
職場に、自分だけの
「安全基地」を築く。
「また発作が起きたら…」という不安を、
コントロール可能な「戦略」に変えるためのガイド。

NotebookLM

本当の敵は、発作そのものではない。

「予期不安」

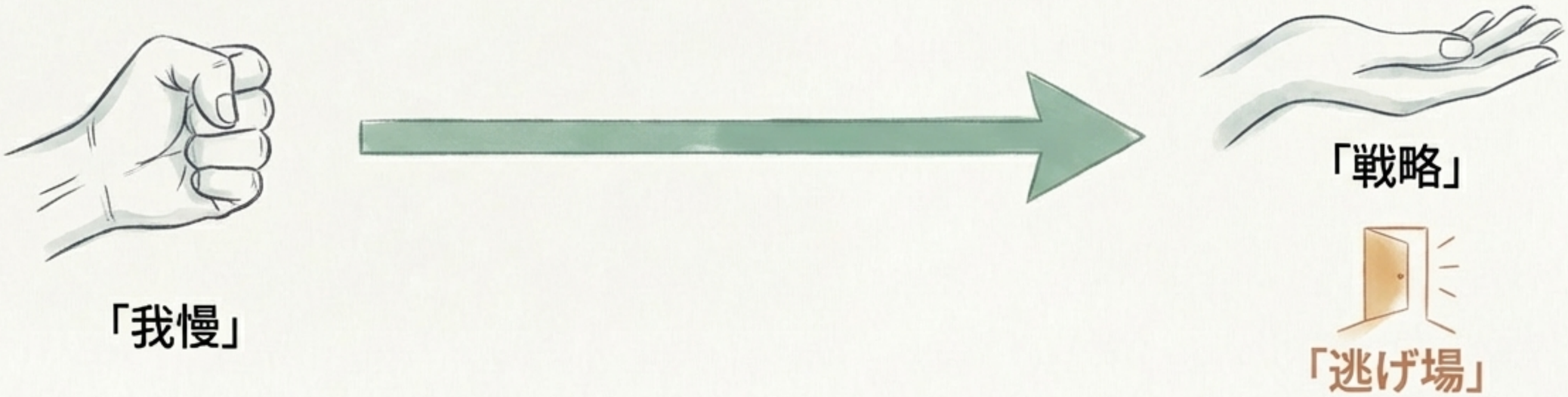


パニック障害の辛さは、発作の苦しさだけではありません。
「会議中にまた息苦しくなったらどうしよう」
「満員電車で倒れたら…」という、
「また起きるかもしれない」という恐怖。
この**「予期不安」**こそが、私たちの行動を縛り、
仕事や生活から自信を奪っていく本当の敵です。

NotebookLM

「我慢」から「戦略」へ。安心の鍵は「逃げ場」にある。

不安を力ずくで抑え込もうとするのは、逆効果です。無理な我慢は、さらなる緊張を生むけ。発想を転換しましょう。大切なのは、「いざとなったら、ここに行けけば大丈夫」と思える物理的・心理的な**「逃げ場」**を用意しておくこと。**「逃げ場」**を用意しておくこと。この「逃げ場がある」という事実そのものが、不安を減らす最大の武器になります。



NotebookLM

「安全基地」を構成する、３つの戦略ツール



緊急対処ツール：「今、起きそう」な時のための即時対応

発作の波を乗りこなし、冷静さを取り戻すための具体的なアクション。



環境調整ツール：「そもそも起きない」ようにするための事前準備

通勤や業務における不安の種を、あらかじめ取り除くための工夫。



協力依頼ツール：「一人で抱えない」ためのコミュニケーション

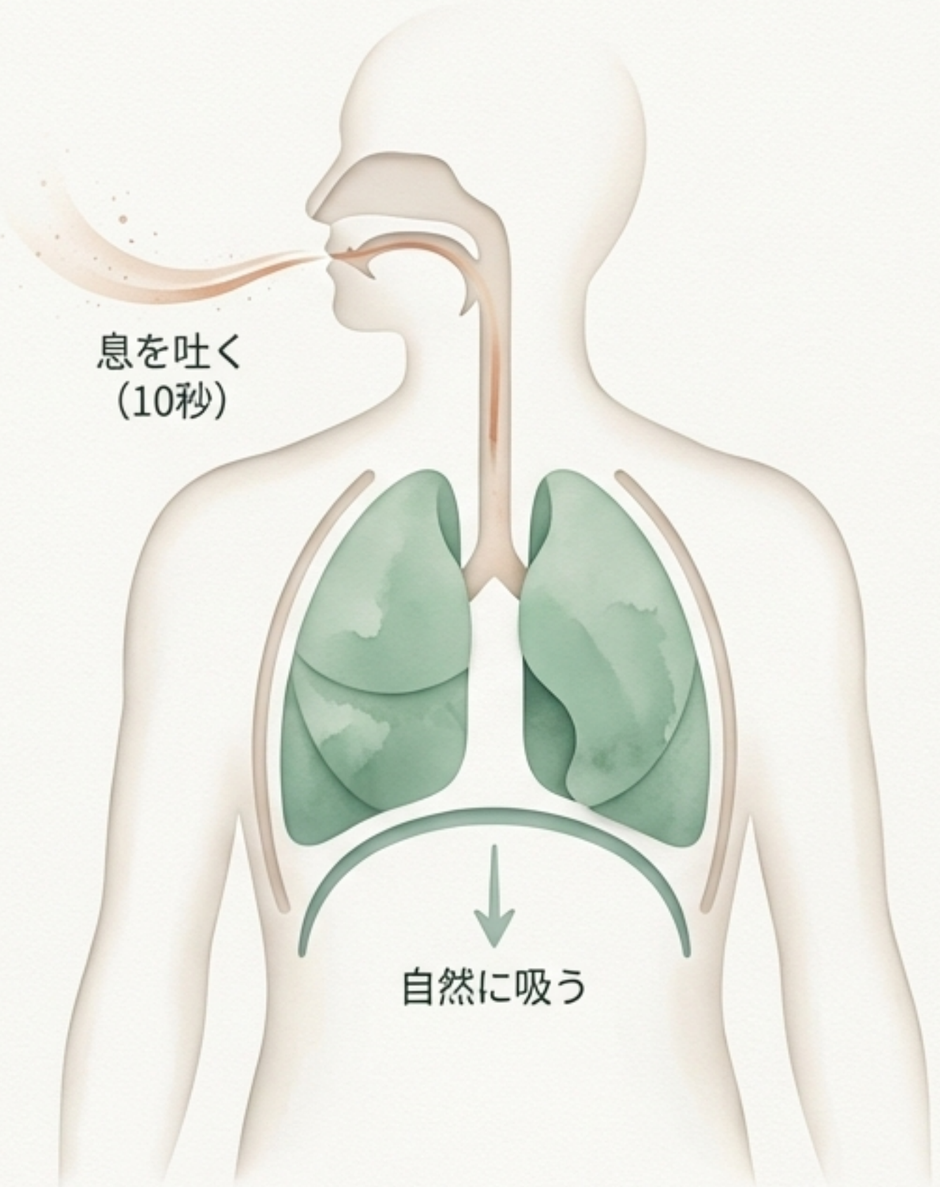
周囲の理解と協力を得て、心理的な負担を軽くする方法。

NotebookLM

緊急対処ツール①：嵐の中の錨（いかり）となる腹式呼吸

過呼吸を防ぐため、「吐くこと」に意識を集中します。

1. **口をすぼめる**: ろうそくの火を消すように、細く長く息を吐き切る。（目安：10秒）
2. **自然に吸う**: 吐き切れば、体は自然に空気を吸い込みます。
3. **繰り返す**: 気持ちが落ち着くまで、このサイクルを繰り返します。



NotebookLM

緊急対処ツール②：安全な港への退避



その場を離れる（Leave the Situation）

無理にその場に留まる必要はありません。トイレ、休憩室、誰もいない廊下など、一人になれる場所へ移動しましょう。「少し席を外します」と一言伝えるための、普段からの関係づくりも大切です。



お守りを使う（Use Your Talisman）

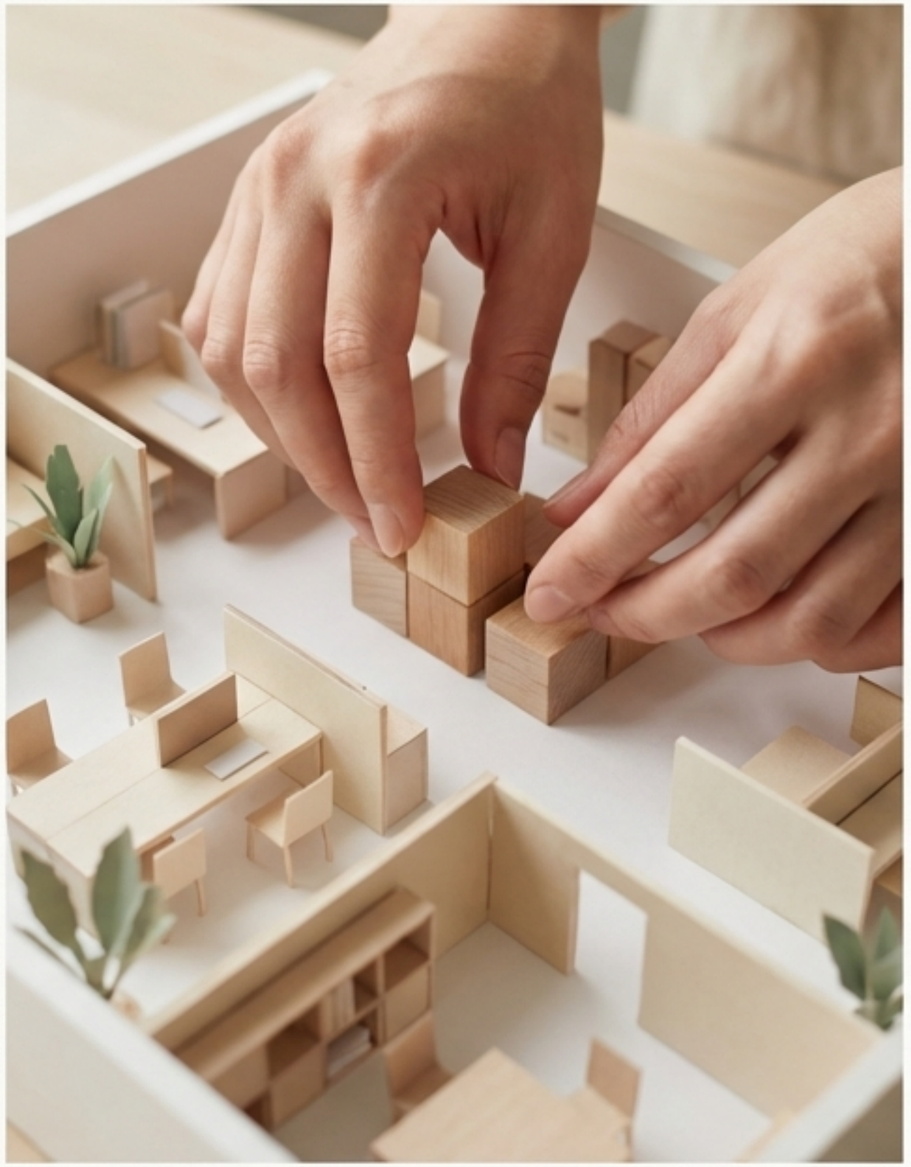
医師から処方されている頓服薬（抗不安薬など）は、我慢せず早めに使いましょう。「これさえあれば大丈夫」という安心感が、発作を未然に防ぐ効果もあります。

NotebookLM

環境調整ツール

不安の「引き金」を事前に取り除く

発作は、特定の状況（広場恐怖）で起きやすくなります。「また起きたらどうしよう」という予期不安を減らす最も効果的な方法は、**苦手な状況そのものを避けたり、コントロールしたりする工夫**をすることです。
自分の職場環境を、**安心できる空間**へと「**デザイン**」していきましょう。



NotebookLM

通勤の工夫：「いつでも降りられる」安心感を設計する

時差出勤（Staggered Commute）

満員電車という最大のプレッシャーがかかるラッシュ時を避ける。

各駅停車を選ぶ（Choose the Local Train）

「辛くなったら次の駅で降りられる」という選択肢があるだけで、心の負担は劇的に軽くなる。

職場の場所（Workplace Location）

究極的には、自宅から近く、徒歩や自転車で通える事業所を選ぶことも有効な選択肢。

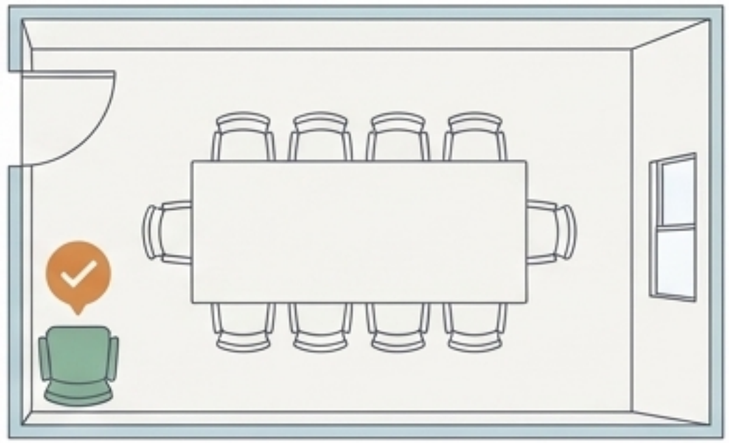


NotebookLM

業務の工夫：会議室やデスク周りを「安全地帯」にする

会議での座席（Seating in Meetings）

出入り口に最も近い席を確保する。「いつでも退室できる」という安心感が、会議への集中を助けます。



休憩場所の確保（Securing a Break Space）

昼休みや休憩時間に、一人で静かに過ごせるお気に入りの場所（休憩室の隅、近くの公園のベンチなど）を見つけておく。

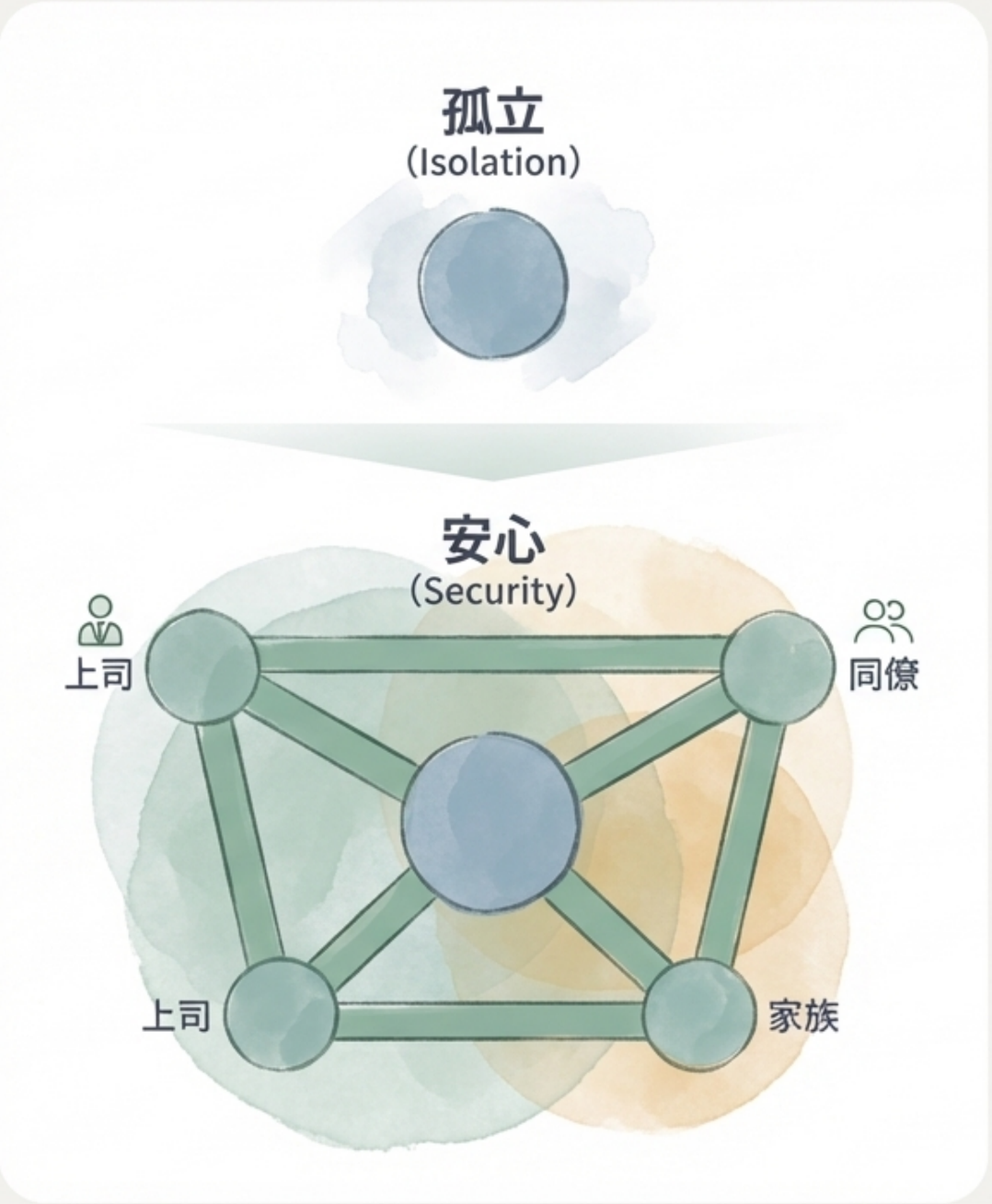


NotebookLM

協力依頼ツール

一人で戦わず、理解者を「味方」につける

パニック障害は、外からは見えにくい障害です。
そのため、「サボっている」と誤解される不安がつきまといます。
しかし、ポイントを押さえて正しく伝えることで、周囲はあなたの状況を理解し、強力なサポーターになってくれます。
沈黙は孤立を生み、適切なコミュニケーションは安心を生みます。



NotebookLM

誤解を防ぐ、賢い伝え方の４つのポイント

「少し休めば、また業務に戻れます」



Point 1: 病名 (Diagnosis)

「パニック障害という診断を受けています」



Point 2: 症状 (Symptoms)

「時々、突然動悸や息苦しさを感じることがあります」



Point 3: 対処 (Your Response)

「その際は、処方された薬を飲んで少し休憩すれば落ち着きます」



Point 4: 必要な配慮 (Requested Accommodation)

「もし可能でしたら、会議では出入口の近くの席に座らせていただけると助かります」

NotebookLM

「徒歩通勤」が、彼女の日常を取り戻した：Aさん（20代・女性）の事例

課題 (The Challenge)



対策 (The Strategy)



現在 (The New Reality)



課題 (The Challenge)

電車に乗ると動悸が止まらず、途中下車を繰り返す。遅刻が続き、自信を失っていた。

対策 (The Strategy)

1. **事業所の変更**：電車に乗らずに徒歩で通える事業所に転所するという、環境の抜本的な見直し。
2. **頓服薬の携帯**：「これがあるから大丈夫」というお守りとして、常にポーチに入れて持ち歩くことを徹底。

現在 (The New Reality)

通勤への不安がゼロに。毎日、安定して通所できている。自信を取り戻し、休日には少しずつ電車に乗る練習を再開。

NotebookLM

あなたの「安全基地」設計図：4つの安心チェックリスト

あなたの職場には、自分を守るための準備ができていますか？
現在の「安全基地」の完成度をチェックしてみましょう。

- ☐  頓服薬を「お守り」として常に持ち歩いている。
- ☐  職場のトイレや休憩室など、いざという時の「逃げ場」を把握している。
- ☐  発作が起きそうになった時の対処法（特に呼吸法）を練習している。
- ☐  信頼できる上司や同僚に、自分の状況と必要な配慮を伝えている。

NotebookLM

支える仕組みは、必ずある。

あなたの努力だけでなく、環境そのものが「安全基地」として機能することもあります。
例えば、私たちアイデンドのような支援機関では、安心して過ごせる環境を整えています。

- **クールダウン室**：具合が悪くなった時に、横になって休める静養室。
- **柔軟な勤怠**：体調に合わせた遅刻や早退への柔軟な対応。



スタッフからのメッセージ

「『発作を起こしてはいけない』と思うと、余計に緊張しますよね。『起きても大丈夫、ここには休める場所がある』と思ってください。私たちがサポートします。」

NotebookLM



あなたは、自分の「安心」をデザインできる。

パニック障害の治療には時間がかかりますが、焦りは禁物です。
「恐怖」は、正しい知識と戦略によって「コントロール」できるものに変わります。

自分を守るための「安全基地」を、あなたの職場 の 中に、一つひとつ築いていきましょう。



呼吸をマスターする



環境を工夫する



協力を依頼する

NotebookLM