

# 心の健康

## 柳田先生の



### 現代型のうつ病について — どんなふうに対応するか —

前回に引き続き、現代型うつ病と呼ばれる人たちへの対応の際に留意することについて考えてみたいと思います。テーマは原則を曲げないということでしょうか。事例を基に考えてみましょう。

Aさんは20代後半の女性。仕事はそれなりにこなしていたのですが、体調不良を理由に仕事を休むことが度々ありました。ある日のこと、お客様からのクレームがありAさんは課長から叱られてしまいました。その翌日から体調不良で仕事を休み、1週間後には精神科で貰った診断書を持参し、1ヶ月の病氣療養に入ることにになりました。この1ヶ月の間は、係長さんが度々Aさんと連絡を取り、様子を見守ることになりました。

Aさんは、こうなったのは課長のパワハラが原因だ。職場に原因があるのだから復帰に際しては配慮をして欲しい。ドクターも職場の配慮は必要だと言っていると主張をしていました。

一月後、午前中だけの簡単な資料や伝票の整理などを行うという配慮を受け、Aさんは復帰してきました。しかし、気分が悪い、頭が痛い、吐き気がする、言っただけは早退、遅刻、

まい、周囲の目はより厳しくなり、Aさん自身が不利な立場に陥ってしまいます。

原則を曲げないというのはかたくなに決めたことを守らせるということではありませんし、できなければそこで切るといってもありません。ご本人の状況をきちんと把握し、常に検討しながら、メリハリのある対応をとっていくということですね。その為には、前回お伝えした係わる側が相手を理解する、把握する視点を持ち、信頼関係を築くことが重要であることは言うまでもありません。手間ひまのかかることではあります。じっくりと取り組んでいく必要があります。

Aさんの場合、職場の方は「勤務時間を短くし、職務の内容も軽減する」という配慮をしました。そういう取り決めをした訳ですからAさんはそれを守る努力をするということが原則です。もしできないようであれば、取り決めが無理があった訳です。それから、もう一度振出しに戻って考えてみるということ。ちょっと堅苦しく感じられるかもしれませんがどこかでメリハリをつけないとAさんのように遅刻、早退が続いてし



〈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	☎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		(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します。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 ☎0120-911-416 WEBの相談OK! <http://www.familycares.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

- 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
- 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
- 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
- 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

欠勤が続きました。係長がもう少し頑張れないものかとやんわり伝えると「私なりに一生懸命やっています。原因は職場環境にあるのになぜ私が責められないといけないのですか。」と激しい口調で喰ってかかります。最初はAさんの復帰に理解を示していた周囲の人たちの目も次第に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やっているというのにあの態度はなんだ。わがままじゃないか。係長も甘やかすぎだ。」という声も耳に入ってきました。Aさんは職場の雰囲気を感じ「周りの人たちも冷たい。被害者である自分がなぜ責められないといけないのか。これはいじめじゃないか。」と係長に訴えます。

「一生懸命やってるんだけどな。どうして分かってくれないんだらう。自分の方がおかしくなりそう。」最近係長の方が元気がなく、毎日暗い顔で仕事をしています。そういう苦勞をお聞きして私は課長さんにも交え、今後の対応を検討しました。そこで決まったのは、課長、係長、Aさんの三人で話し合いを持つこと、そしてその中で午前中の勤務時間はきちんと守る努力をする、もしそれが無理なようであればもう一度ドクターと相談して体調を整えるということ。Aさんに伝えるということでした。係長さんは「そんなこと言ったらまた逆ギレしますよ」と、心配していましたが、「頑張ってください」と、結果は特にAさんからの反論はなく素直に「頑張ってみます」という返事が返ってきました。

さて、原則を曲げないということについてご理解頂けたでしょうか。仕事をしていく上で社会人として最低限守らねばならないルールがあります。しかし、このタイプの方たちは時として、ご自身の気分や感情が先に立ってしまいそういう判断がでさなくなってしまうということがありがちです。その結果周りの人がそれに巻き込まれて苦勞をすることになってしまったり、周囲から見るとわがままとしか受け取られないような言動をしまつて批判の対象となったりします。ご本人はわがまま