

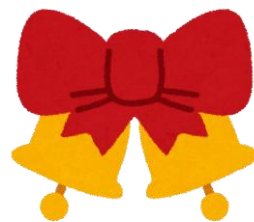
# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:246 2023・12・1

## ○ さよなら ありがとう 2023年

12月は街中が煌びやかに飾り付けられて、クリスマスの音楽が流れています。少し浮き足立ってしまうような季節です。2023年もいよいよ幕を閉じますね。みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。良いことも悪いと感じたこともすべて自分の人生の1ページ。どのように心のアルバムに綴るかは自分次第。師走の1ヶ月。自分の心と向き合う時間を持てると良いですね。



## ○ ストレスチェック

今年度のストレスチェックの結果の出力作業が終了し、各事業所に発送しました。ストレスチェックを受検して下さった職員のみなさんありがとうございました。受検して下さったみなさんのお手元に、結果の封書は届いていますでしょうか。今年度は、みなさんから質問用紙を提出頂いた時の封筒を再利用してお返ししています。一度きりの使用ではもったいない、限りある資源を大切にしようという意識からです。丁寧に処理をしましたが、乱れているものがありましたらごめんなさい。ご了承下さい。回答に不備があった場合は、大変残念ですが、結果を出力できませんでした。回答に不備があった箇所を記載していますのでご確認ください。再度受検したい場合は、各事業所のメンタルヘルス推進担当者へその旨をお知らせ下さい。全体の集計に入れることは出来ませんが、個人結果をお伝えすることが出来ます。今年度のストレスチェックは、実施期間を例年より長くしたのですが、いかがでしたか？取り組みやすかったでしょうか。どうしたらみなさんが受検しやすいか考えていきますので、ご意見がありましたらぜひお寄せ下さい。

1つお願いです。ストレスチェックの質問用紙にご回答頂いているのに、受検意思確認書には「受検しない」と受検しない意思でのご署名を頂いている方が大変多くいました。ストレスチェックを受検しない場合は、質問用紙に記入しないようにして下さい。受検意思確認書にご署名を頂くのは、質問用紙に回答しない人のみです。ご注意下さい。受検しないという署名があった場合も、質問用紙への回答があった場合は、回答を優先して結果を出しています。受検を希望していないのに、結果が届いたという方がおられましたら、集計から除外しますので、お手数ですが、12月12日までに、各事業所のメンタルヘルス推進担当者までお知らせ下さい。ストレスチェックは自分の心の健康を知る良い機会です。来年度もたくさんのみなさんの受検をお待ちしています！

## §：176 感覚過敏

みなさんは自分自身を鈍感だと思いますか？それとも、敏感だと思いますか？  
時と場合によっても、“何に”によっても、敏感か鈍感かは違っているかもしれませんね。  
自分以外の人間になってみるできないので、人と比べることは難しいのですが、  
感覚が過敏で生活しにくいなと思うことがあればそれは何かしらの対応が必要になりますね。  
今月は感覚過敏について考えてみたいと思います。



### ○ 感覚過敏とは

感覚過敏とは、聴覚や視覚、嗅覚などの「五感」が、外からの刺激に対して、過剰に反応する状態を指します。うつ病やパニック障害などの精神疾患でもあらわれる症状ですが、特に、発達障害との関連が指摘されているものです。

発達障害の1つである自閉症スペクトラム症(ASD)では、感覚過敏は診断する際の基準にも含まれる症状で、80%以上の人に感覚過敏が伴うという報告もあります。

感覚過敏は、注意欠如多動症(ADHD)にも多いとされています。

感覚過敏には、音に敏感な「聴覚過敏」、光を以上にまぶしく感じるなどの「視覚過敏」、衣服の肌触りや人からの接触に敏感な「触覚過敏」、においに過剰に反応する「嗅覚過敏」、食感や味付けにこだわりのある「味覚過敏」などがあります。

あらわれる症状はどれか1つのこともあれば、複数あらわれることもあります。

さらに、過敏とは逆に、感覚が鈍くなる「感覚鈍麻」が併存することもあります。

訴えの中で最も多いのは聴覚過敏です。苦痛に感じる音は人によって異なっていますが、冷蔵庫の小さなブーンという音が苦手だったり、花火の打ち上げ音、人の話し声、電話の音、ガヤガヤとした人ごみの音などがあります。



### ○ 対処法

感覚過敏そのものを軽減する薬はありませんが、気分の落ち込みなどの精神症状に対する薬物治療があります。少しでも生活しやすいように、様々な対処法を用いて症状とうまく付き合っていくことが大切になります。苦手に感じる場所を避けることも必要ですが、例えば聴覚過敏には耳栓、視覚過敏には眼鏡などを利用して、症状が軽減されるのであれば苦手な場所にも行くことができます。ストレスフルな状態では、感覚過敏が強くなることがあるので、精神的に安定して過ごせることもとても大切なことです。感覚過敏は才能として活かせる場合もあります。例えば、聴覚過敏に関連のある絶対音感を活かして音楽を職業にしたり、嗅覚過敏を活かし調香師になったり自分の過敏な傾向を活かすこともできるのです。自分が生活しやすいように、生きやすいように、上手に付き合っていけたら素敵ですね。

\* 2023年心の健康づくりにご協力ありがとうございました。2024年もどうぞよろしくお願いいたします！  
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp