

雨に濡れる紫陽花の花々が美しい季節となりました。
みなさん、いかがお過ごしですか？

先月末には早くも梅雨入りの発表がありました。関東甲信地方の梅雨入りは、昨年より11日、平年より10日早く、統計史上3番目の早さだそうです。

また、今年は曇りや雨の日が多そうとのこと、平年より雨量も多く期間も長めで、梅雨らしい梅雨になるかもしれません。

さて、この時期の長雨を、なぜ「梅雨」と呼ぶのでしょうか？

「梅雨」の語源はいくつかあるようです。梅の実が熟する時期に降る雨だから、という説。また、湿度が高く黴（かび）が生えやすい時期の雨という意味で、「黴雨（ばいう）」と呼ばれていましたが、カビでは語感が悪いため、同じ「ばい」の音で季節に合った「梅」の字を使って「梅雨」に転じたとする説もあります。他にも、「梅」という漢字は木へんに毎日の「毎」と書きますが、毎日毎日雨が降るこの時期にこの漢字が当てられた…等々、諸説あります。

いずれにしても、この時季ならではのストレスがありますね。少しでも快適に過ごせるよう早めに準備しておきましょう。過ごし方の工夫などもどうぞご相談ください。

お蔭様で「うがみやぶら」は今月号で創刊4周年を迎えます。来室中の皆様とカウンセリングルームをつなぐお便りとして、引き続きご愛読いただければ幸いです。これからもお役に立つ情報を提供していきたいと思っております。ご意見ご要望もお寄せくださいね。

今月もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





うつからの復職直後 —「周りの目」が気になる人に



復職を控えた人たちはよく「職場の人たちにどう思われるだろうか」という不安を口にします。休職の理由はどんな風に伝わっているのか、みな病気について薄々感じているだろうな、でも腫れ物扱いされるのは嫌だ…などなど、悩みは尽きません。

仕事が回ってこない—必要のない人間？



復職直後に陥りがちなパターンとしては、仕事が回ってこないことで「必要のない人間」と思い込んでしまうことです。この時期は体調に配慮して業務量が制限されるのが一般的です。ですが、周囲が忙しくしている中で自分だけ暇な状況に負い目を感じてしまうのです。

「早く遅れを取り戻さないと」と頑張ってしまう場合もあります。定時に帰るよう指示されていても残業してしまうか、定時には帰るものの業務密度をあげてしまいます。休職前にハードな仕事をしてきた方に多くみられます。ほどほどの仕事の仕方が身についていないのです。

会社側は復職者に何を求めているか？



ここで会社側の立場にたってみましょう。復職したばかりの社員に対して職場が一番気にするのは「毎日出社できるかどうか」です。いつ休むかわからない社員に仕事は任せられません。なので、しばらくは仕事が回ってこないことが多いのです。上司が復職者の気持ちを含み取って、負担の少ない仕事を割り振り、定期面談を設定してくれるればよいのですが、現場が多忙だと行き届かない面があるかもしれません。

また、仕事を詰め込んで頑張るタイプに関しても「空回りしているのではないか？」と周囲は戸惑います。職場の配慮をよそに仕事にのめりこんだ結果、体調を崩したとしたら、かえって評価を落としてしまいます。

できれば復職前に職場での相談先を確認しておきましょう。

結果は後からついてくる



何気ない一言に反応しやすいのもこの時期です。同僚から「とても元気そう、うつには見えない」と言われた人がいます。その人は「仮病を使って休職したと思われたに違いない」と落ち込んでしまったそうです。同僚は励ますつもりで言ってくれていたのに、当時は負い目からそう受け止められなかったとのことでした。

大切なのは、仕事があろうがなかろうが、周りがどう言おうが、毎日淡々と出社し続けられるかどうかです。「結果は後からついてくる」と割り切るぐらいで十分です。無事に1日が終わったら、何か小さなごほうび（楽しみ）を自分にあげましょう。アロマオイルを味わう、ゆっくり入浴する、好きな音楽を聴くなどして自分をいたわってください。親しい人やカウンセラーに話を聞いてもらうのもいいですね。

成果を積み重ねていけば、自信もつくし周囲との信頼関係も育ちます。そうすれば見える景色も変わってくるもの。それを想定しておけば、この時期もしのぎやすくなるのではないのでしょうか。

虎谷 美保（とらたに みほ）



カウンセリングルームからのお知らせ

OEAP サービスのご案内

さがみはらカウンセリングルームでは、企業や各種団体、健康保険組合にご所属の方々が一定回数まで費用負担なく、カウンセリングをご利用いただけます。ご本人様だけでなく、配偶者様やお子様、ご両親様等の被扶養者の方々のご相談も可能となる場合があります。

（ご利用可能回数を超えてのカウンセリングは当室規定料金に準じます。）

ご本人様のご了承なしに、利用者様のお名前・ご相談内容をご本人様ご所属の企業・団体に報告することはございませんので、ご相談内容を雇用主に知られることなく安心してご相談いただけます。EAP サービスがご利用可能かどうかは、ご所属の企業、各種団体、職員団体、健康保険組合までお問い合わせの上お申し込みくださいませ。

お申込みからご利用までの詳しい流れは当室ホームページ (<http://www.msak.jp/CCPO15.html>) でもご覧いただけます。

また、年度更新のお手続きが必要な EAP サービスをご利用の方で今年度もご利用を予定されている方は、年度更新のお手続きはお済みでしょうか？まだお済みでない方は、お早めにお手続きくださいますようお願い申し上げます。

本誌の表題「うがみやぶら」は、鹿児島県奄美地方の「こんにちば」というあいさつを意味したことで、「おがみあげてそろろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。

発行・編集：特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会

相模原市南区相模大野 5-29-23

TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990

メールアドレス mail@msak.jp

2013年6月1日