

心の健康

柳田先生の



現代型のうつ病について —どんな人?—

新年度が始まり、今年度もこのコーナーを担当させていただくことになりました。早いもので5年目になりましたが、今年度は出来るだけ具体的に、実際のケース（プライバシーの問題があまりないので、実際のケースを脚色しての表現になります。）を紹介しながら、メンタルヘルスが不調に陥った人への理解がより一層深まるようなお話を提供していきたいと考えていますので、よろしくお願ひします。第1回は「現代型うつ」といわれる人のことについて考えてみます。

皆さん、「現代型うつ病」とか、「新型うつ病」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。職場のメンタルヘルスを考えていく際に最近よく取り上げられる人たちのことです。20代から30代の比較若い人たちに多く見受けられると言われています。「現代型うつ」も「新型うつ」も、医学的な診断名ではありません。職場で不適応を起こしたある種の方々のことを総称してそう呼んでいるようです。例えばこんな方です。

30代のAさんは最近体調不良で仕事を休むことが増えています。2週間前に仕事のミスを課長から厳しく叱責されたことをきっかけに、それ以降朝になると吐き気がしたり、職場でもお腹が痛くなるのが度々ありました。Aさんの同期が心配して話を聞くと、「あれはパワーハラだね。頭ごなしに

怒鳴りつけて。分かってもないにくせに。」と言います。同期の方は「あれはどう考えてもAのミスと思う。課長が怒るのも無理もないし、なぜすぐ人のせいにするのだろう。」と感じました。

いったん職場を離れると体調は元に戻ります。先週は木曜、金曜と仕事を休んだにもかかわらず、土日は趣味のゴルフに行き、月曜の朝真つ黒に日焼けして出勤してきました。同僚たちはその無神経ぶりに唾然としてしまいました。係長がやんわりとそのことを指摘すると、悪びれる様子もなく、受診した心療内科の診断書を取り出し「病院の先生がうつだと言っていました。職場のストレスが原因だから休みの日はストレス発散に努めなさいと言われました。今の職場では君の能力がうまく発揮できてないんじゃないかとも言われ

ました。カウンセリングも受けることになりました。」と話します。

それ以降も、クレームなど対応の難しい仕事は避けがちで、都合が悪くなると体調不良で休むということが繰り返されました。そのたびに「自分は職場のストレスが原因のうつだから。」と言うので周りも弱り果てています。最初は理解を示していた同僚達も次第にAさんを見る目が厳しくなってきました。「自分たちはAさんの分までカバーしているのにあの態度……。わがままじゃないか。係長も甘やかすすぎだ。」という声も聞こえてきます。Aさんの態度やちょっとした言葉尻にも批判的なものが出てきていました。そのような雰囲気を感じたAさんは「周りの人たちも冷たい。パワーハラ被害者の自分がなぜ責められないといけないのか。これは職場の

- 1 疲労や身体の不調を訴えることが多く、気分的な落ち込みはあまり目立たない。
- 2 体調を理由に仕事を休むことが多い。特に休み明けが苦手。
- 3 職場では元気がないのに、一歩職場を離れると元気を取り戻す。
- 4 趣味や気晴らし的な活動は活発にできる。自宅にこもって考え込むことはあまりしない。
- 5 自分のことが大好きで、傷つくことを極端に避けようとする。
- 6 漠然とした万能感（自分には何だって出来る）を持ち、プライドが高い。他者からの評価が気になる。
- 7 その一方で、自分の行動が人からどのように見られているかについては無頓着というアンバランスさ。
- 8 自責感に乏しく他罰的で、ものがうまくなると進まない職場や上司の責任にしがち。
- 9 「うつ」と診断されたり、仕

事を休むことにあまり抵抗がなく、逆に利用する傾向がある。以上、まとめてみると「これが病気のな?」、「ただのわがままじゃないか。甘えているだけじゃないのか?」、「厳しく鍛えないと、どうしようもないんじゃないか?」と、いう声が聞こえてきそうです。実際、職場でも「現代型うつ」イコール「甘えた気持ちを持つ困った人」ととらえられることが多いようです。このように、一般には理解されにくいのですが、このような人も当然悩んでいますし困っているのです。

今回はこのようなタイプの人になぜ、このような行動をとってしまいがちなのかについて考えたいと思います。



〈やなぎた てつひろ〉1962年生まれ。若草病院を経て宮崎カウンセリングセンターを開設。現在、共済組合のメンタルヘルス面接カウンセリングを担当している。

ココロのことを相談するなら… メンタルヘルスカウンセリング

人間関係、今後のキャリア、仕事の不安、家族のことなどで悩んでいませんか？宮崎市町職員共済組合では、電話や面談で、気軽にカウンセリングが受けられる機会をご用意しています。カウンセリングは「臨床心理士」の資格を持つ経験豊かなカウンセラーが行います。プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

| | 電話番号 | 受付時間 |
|-------------------|--------------------------------------|--|
| 電話で相談したいときは | 0120-911-416 (通話料無料) | 月曜日～土曜日（祝日は除く）10:00～20:00 ※相談は1回20分程度 |
| 面接カウンセリングを受けたいときは | 03-5524-8700 (通話料は利用者負担です) | （予約受付）月曜日～土曜日（祝日は除く）10:00～20:00 （面接時間）月曜日～土曜日（祝日は除く）12:00～20:00 |
| 携帯・PHSからは | 03-5524-8700 (通話料は利用者負担です) | 月曜日～土曜日（祝日は除く）10:00～20:00 |

●面接カウンセリング予約にあたって
予約時に共済組合名を確認するほか、氏名・電話番号など連絡先をお聞きます。カウンセリング日時についてはカウンセラーと調整の上、決定します。

●面接の費用について
本人・家族（被扶養者）とも1人5回（4月から翌年3月までの1年間）まで無料です。6回目からは有料（1回約1万円）となります。

からだ、育児、介護など、健康全般に関する質問なら… ファミリー健康相談

「体調がおかしい」「何科にかかればよいかわからない」「病院へ行くほどでもないが、ちょっと相談してみたい」などということはありませんか？電話・携帯電話・インターネットから、気軽に健康相談が受けられます。相談は24時間・年中無休。医師・保健師・看護師等の専門スタッフが、健康・育児・介護等の相談にわかりやすくアドバイスいたします。

相談は24時間、年中無休です。プライバシーは厳守されます。

フリーコールは **0120-911-416** WEBの相談OK! <http://www.familyarent.com/kenkou/> にアクセス! ※ログインの番号は911416です。 携帯電話 03-5785-8888 (有料、利用者負担)

よくあるご質問

1. 健康・医療の相談
お薬の飲み方、副作用など
症状、検査、治療法についてなど
2. 健康づくり
栄養や運動のアドバイスなど
予防接種の相談など
3. 妊娠・出産・育児
妊娠中のトラブルや、育児の悩みの相談など
家族計画・遺伝相談など
4. 介護・シルバー情報
介護用品や、ホームヘルパーの派遣の情報など
全国の福祉施設情報など