

うつ病と社会復帰

2013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/臨床心理士)

【本日のおはなし】

- うつ病をとりまく現状
- うつ病とは(おさらい)
- うつ病と「会社復帰(復職)」
- 「会社復帰」=「社会復帰」?

(「役割」という視点から)

[うつ病をとりまく現状]

- うつ病は、誰もが無縁ではいられない病
気になりました



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)



自分を防ごう「まづく」「つなく」「まもる」

うつ病はだれでもかかりうる病気です。早めに見つけて治療すれば、それだけ早く元気になるれます。

うつ病は心身のエネルギー（元氣）がなくなってしまいうつ病です。ストレスが原因の一つで、約7%（生涯に15人に1人の割合）の方がかかります。

しかし、病気になっても、我慢してしまって、受診が遅れることが少なくないのが、周りの人の支えが大切です。

周りの人は、悩みを聞いてしっかり受け止めてください。そして、病気のサインに気づいたら、心配していることを伝え、相談することを勧めてください。

うつ病になると・・・

1. 気力が落ち、意欲がなくなる
2. 集中力が低下し、物事を覚えにくい
3. 寝れない（寝すぎる場合もあります）
4. 食欲がない（食べ過ぎる場合もあります）
5. 考えがまとまらなくなる（むせむせと落ち込む感じがします）
6. 気力がなくなり、遅れやすくなる
7. 自分はダメな人間だと考えたり自分を責める
8. 目のことなどでせつない、決断しにくい
9. 自殺を考えた、生きているのが辛いなどの苦しい感情、仕事や生活に支障をきたします

うつ病を疑うサイン
(周囲の人が気づくサイン)

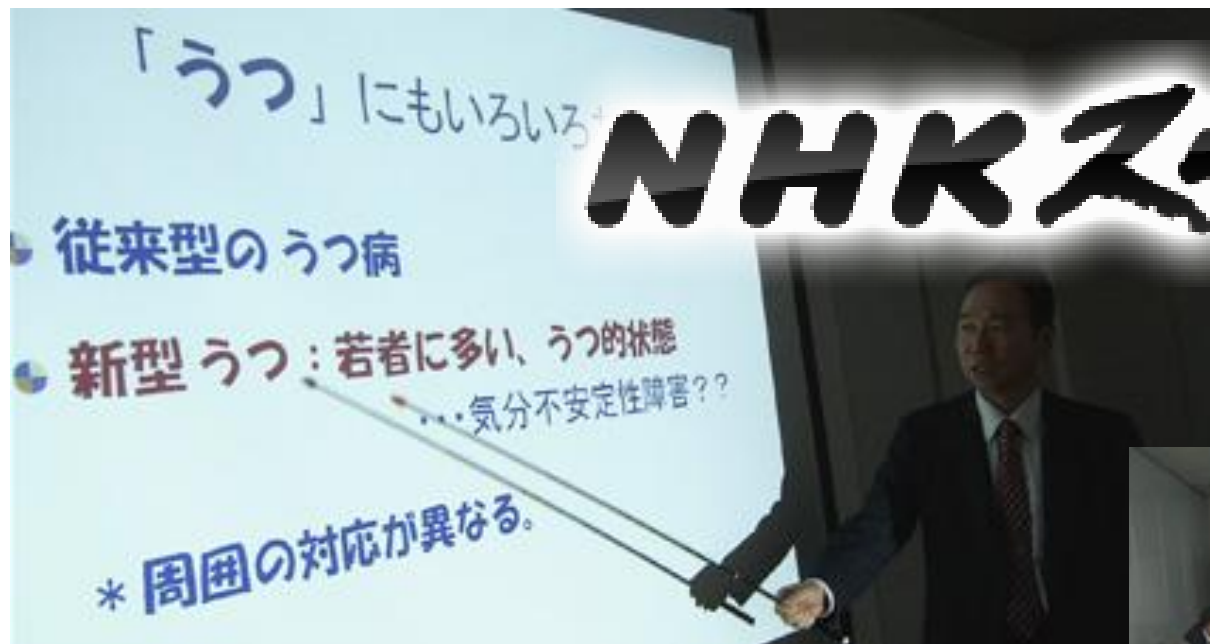
1. 以前と比べて食欲が落ち、元気がない
2. 仕事や学校の出席（身体の不調や遅刻）が減少する
3. 1、2ヶ月して遅れやすくなる
4. 口数が減ったり、周囲との交際を断るようになる
5. 仕事や家事のペースが落ち、ミスが増える
6. 愚痴、早退、欠席（欠席）が増える
7. 遅刻や早退、外出しなくなる
8. 気力が落ちるなど

★こころの健康をチェックしてみましょう

A	1 毎日の生活が充実していますか。	はい	いいえ
B	2 仕事を頑張りたいことが、周囲の人でできていますか。	はい	いいえ
C	3 以前はできていたことが、今ではおこなうことができませんか。	はい	いいえ
D	4 自分ほめてくれた人達だと感じることがありますか。	はい	いいえ
E	5 わけもなく涙れようを感じますか。	はい	いいえ
B	6 花（自然）に話しかけようと思う（話）について想像も考えますか。	はい	いいえ
7	7 気分が落ち込んで自分を責めることがありますか。	はい	いいえ
C	8 前述（上記）の項目に2つ以上お答えが「はい」の場合は、こころの健康が心配です。	はい	いいえ



[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??

軽症化

非定型化

混合状態

[うつ病とは]

- うつ病という病気について、おさらいをしておきましょう



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

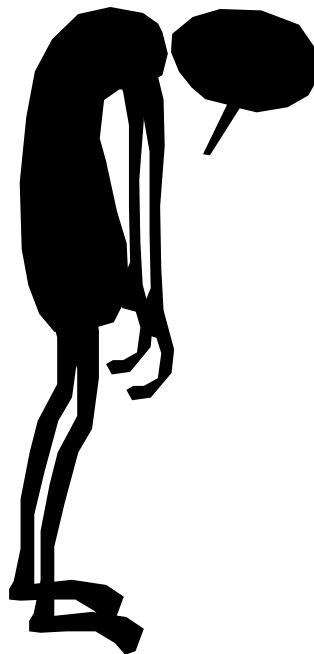
※本当は「心の骨折」かも・・・

[うつ病の症状]

■ こころの症状

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

からだがだるい
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・・・



健康な「憂うつ」と「うつ病」

ストレスや疲労で気力がすり減るのはごく普通のこと
→「憂うつ」はむしろ必要な機能

休息や気分転換など、日常生活の中で
気力を回復可能

健康

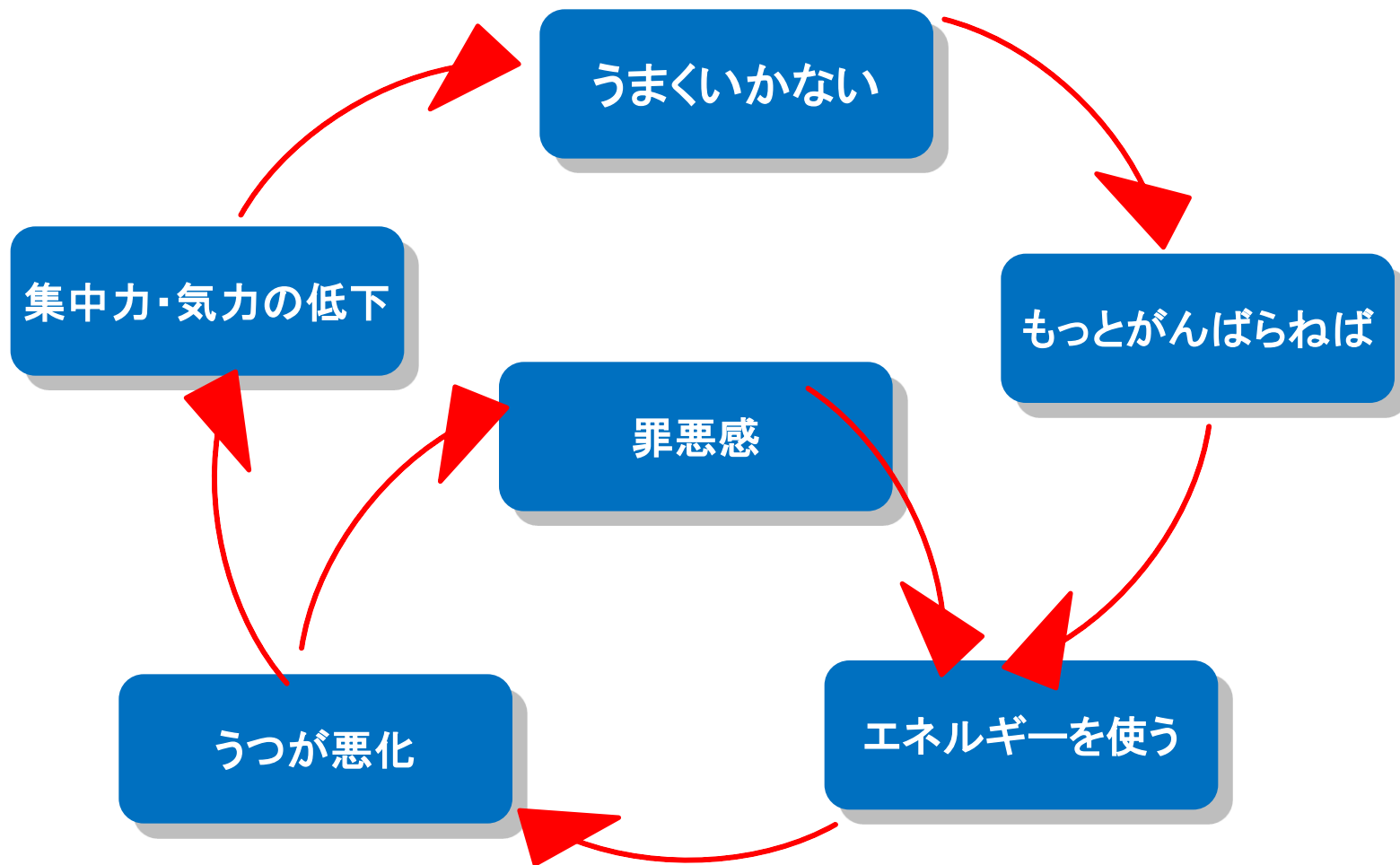
気力の「使いすぎ」により通常の気分転換では対処できず、ますます気力がすり減る(=バッテリーがあがる)

病気

さまざまな“症状”が出る

気力の低下

悪循環

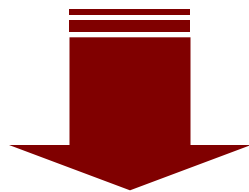


うつ病は治療が必要な病気

再発しやすい

症状による不利益
が大き過ぎる

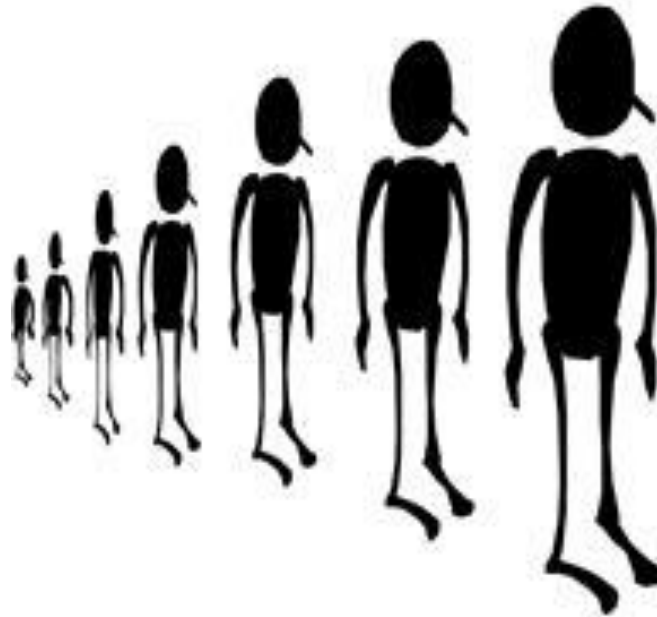
自殺のリスク
が高い



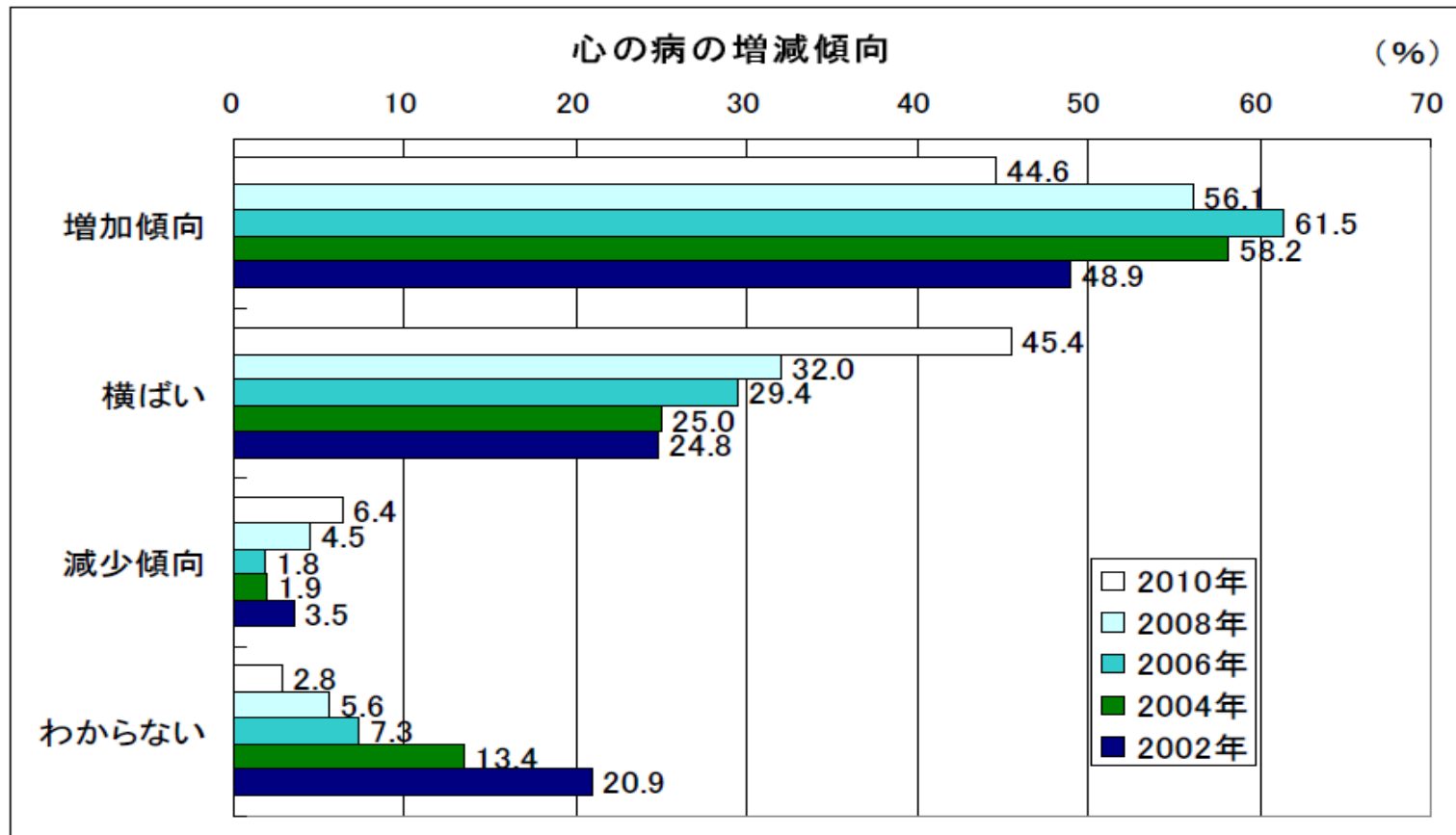
「治す」ことが必要！

[うつ病と会社復帰（復職）]

- うつ病により休職される方が増えています…



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

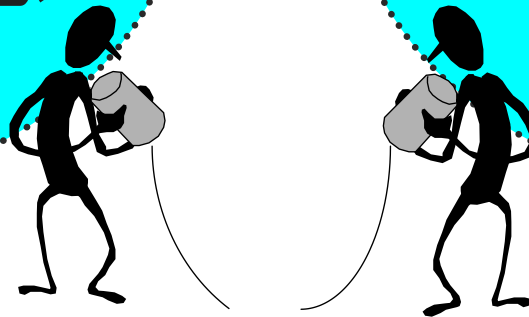
医療者

「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

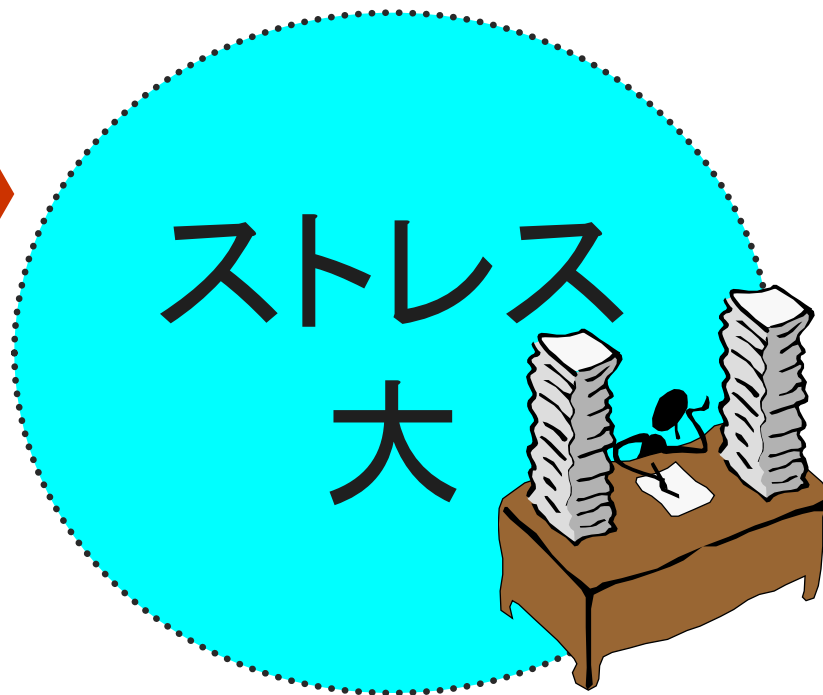


職場復帰後の うつ病再発の要因

自宅療養時



職場復帰時

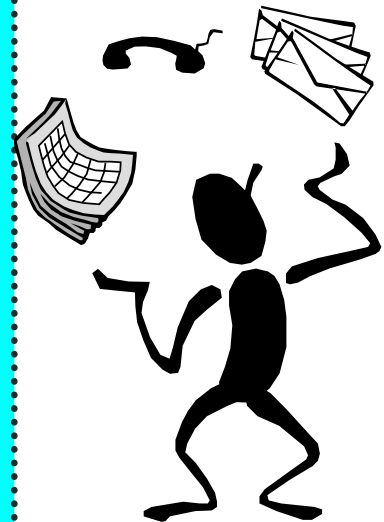


うつ病で休職された方の復職 (改)

休職
+
治療
↓
寛解

リ
ハ
ビ
リ

復
職



「リハビリ」って 何をすれば・・・？

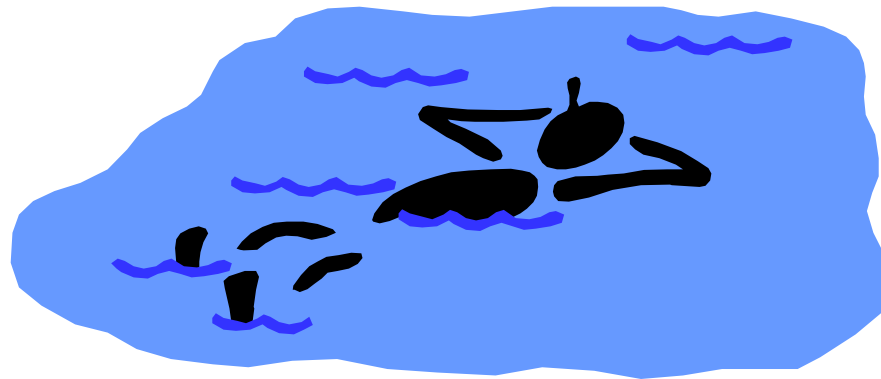


断然こちら！

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」

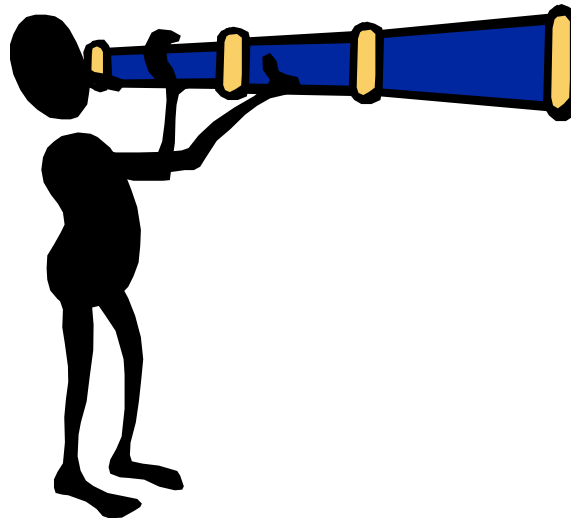
- 起床・就寝時間
- 服薬管理
- 基礎体力の回復
- 症状の自己管理（観察）



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」

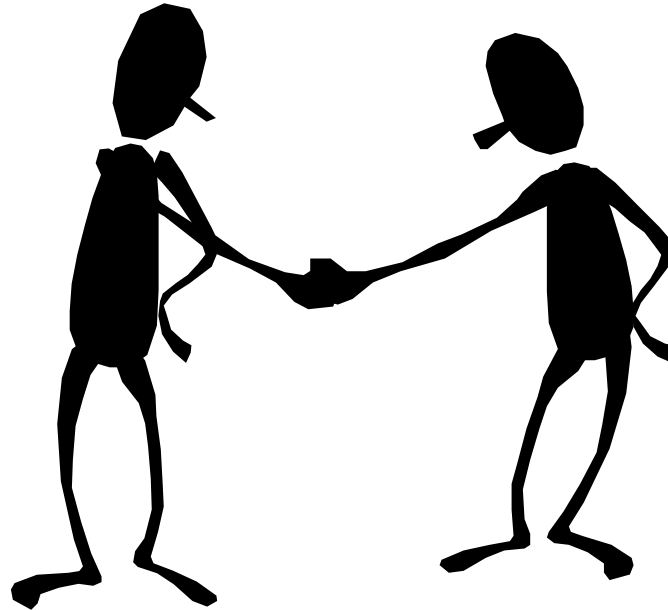
- “応用”体力の回復
- 作業能力の回復
- “職場”への接近



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

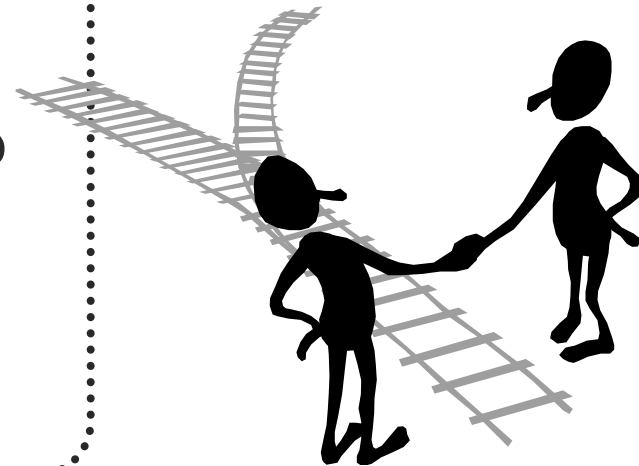
※職場復帰がゴールではありません

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

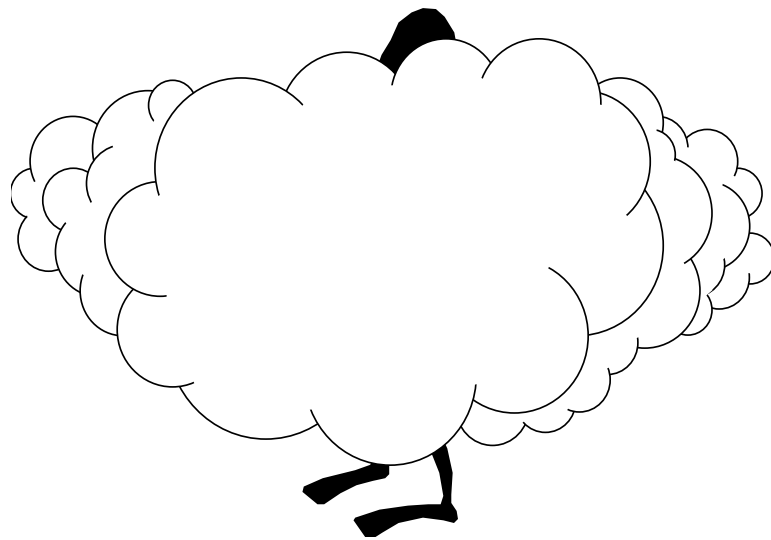


「会社復帰」＝「社会復帰」??

- そもそもうつ病の方が「社会に復帰」するってどういうことなのでしょう…？
- うつ病に罹ると、社会から「脱落」ということ??



「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

キーワードは「役割」かも？

- 私たちは、色々な役割を持って生活しています…

家庭内での役割

職場での役割

社会的な役割

いろいろ

年齢相応の役割

個人的な役割

「役割」の変化

- 「役割」はその時々で変化していきます

「役割」が変化するときには・・・

古い役割との別れについて

悲しみ
罪悪感
怒り

変化そのものについて

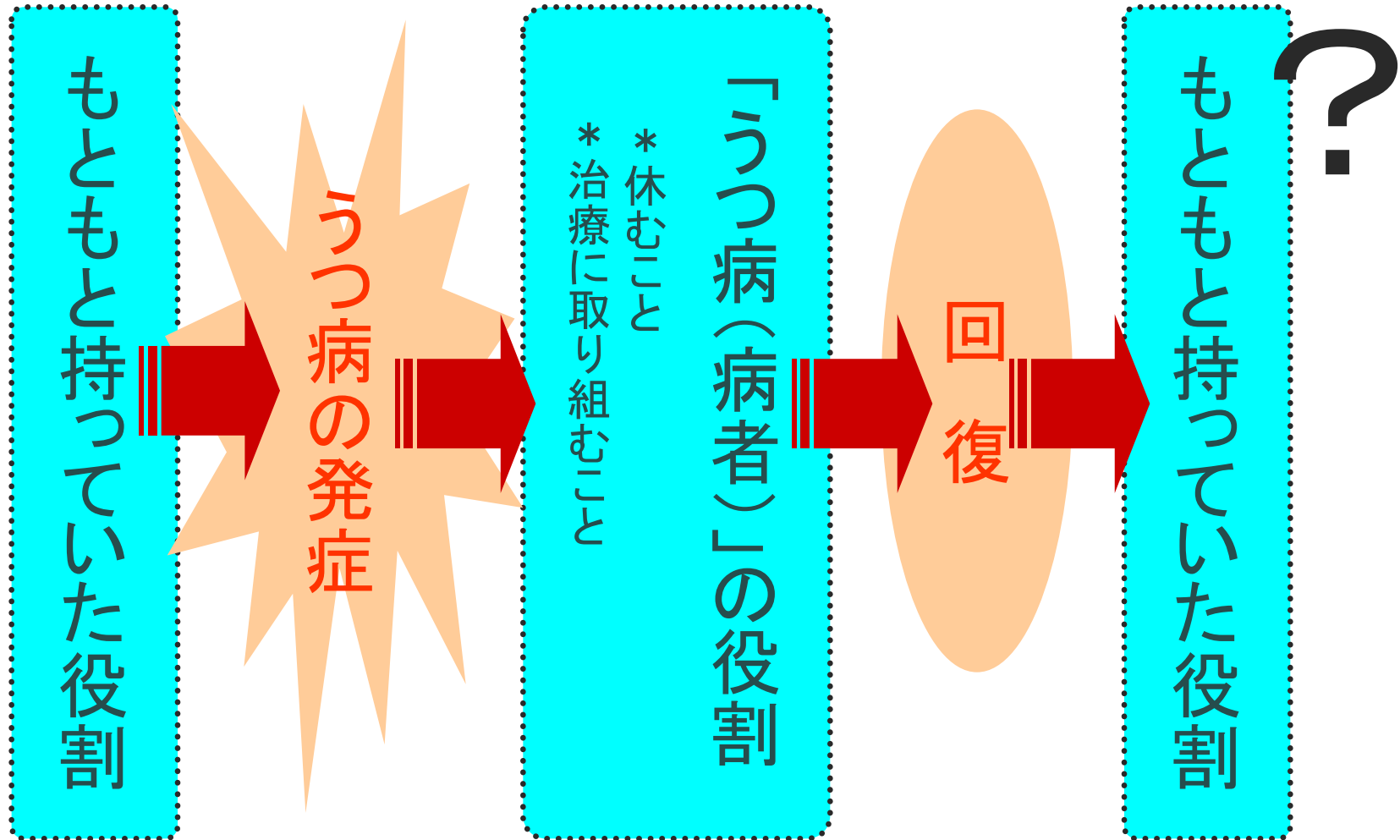
なぜ？

新しい役割について

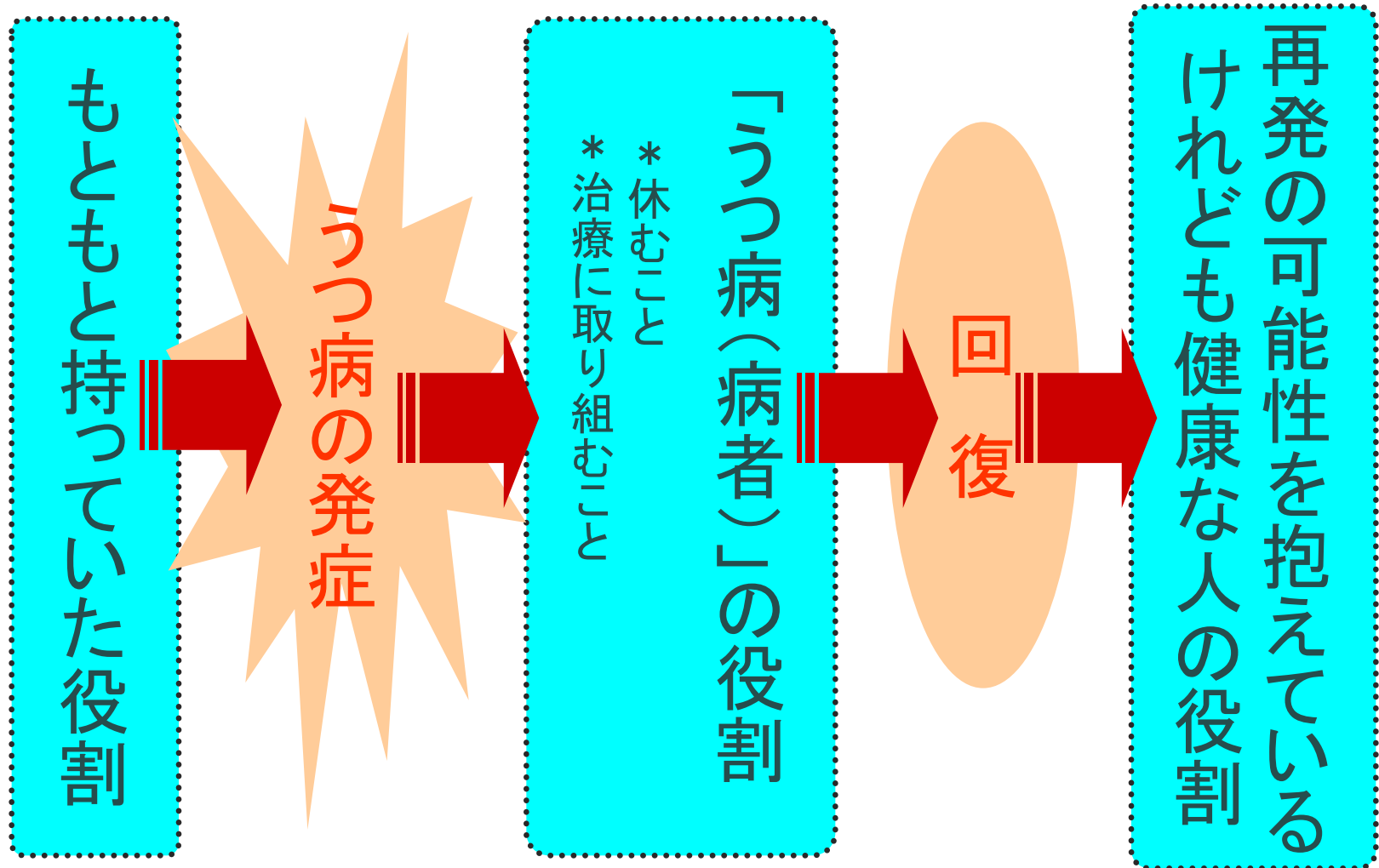
不安

こんな気持ちがつきもの

[うつ病からの回復]

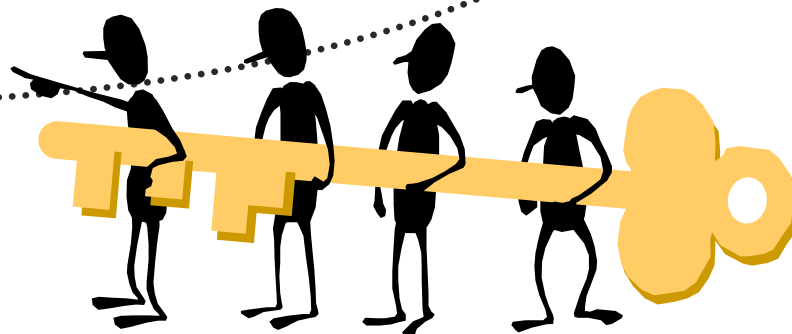


うつ病からの回復(改)



うつ病に罹ると、
いろいろなモノを失うのかもしれない

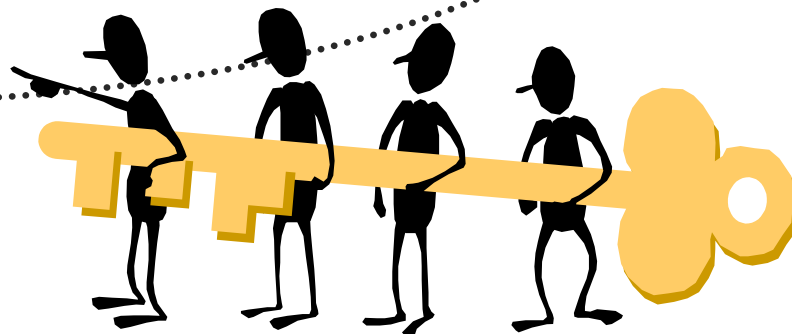
大切なのは、うつ病によって失ってしまったいろいろなモノを、
新しいカタチで取り戻すことなのかも知れませんね



うつ病に罹ると、
いろいろな転換を迫られるのかもしれない

新しい「**役割**」を**獲得**することが

できたときが本当の社会復帰？



ご清聴ありがとうございました

