

青年総合相談Q & A (1 2)

Q 社会人です。日曜日の夜になると明日のことを考えたまらなく嫌になり、緊張して眠れなくなります。

月曜日の朝は腹痛に悩まされています。対応策はありますか。

A 不眠や腹痛などの身体症状の原因は、メンタル不調の場合と内臓疾患の両方が考えられます。

学生の頃も月曜日の朝は腹痛に悩みましたか？

もし、社会人になって初めての症状なら、仕事にストレスを感じていることになります。何がストレスとなっているのか、思い当たることがあれば、身近な人や上司に相談することをお勧めします。

昔からずっと症状が続いているなら、病院で検査を受けることをお勧めします。

環境が変わった時、人は慣れるまで困ることや、誰にも話せず一人で抱え込み、身動きが取れなくなってしまうことがよくあります。

誰かに相談することや話を聞いてもらうことは、恥ずかしいことや甘えていることではありません。自分の気持ちを整理することに役立ちます。自立して生きていくために必要な技です。