんのように、人事ず、右側に30度向いたままになってギューッと収首は動くようになった。首は動かなくなりました。左側に90度回ったままになったり、首が動かなくなると、強いストレスによる筋肉の伸縮がアンバランスを受け入れられた途端、首は動かなくなりました。道は開けていくはず。もちろん