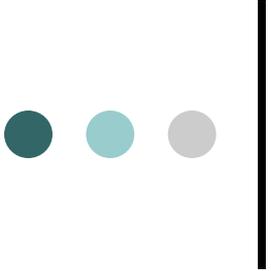


うつ病と社会復帰

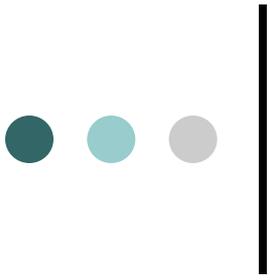
2012年6月家族教室セミナー

剣持 慈子(ハートクリニックデイケア)



本日のおはなし

- うつ病とは
- うつ病をとりまく現状
- うつ病と「会社復帰（復職）」
- ストレスへの対処
- 「会社復帰」＝「社会復帰」？



「うつ病」という病についておさらいしてみましよう・・・

うつ病とは

うつ病＝こころの風邪？

- 特別な人がかかる病気ではありません
- 脳にトラブル発生！こころのエネルギーが低下します
(心のもちようが原因なのではありません)
- 放っておいても自然に治ることがありますが、こじらせると大事に至ります

“心の風邪” が意味するところ

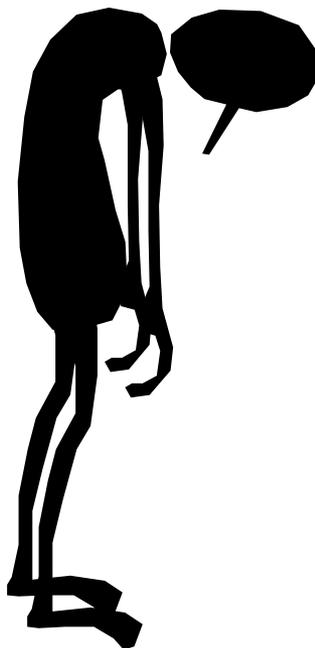
※本当は「心の骨折」かも・・・

うつ病の症状

○ 心ころの症状

思考面

判断力の低下
集中力の低下
思考力の低下
自責感



感情面

「憂うつだ」
「悲しい」
「落ち込んでいる」

意欲面

「何をするのも億劫」
無気力
興味・関心の低下

うつ病の症状

○ からだの症状

眠れない
朝早く目が覚める

めまい
息切れ
息苦しい

食欲増進
食欲減退

からだのだるい
疲れやすい

胃もたれ
ムカつき

生理不順

頭痛
肩こり

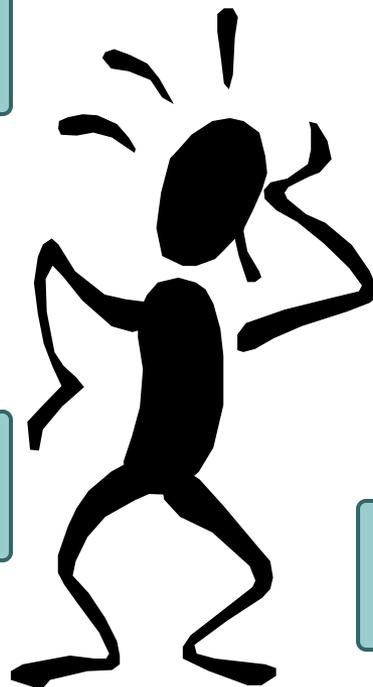
微熱

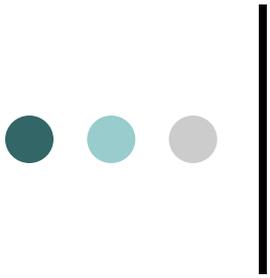
性欲減退

下痢
便秘

からだが痺れる

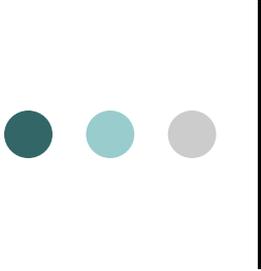
などなど...





うつ病をとりまく現状を概観してみましよう・・・

うつ病をとりまく現状



WHOの2020年予測

○ 健康的な生活を妨げる原因

1位 虚血性心疾患

2位 **単極性大うつ病**

3位 交通事故

4位 脳血管障害

5位 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

うつ病に対する認識は広まってきました (たぶん)



政府広報

眠れてますか?

2週間以上続く不眠は、うつのサインかもしれません。眠れないときは、一人で悩まず、かかりつけの医師や専門機関にご相談ください。

いのちを守る

3月は自殺対策強化月間です

眠れてますか? 検索

詳細は、内閣府自殺対策HP

内閣府

しかし・・・



番組タイトル
「職場を襲う“新型うつ”」
(2012年4月29日放送)



注：NHKの宣伝ではありません・・・

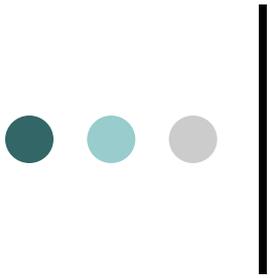
● ● ● | あれもうつ病？これもうつ病？

“典型的な”うつ病



うつ病の型崩れ??

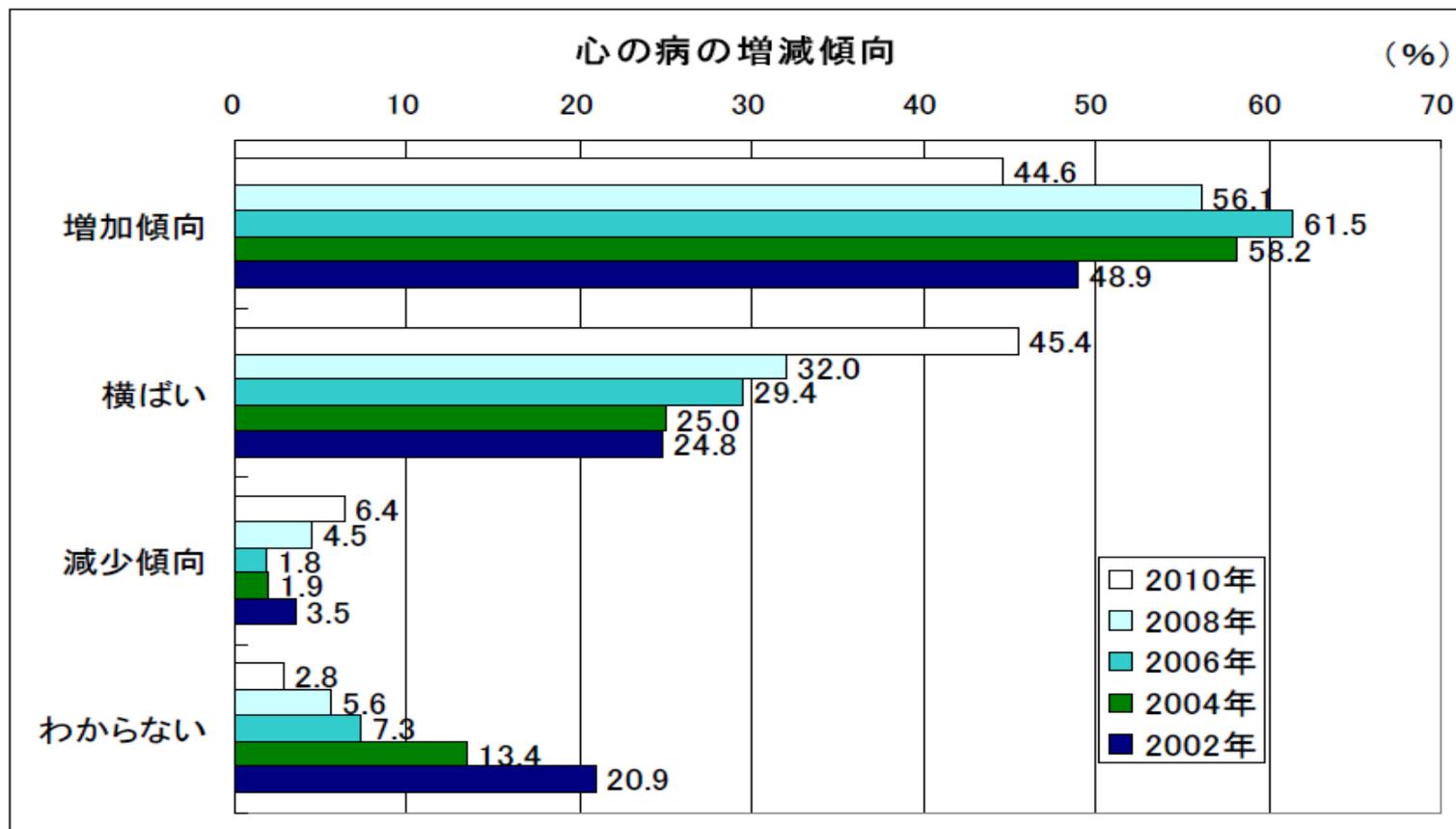




うつ病により休職される方が増えています…

うつ病と会社復帰（復職）

メンタルヘルス上の問題で 休職する方が増えています



財団法人社会経済生産本部 メンタル・ヘルス研究所調べ(2010年)

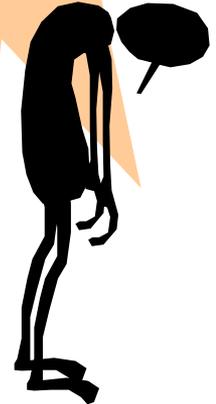
※最近の調査では、「歯止めがかかった」という傾向も見られています！！

うつ病で休職された方の
再発という新たな問題

休職
+
治療
↓
寛解

復職

再発・再休職



職場復帰後の うつ病再発の要因

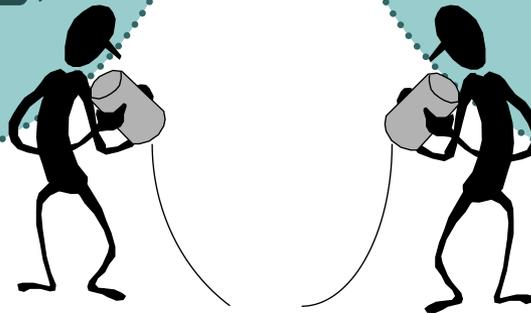
医療者

「復職可能」
と判断できる
本人の状態

乖離

職場

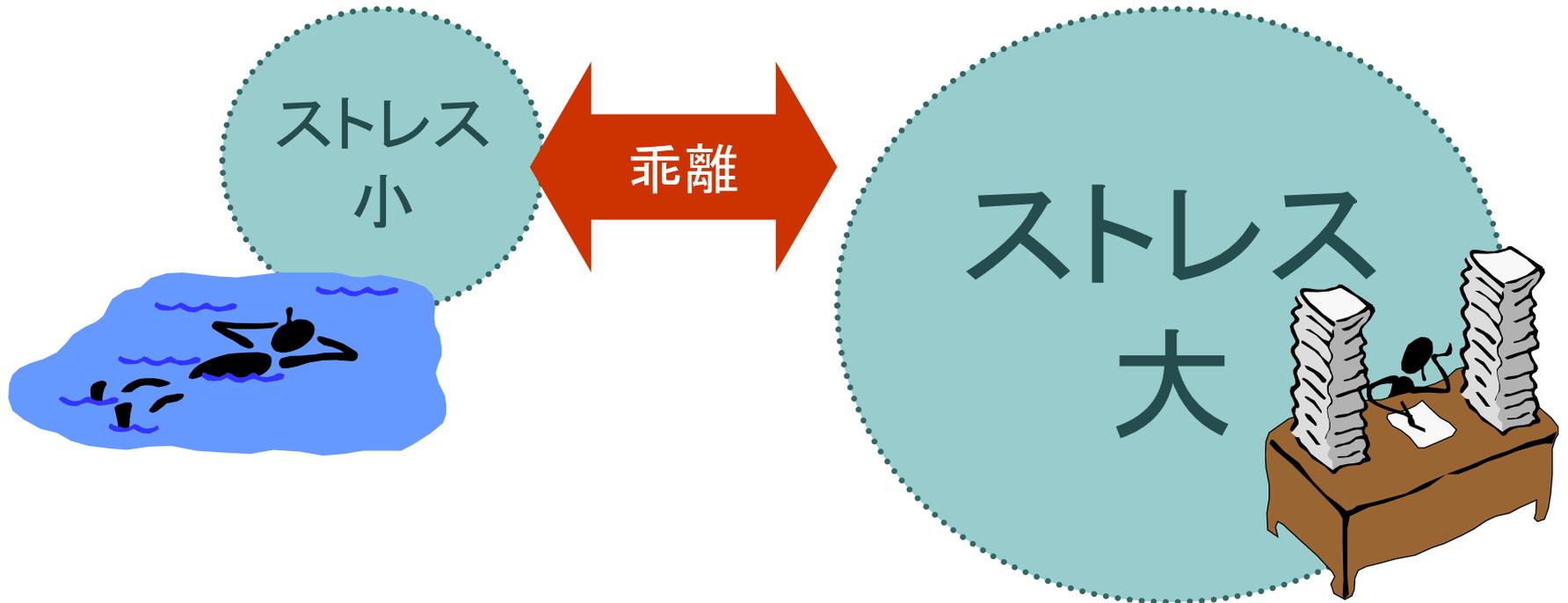
復職時の
パフォーマンス



職場復帰後の うつ病再発の要因

自宅療養時

職場復帰時

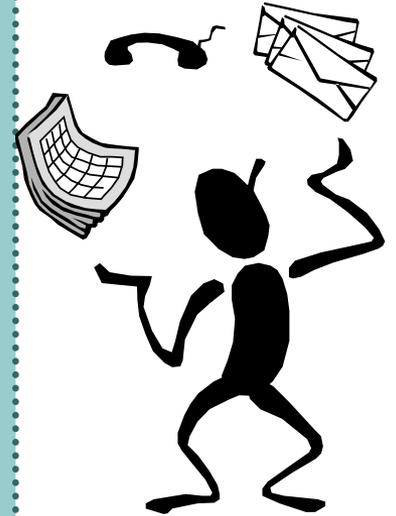


うつ病で休職された方の復職 (改)

休職
+
治療
↓
寛解

リ
ハ
ビ
リ

復
職



● ● ● | 「リハビリ」って

何をすれば・・・？

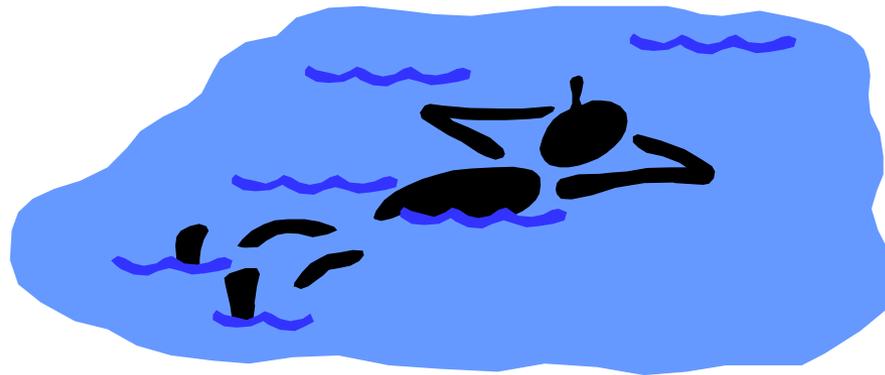


断然こちら！

● ● ● | 第一段階のテーマ:

「疲労回復」

- からだもこころもゆっくり休めましょう



● ● ● | 第二段階のテーマ：
「生活のリズム」

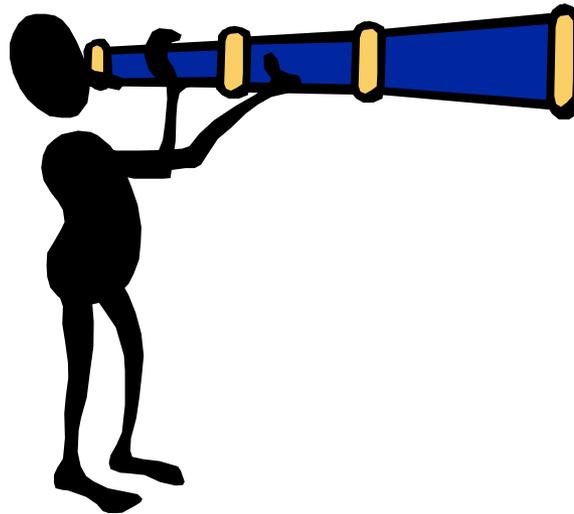
- 起床・就寝時間
- 服薬管理
- 基礎体力の回復
- 症状の自己管理（観察）



第三段階のテーマ:

「振り返り」

- うつ病を発症した経緯について、多角的に振り返りましょう



第四段階のテーマ： 「作業能力の回復」

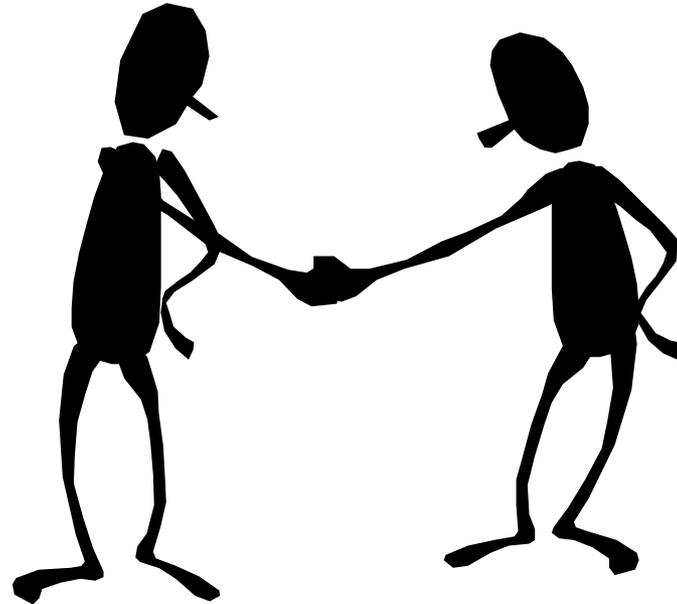
- “応用”体力の回復
- 作業能力の回復
- “職場”への接近



第五段階のテーマ：

「職場復帰への具体的手続き」

- 会社との具体的な打ち合わせに入りましょう

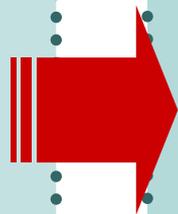


● ● ●

第六段階のテーマ： 「職場復帰後・・・」

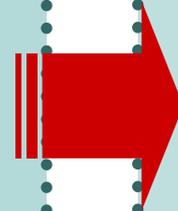
復帰直後～3カ月

通勤で精一杯
負荷の軽さが負荷に



4ヶ月～半年

通常業務への期待・対応
症状再燃の危機



7ヶ月～1年

通常業務への自信
慢心

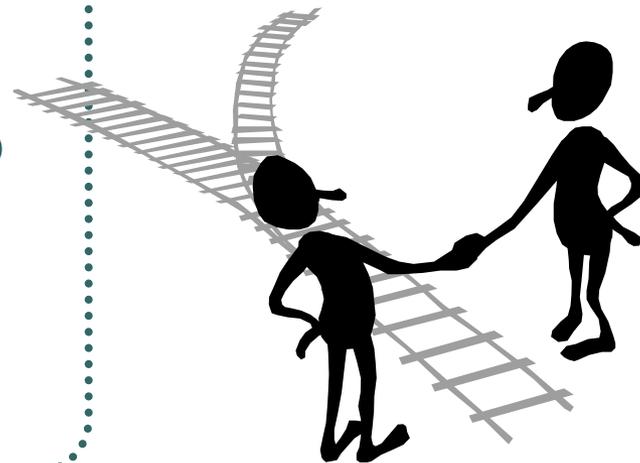
※職場復帰がゴールではありません

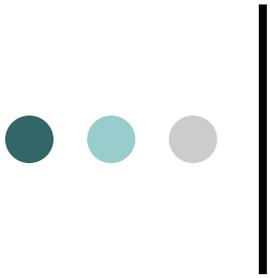
● ● ● | 復職支援プログラム

- 現在、「復職支援プログラム」を実施する施設が増えてきています

プログラム利用の利点

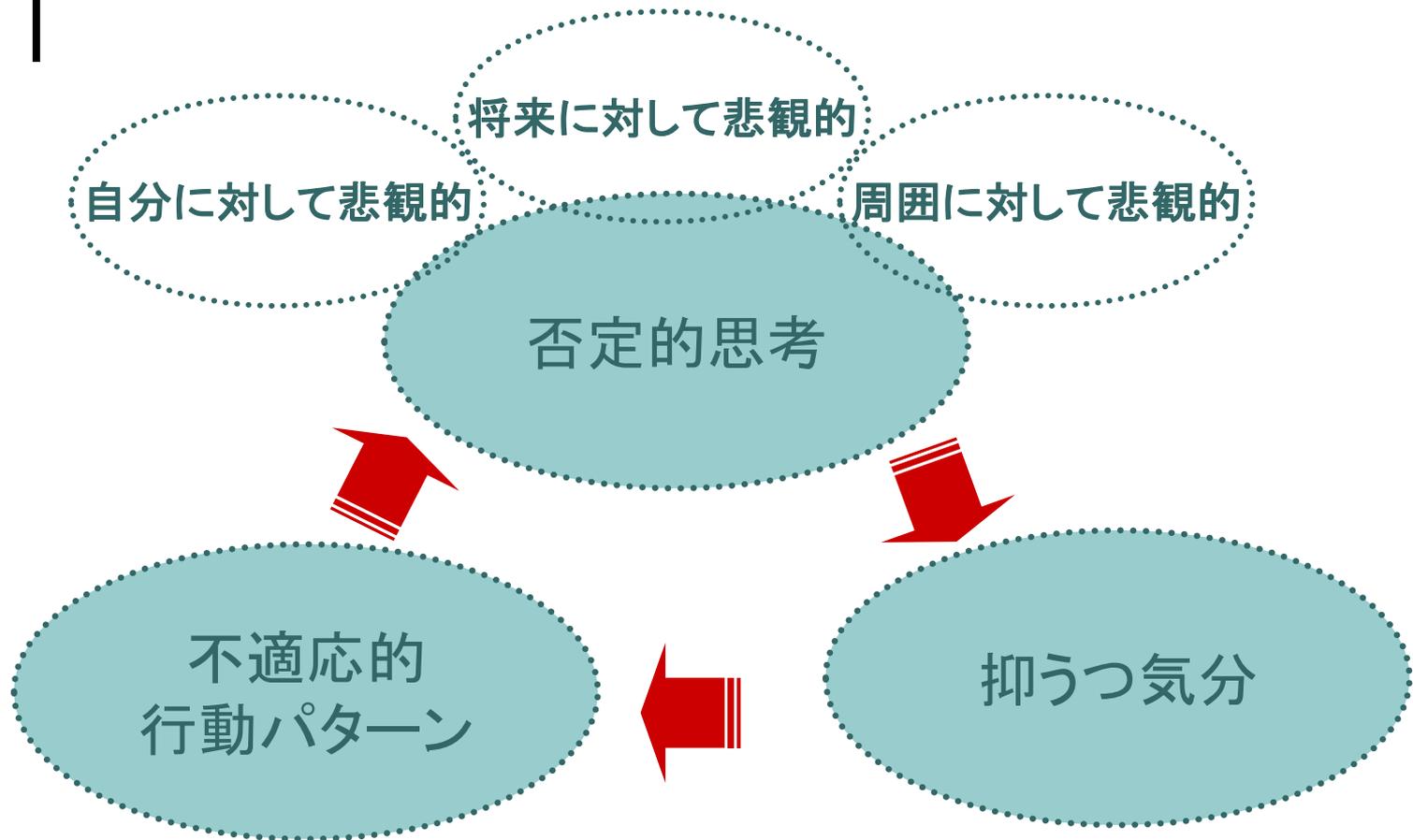
- * 「かたち」を整えやすい
- * **他者との交流**が圧倒的に増える
- * 似た境遇の仲間に出逢える
- * 専門家とのやりとりが密になる





再発を予防するために・・・そしてイキイキと生活するために
ストレスへの対処

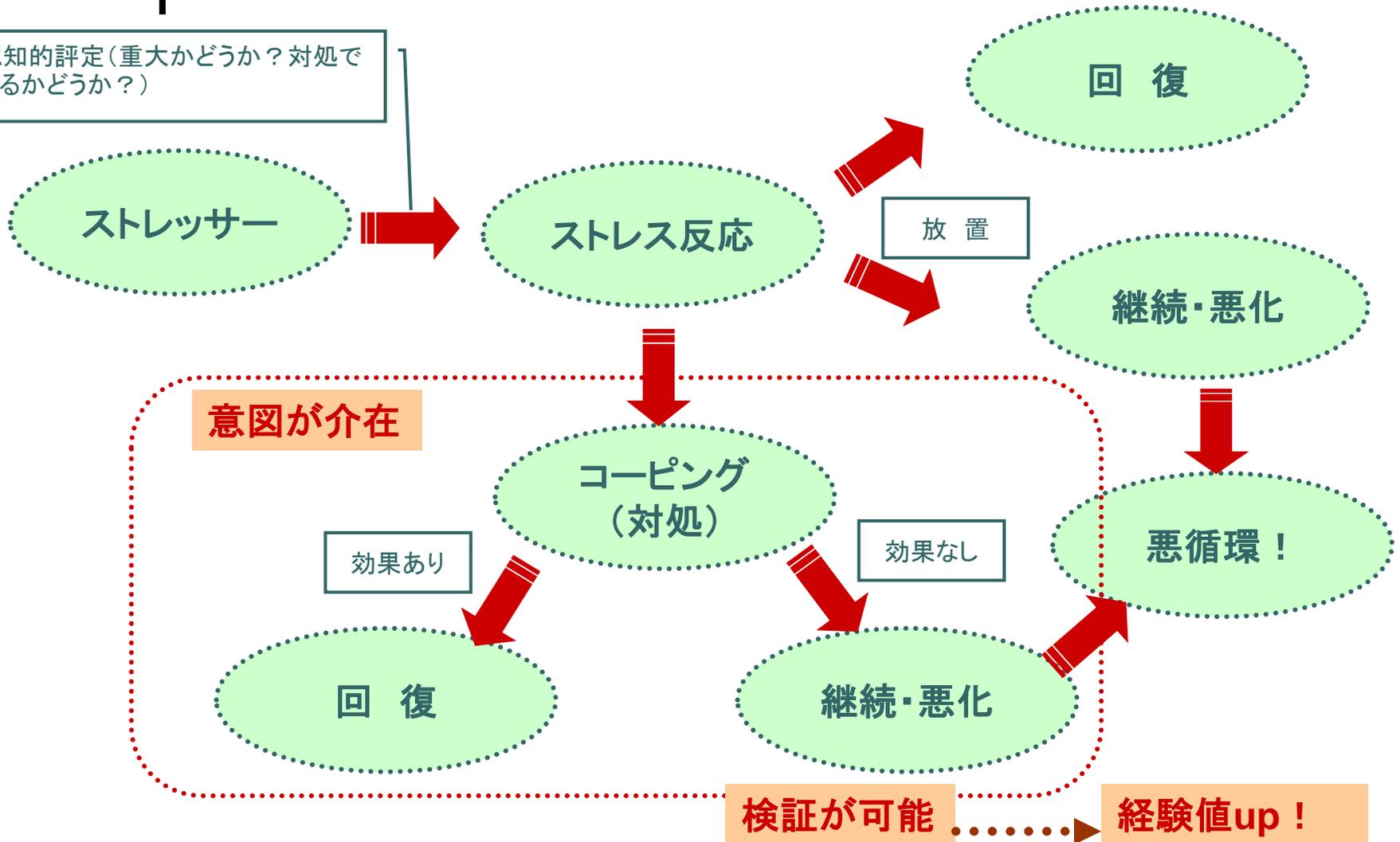
うつ病の方の特徴



こうした悪循環に陥らないために、ストレスマネジメントは必須です！

心理学的ストレスモデル

認知的評価(重大かどうか? 対処できるかどうか?)



● ● ● | どのようなコーピングが望ましいか

- **とにかく数！**

(認知的コーピング・行動的コーピング)

- **効果がある！！**

(検証しないとわかりません)

- **低コストである！！！！**

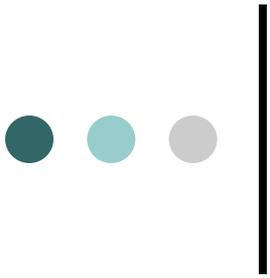
(お金・時間・健康・後悔・迷惑・人間関係)

実際にコーピング・リストを作ってみましょう！！！！

コーピング・リストの一例

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ビールを呑む・お香を炊く・映画に行く・温泉に行く・お気に入りの入浴剤を入れてお風呂に入る・同僚に愚痴る・仏像を観に行く・プールに行く | <ul style="list-style-type: none">・ビールの缶の冷たい感触を思い出す・携帯で温泉宿の情報を見る・頭の中でブツブツ文句を言う・休日の予定を思い描く・プールの水の感触を思い出す・「大丈夫、きっとできる」と念じる・今晚の夕飯を思い浮かべる |
|--|---|

大したものではないコーピングをたくさん！



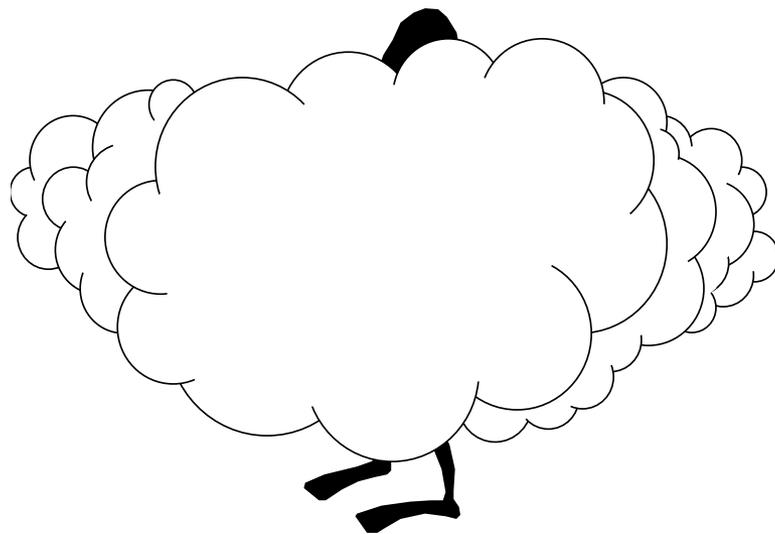
そもそも、大切なのは何なのでしょう？

うつ病にかかると、“社会から脱落”してしまうのでしょうか？

「会社復帰」

=「社会復帰」？

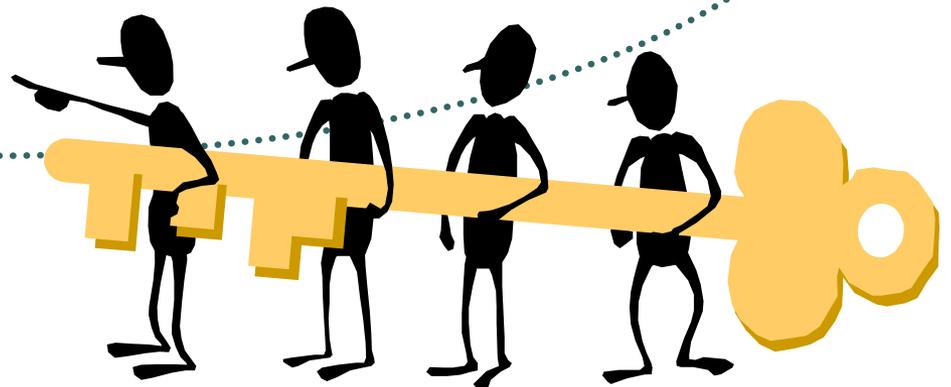
● ● ● | 「社会復帰」という言葉には
何か違和感が・・・？



しかし、患者さんご本人が「社会復帰」という言葉を使うのも事実

うつ病に罹ると、
いろいろなモノを失うのかもしれない

大切なのは、うつ病によって失ってしまったいろいろなモノを、
新しいカタチで取り戻すことなのかも知れませんね



● ● ● |

ご清聴ありがとうございました

