

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(8) しっかり休む

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

40代の駐在員Aさんは日本で2カ月の休養を取られたあと、元気になってシンガポールに戻り、本日久しぶりに外来診察にみえられました。

Aさんは御家族を日本に残して半年前にシンガポールに単身赴任されていたのですが、2カ月前のAさんは仕事のストレスで身も心もぼろぼろでした。やる気が出ない、頭が回らない、前はできていたことができなくなっている、頭痛、肩こり、だるい、胃が痛い、食欲がない・・・たくさんの症状に困って、心療内科を受診されました。

初診の外来では、Aさんは開口一番、「自分が怠けているからなのに、こんな相談をしに来て申し訳ないのですが」とおっしゃいました。しかし、土日の休みもほとんどなく、連日深夜まで働き、誰が見てもAさんが怠けているとは思えない状況です。それなのにAさん自身は、「こんなふうになったのは自分のがんばりが足りないからだ、能力がないからだ」と自分を責め続けていました。

本当はしばらく会社を休みたい、でもこんなに仕事が山積みの状況ではとても休めない、でもどうせ会社へ行っても頭も体もまともに動かない、そしたらまた仕事がどんどんたまってしまう・・・と、いつまでたってもAさんの頭の中は堂々巡りでどうしたらいいか決められません。

とにかくすぐに会社を休んで休養するよう申し渡し、会社宛の診断書を半ば無理矢理押し付けるようにしてAさんに渡したところ、幸いにも上司の方がさっそく会社産業医の先生に連絡を取って下さいました。産業医の先生へもこちらから直接Aさんの病状を伝えることができ、早急に日本へ一時帰国して家族のもとで休養すべしとの決定をしていただいたのです。

まじめで仕事熱心なAさんですから、日本へ帰った当初は、日本に帰らなければならなかった自分、仕事を休んでいる自分にずいぶんと罪悪感を感じていたそうです。しかし、朝から晩まで毎日一緒に過ごすという、生まれて初めての家族との濃密な時間。そのうちに、家族の大切さとともに「休むこと」の大切さを心から実感したとのことでした。がんばることは美德ではありますが、がんばりすぎることの弊害も案外大きいものです。きちんと休むからこそ次ががんばれるという当たり前のことに気がついたと、Aさんは笑っておっしゃい

ました。

Aさんは一時帰国中も日本でメンタルクリニックに通院し、定期的に投薬とアドバイスを受けていました。シンガポールに戻った今は体調はとても良さそうですが、この先Aさんが再び仕事の荒波に翻弄されないかどうか、しばらくはしっかりと見ていく必要があります。引き続きこちらでも薬物治療は継続がのぞましいと、Aさんも私も考えています。

このAさんは一人の人物ではありません。2012年の1年間、シンガポールにAさんは何人かいらっしゃいました。日本に帰られたままのAさんもいらっしゃいますが、日本で休養を取られた後に元気になってシンガポールに戻られたAさんに再びお会いすることは本当にうれしいものです。