

# 心の健康

## 柳田先生の



### 現代型のうつ病について —どのように対応するか?—

今回は「現代型うつ病」と呼ばれる人々への対応を考  
える上で、どのようなことを念頭に置いておくべきかとい  
うことをお伝えしました。今回は、対応の際に留意するこ  
とをもう少し具体的に考えてみたいと思います。

Aさんは3カ月休職し、職場復帰  
支援プログラムを経て、最近正式に  
復職した20代後半の女性です。休職  
の理由をAさんは「厳しい上司との  
関係が原因で体調を崩したからだ」  
と言うのですが、周りの同僚から見  
ると特にそういう事実があったよう  
には感じられません。「むしろAさん  
の方が神経質で、ちょっとしたこと  
でピリピリして周りに緊張感を与え  
ていた。」ということでした。実際、  
仕事は几帳面にこなすのですが、書  
類がきちんと揃えられていないなど  
の些細なことが気になり、不機嫌に  
なるとあからさまに表情や態度に出  
るということでした。

復帰プログラム中には、「私は復帰  
のために頑張っているのに、周りの  
人たちは全然理解してくれない。」「  
私に対する言葉や視線が厳しい人  
がいる。」「職場のみんなは、私が職  
場に戻ってくるのが気に食わないの

ではないか。」などの不満が多く、  
支援担当者の係長さんが苦勞しなが  
らも、なんとか職場復帰にたどり着  
いたという状況でした。  
復帰後も「同僚の仕事の仕方が雑  
だ。」「もつと気をつけてできないの  
か。」など細かいことが気になり、  
そのピリピリ感に周りも少々うんざ  
りしていました。そういった周りの  
目や雰囲気を感じ取るAさん  
は、さらにストレスを溜め込んでし  
まいました。

しかし、そんなAさんですが、復  
帰前から何かと面倒を見ていただい  
ていた係長さんだけは信頼してお  
り、日々の不満を聞いてもらいな  
がらなんとか持ちこたえている状態  
でした。係長さんも、正直少しうんざ  
りしていたのですが、「自分が見捨て  
てしまったら、Aさんはまた休職す  
ることになる。場合によっては退職  
ということにもなりかねない。」と

考えて、辛抱強くつきあっていたいま  
ま  
毎日Aさんの話を聞いていた係長  
さんは、仕事が思うように進まな  
かったり滞ったりした時、Aさんの  
不満が増えるということに気づきま  
した。例えば、突然のお客さんへの  
対応や、予定していなかった仕事  
が入ると、Aさんのイライラが増え、  
表情は厳しくなっていました。そ  
うなると決まって、係長さんに愚痴  
を聞いてもらうという具合でした。

係長さんはAさんに、「世の中には  
色々な人がいる。全員があなたの置  
かれた状況や、抱えているつらさを  
理解している人ばかりではない。仕  
事もイレギュラーなことが起こるの  
は当たり前で、いつも予定どおりに  
進むものでもない。とにかく、今は  
目の前のやるべき仕事に集中し、向  
き合っていくことだけを考えてやっ  
ていかなければいけない。」という話  
をしました。Aさんとしては「そう  
は言われても…」という気持ちもあ  
りましたが、何とかやってみよう  
と、係長さんのおっしゃることを聞  
くのも必要かなと考え、頑張っ

ることにしました。

対応の基本は、相手を「理解する」  
ということ。「理解する」という  
と、相手の言うことをすべて受けと  
め、受け入れてあげるといいうイメ  
ジですが、ここでいう「理解する」  
というのは少し趣旨が違います。「理  
解する」というよりは、相手がどの  
ような行動をとりがちなのかという  
パターンをつかみ、「把握する」とい  
う感じですね。

たとえば、上司から叱られた時に  
この人はどのような反応を示すの  
か、忙しくて余裕のない時は…、疲  
れがたまった時は…と、いうように。  
先ほどの係長さんも、Aさんの「仕  
事がスムーズに進まない」とい立ち  
が「強まる」というパターンを踏まえ  
た上で、「目の前の仕事に集中して取  
り組む」ということを課しました。  
それと同時に、Aさんが混乱しない  
よう、Aさんに頼む仕事は複数のこ  
とを並行してではなく、整理して与  
えるという工夫をしました。その結  
果、Aさんはいら立つことが減り、  
時々ブツブツと愚痴を係長さんに聞  
いてもらいながらも、仕事を続ける

ことができました。

このように、相手のパターンを把  
握した上で方向づけを行う必要があ  
るのですが、そのためには日頃の人  
間関係が大切です。普段から信頼関  
係が作れていないと、アドバイスを  
しようとしても相手が聞き入れてく  
れません。Aさんの場合も普段から  
係長さんが丁寧に関わり、人間関係  
が築けていたからこそアドバイスを  
受け入れることができたのです。次  
回も引き続き、対応について考えて  
みたいと思います。



〈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。

## メンタルヘルスカウンセリング

上司・部下・同僚・近隣・地域での人間関係、夫婦・親子・家族・知人友人との関係、  
介護・病氣・生き方等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>フリーダイヤル 0120-911-416</b> (通話料無料)	月曜日～土曜日(祝日は除く) 10:00～22:00 ※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		(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

### ●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。

フリーダイヤルは **0120-911-416** WEBの相談OK! <http://www.familyarent.com/kenkou/>  
(通話料無料) にアクセス! ※ログインの番号は911416です。

### 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