

# 「今どきの“うつ”の人々への対応について」

～ 事例を交えて、実践的なメンタルヘルスの話～

2010年5月19日

かりベククリニック

苅部 千恵

# 本日のテーマ

うつ病に対するメンタルヘルスの意義

うつ病とは

多様化する“うつ病”

うつ病・・・最近の特徴

今どきの“うつ”の人々への対応

事例から学ぶ

職場での対応における重要なポイント

まとめ

# 多様化する“うつ病”

□ 診断基準の変化

□ 時代背景による影響

□ 専門家がいろいろなタイプを提唱

- ・メランコリア親和型うつ病
- ・非定型うつ病
- ・逃避型うつ病
- ・現代型うつ病
- ・ディスチミア親和型うつ病

# 今どきの“うつ”

産業保健分野では、最近の“うつ”を「**新型うつ**」、「**現代うつ**」、「**社内うつ**」、「**自称うつ**」などの呼び方で、ふつうに使われているようですが、医学用語ではありません。ちなみに、“うつ”という言葉も学術用語ではありません。

# 最近の若年労働者の特徴

- 仕事(会社)への執着が乏しい
  - … 離職、転職の増加、フリーターの増加
- 希薄な人間関係
  - … 対人緊張、コミュニケーション能力低下
- 社会的スキル不足
  - … 協調性、自律性、常識の欠如
- 仕事に対する意識
  - … 楽しい仕事、高給な仕事、安定した仕事を望むが、昇進志向は低い

# うつ病・・・最近の特徴

- 若い世代に急増
- ストレス増加が引き金
- うつ病に対する偏見が少なくなった
- 精神科受診に抵抗がない
- 薬が効かない
- なかなか治らない
- 再発しやすい

# うつ病の特徴

	従来型のうつ病	現代的なうつ病
病前性格	まじめ、几帳面、完璧主義 責任感が強い、仕事熱心	自己中心的、依存的、プライドが 高い、対人緊張
発症年齢	中高年	20～30代
睡眠障害	不眠(早朝覚醒)	不眠(入眠困難)、過眠のことあり
うつ気分	常に憂うつで、楽しめない	特に職場でのうつ気分強く、趣味 などは楽しめる
罪悪感	あり	ほとんどなし
他罰傾向	なし	認めることがある
医療	受診には抵抗、薬は奏効	自ら受診、薬があまり効かない
復職	過剰適応、早期復職希望	復職に抵抗感、恐怖感

# まとめ

- どのようなタイプのうつ病であっても、振り回されることなく、ケースバイケースで対応する
- 典型的なうつ病でなくても、“病気”と認識する本人は、苦しんでいるのである
- 信頼関係が重要
- 基本のルール作りが重要であり、周知徹底すること