

こころ(メンタル)相談サービス ご相談事例(3)

Q. 最近、同僚が「うつ病」ではないかと心配です。
どのように接すればよいのでしょうか。

・事例: うえはら さなえ様(仮名) 39歳

一緒に職場で働いている30代半ばの同僚の女性ですが、最近元気がありません。以前は一緒に食事に行ったり、時間外にメール交換などもしていたのですが、最近は食事の誘いにも応じないし、メールに返事もくれません。職場の他の人とも距離を置いているようです。「自分は役に立たないから仕事をやめようかな…」とも言っています。彼女の力になりたいと思いますが、きっかけがなくて…。「うつ病」ではないかと心配です。どのように接してあげればよいのでしょうか？



・回答: (臨床心理士が、同僚の状況や今までの経緯をお聞きいたしました。少し緊張しながらお話され、不安な気持ちがわかりました。) うえはら様の同僚への気遣いや思いやり、ご心配をお察しいたします。お聞きした様子からですと、同僚の方は専門医療機関で診察を受けることをお勧めいたします。同僚の方には、「十分に眠れているの?」「食欲はどう?」などと声をかけてあげてください。今ご利用いただいております相談窓口でも、医療機関の情報や受診方法も説明いたしますので、同僚の方へも教えてあげてください。また、職場の上司にご相談するなど、うえはら様が一人で抱え込まないようにすることも大切です。同僚への対応や上司にご相談するにあたり、不安や心配がありましたら、同じ臨床心理士が継続して、うえはら様のご相談に応じることもできますので、遠慮なくご相談ください。

