

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思っております。第63回では、「適応障害」についてご紹介します。

適応障害とは、はっきりとした原因によって心身や行動に不調が現れ、生活に支障をきたしている状態を指します。朝起きられない、涙が出る、仕事に行けないなど、症状は様々です。

適応障害の症状はうつ病とも似ていますが、大きな違いは「はっきりとした原因があり、その原因から距離をとることで回復できる」か否かです。新年度のこの時期は、転職や就職、引っ越しなどが重なり、適応障害になる方も少なくありません。

決して「精神的に打たれ弱いから」「根性が足りないから」なるものではなく、誰しもうつ病になる可能性があります。以前、「社会的再適応評価尺度」([https://www.facebook.com/plugins/post.php?href=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fpermalink.php%3Fstory\\_fbid%3Dpfbid02BnkqJB7EMM6YqTG9y5DiDqgzM2uUiPRSD5hRjqqVeaQFQMctVQsz218UGzCoUNI%26id%3D100063713481424](https://www.facebook.com/plugins/post.php?href=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fpermalink.php%3Fstory_fbid%3Dpfbid02BnkqJB7EMM6YqTG9y5DiDqgzM2uUiPRSD5hRjqqVeaQFQMctVQsz218UGzCoUNI%26id%3D100063713481424))について紹介しましたが、こちらの記事でも触れている通り、仮にポジティブなライフイベントであっても、人間はストレスを感じます。そのため、結婚や昇進などをきっかけとして環境が変化し、適応障害になることも考えられます。

適応障害への治療は、主に環境調整やカウンセリング、症状に応じて薬物療法が用いられることもあります。ただし、他の疾病との鑑別が必要となる場合がございますので、自己判断しすぎず、専門機関への相談も大切です。

いつもと何か違う、周囲とうまくいかない、出勤前に涙が出てしまう、どんな内容でも構いません。当カウンセリングオフィスの心理士には守秘義務があるため、相談内容が外部に漏れる心配はございません。お気軽にご相談に来ていただければと思います。心理士一同、お待ちしております。