

# 心の健康

## 柳田先生の



### 現代型のうつ病について — どんな人? —

前回は「現代型うつ病」と呼ばれる人たちのことについてご説明しました。繰り返し申しますが、これは医学的な用語ではなく、どちらかというメディアが作り上げた言葉です。

現代型うつ病といわれる人の特性として、自分のことが大好きとか、プライドが高い、他罰的などの特性をあげましたが、いずれにしても周囲にあまり良い印象を与えないタイプの人という表現になってしまいます。一般的なイメージのうつ病が、責任感が強い、几帳面などといった人間としての美徳といった特性を帯びて表現されるのは対照的です。

その原因も、人格形成の未熟さ、親子関係、価値観の多様化、ネット社会による対人関係の希薄化などその個人に起因する要因をあげられることが多いようですが、一般的なイメージのうつ病の人が過重な労働、仕事上のストレスなどといった仕事や職場に起因する要因をあげられることが多いのとは対照的です。あるクライアントさんが話されていたのですが、「医者から現代型うつ病といわれた。どういうものかネットで検索したらあまり良いことが書かれていな

かったので、かなり落ち込みました。」ということが起きるわけです。

私としては原因云々を論じることはあまり意味を感じません。その人の特性を理解、把握し、どのようにサポートしていくか、職場にはどのような工夫をしていたかを考えていくことが重要だと考えています。「現代型うつ」とくくられる人たちに限らず、病ではなく、従来のイメージのうつ病の人、もつと言えはうつ病と診断されている人だけでなく、職場でストレスを感じている人、困っている人、あるいは普通に仕事をされている方たちも含めたすべての人について言えることだと思います。

### 30才Aさんの場合

30代男性のAさんはもう2年以上仕事を休んでいます。この間2度復帰しようと試みたのですが、そのたびに体調の不良を訴え長続

きしません。休職中は趣味である写真の撮影のために長期の旅行をしたり、仲間と写真展の準備に忙しく動いたり活発に行動していました。

上司としては当然早期に復帰してもらいたいと考えていますし、ご本人も「次はがんばります。」と言うのですが、なかなか上手くいきません。今回はドクターから、「体慣らしのために、動ける日は少しずつ出勤しなさい。」と言われていたのですが、1日出勤しただけでその後は出勤できませんでした。同僚たちからは「またか・・・。」という声も聞こえてきました。

何とかしなければと考えたAさんの上司は共済組合の職場復帰支援プログラムの利用をAさんに提案。Aさんも同意し、支援プログラムを利用することになりました。Aさんは仕事については問題なく、平均以上の能力の持ち主でした。しかし、体調を崩してからは調子を取り戻すことができず、気分によってその日の行動が決まってしまうという状態でした。私は、動けそうな日は動くというその日の気分に基づいて行動する

のではなく、動くことを前提に、Aさんにはそのための努力、工夫をしてもらうというふうに行動してもらおうと考えました。いきなりフルタイムでの仕事は無理なので、2時間の勤務から始めて、1ヵ月半位をめどにフルタイムに持っていくことを提案。上司の方は「Aさんにこういう努力をしてもらうので、とにかく部署全体で励まし、支えてください。」と、お願いしました。Aさんにもそのことを伝え、理解、納得してもらった上でプログラムを開始しました。Aさんの中にも今度失敗したら退職も考えないといけないという切迫感があり、途中くじけそうになった時期もありましたが、上司の方を始め同僚の皆さんの支えによって何とか復職にたどり着くことができました。

まうことになりがちです。そういった思いが、より一層現実的な行動からその人を遠ざけてしまいます。

具体的な行動を積み重ねていかないことには自信も回復しませんが、職場で上手くやっていくこともできません。ですから、周りの方々にはその人の行動や考えのパターンを把握したうえで、支え励ましてもらうことをお願いする必要があります。「そんな本人のいうことを鵜呑みにしていたら単に甘やかすことになり、余計に上手くいかないのでは。」という疑問を感じる方もいるでしょう。しかし、これは決してその人を甘やかすのではありません。そのことについては次回にお伝えします。



〈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？宮崎県市町村職員共済組合では、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 <b>0120-911-416</b> (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 <b>03-5524-8700</b> (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 <b>03-5524-8700</b> (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かせください。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すか？  
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