

こんな症状は限界サイン！仕事のストレスが MAX を超えたときに出る「7 つの SOS」

一見普通に働けているようでも、毎日心がすり減っていく。次第に仕事のことを考えると不安になり、朝起きれなくなったり、とうとう会社に行けなくなった……。そんな状態が続いているなら、それは心と体からの限界サインかもしれません。仕事のストレスが限界を超えたときに現れやすい 7 つの SOS サインについて考えてみましょう。心を病みかけているサインは、気づきにくく、我慢してやりすごしてしまいがちです。以下の症状が続くようであれば、職場環境がストレス源となっている可能性があるサイン。無理を続けると、適応障害やうつ病など深刻なメンタル不調につながることもあります。

- ① 朝、会社に行くのが異常におっくうになる（涙が出る、日曜日が非常に憂うつなど）
- ② ミスが怖くて仕事に集中できない
- ③ プライベートでも仕事のことが頭から離れない
- ④ 寝ても疲れが取れない、食欲がない
- ⑤ つねに自分を責める、自己攻撃してしまう
- ⑥ 感情が不安定になりやすくなる（突然涙が出る、抑えきれない強烈な怒りなど）
- ⑦ 腹痛や吐き気、頭痛、心因性の咳などが止まらない

**限界のときに出現
7 つの SOS サイン！**



尚、メンタル不調を起こしやすい職場環境の特徴として以下のケースが多く見られます。

- ☆過剰なプレッシャーがある、努力や成果が認められない
- ★コミュニケーションがとれない
- ☆業務内容や指示が曖昧
- ★マイクロマネジメントが行われている
- ☆ハラスメントが見過ごされている
- ★長時間労働や職場を休めない空気感（有休などをスムーズに取得できない等）

（マイクロマネジメントとは：部下の仕事状況を過度に管理すること。部下を信頼できず逐一チェックや報告を求め、些細な行動にも関与したがる過剰な支配）

**メンタル不調を起こす
職場環境の傾向！**



メンタルを病みやすい職場で自分を守るためには、まず「これはおかしい」と感じた自分の違和感や無視せずに大切にしてください。そしてひとりで抱え込まず、信頼できる人や社外の相談窓口（たとえば MRC 札幌の『職場のメンタルヘルス相談支援＝EAP』を利用する）に早めに相談してみましょう（状況によっては速やかに専門医受診を検討しましょう）。

EAP では、まずはその苦しさや辛さの背景を「**整理**」し、不調がそれ以上広がらないように「**予防**」し、職場や生活環境を「**モニタリング**」し、自分や他人を傷つけることのないよう「**ストップ**」するまなざしを一緒に考えていきます。

★職場のメンタルヘルス相談支援をご検討のみなさま 下記までお気軽にご相談下さい☆

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp

（24 時間年中無休 3 営業日以内に返信します）

電話番号 : 011-209-0556（受付時間：月～金 9:00～17:00）

営業時間 : 月～金（9:00～17:00）土・日・祝（休み）

