

## メンタルヘルスコラム

### “はまりすぎ”にご注意!



働いている私達にはストレスはつきものです。そのストレスを解消するために、皆さんはどのようなことをしていますか。飲酒、食べ歩き、パチンコ、買い物という声もよく聞きます。もちろん、これらの方法が悪いわけではありません。「適度」に楽しむ分には何の問題もありません。しかし、これらの行動が“いきすぎ”“やりすぎ”“はまりすぎ”になるのは問題です。「依存」の状態となり、困った事態が生じます。皆さんの周りに依存になりそうな人はいませんか。私は心理士という仕事柄、そのような人に会う機会も多いです。その人達の多くは、「やめたい」、「減らしたい」という気持ちを持ちながら、それができない状態です。自分の意志だけではやめられなくなっているのです。依存のせいで、仕事に穴をあけたり、家族とのけんかが増えたり等の問題が生じることもあります。この状態がひどくなると、心の病気（アルコール依存症、過食症、ギャンブル依存症、買い物依存症など）として対応することが必要になる場合もあります。しかし、残念ながら本人も周りも病気という認識をなかなか持つことができません。だからこそ、依存になる前に予防することが大切になります。

ではここで、事例をご紹介します。



今年4月に異動してから仕事のことが気になって寝つきが悪くなってしまったAさん。ある夜、ビールを口にしたら、その夜はぐっすり眠れて、翌朝もさわやかに目覚めることができました。以来寝酒が習慣となり、酒量は徐々に増えていきました。帰宅後にすぐビールを飲み始めますが、いくら飲んでも眠りは浅く、熟眠感はありません。眠れなくなるのが怖くて酒量を減らすことができません。

最近では、家族から「飲みすぎ!」と注意されるようになり、楽しく飲酒ができなくなってきました。



就職して一人暮らしを始めたBさん。自炊したくても、仕事が忙しくて、夕飯はつい出来合いの総菜やレトルトに頼る生活になっていました。職場の人間関係がうまくいかないと感じるようになった頃から、スーパーに行くと、食べきれない量の食べ物を買うようになりました。食べている間は、人間関係のストレスも忘れられ、幸せな気分になれるのですが、それもつかの間、食べ終わると、食べ過ぎた自分を責めて、ブルーな気分になります。最近は、食費がかさむことや体重が増えていることにも頭を悩ませています。



AさんもBさんも、このままでは、お酒や食べ物への依存が進んでしまう可能性があります。そうならないためには、ストレス解消のための手段を飲酒や食べることに限定しない工夫が必要です。スポーツ・カラオケ・旅行・読書・映画鑑賞・友人との会話、なんでもOKです。皆さんも、ストレス解消法のレパートリーを増やして、“はまりすぎ”に注意しましょう。

日本国内には生涯でアルコール依存症になる人は100万人程度いるそうです。ちなみに、名字では「小林さん」が約100万人なので、あなたの周りの「小林さん」と同程度にアルコール依存症になる人がいるということです。おまけですが、私の名字である「加藤さん」は約87万人なので、ちょっと少ないです!



心理療法師  
加藤 一葉