



# うつ病と社会（仕事）復帰

2014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「**仕事**復帰(復職)」
- 「仕事復帰」=「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(世界保健機関)

## 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れる。**

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、判断が鈍る
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（せむせむと落ちる感じがします）
6. 気力がなくなり、遅れやすくなる
7. 自分はダメ人間だと考えたり自分を責める
8. 目のことなどでせむせむ、決断が鈍る
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. 仕事や学校の集中力（身体の様子や行動）が落ちる
3. ぶらぶらして怠りやすくなる
4. 口数が減ったり、人ととの交際を避けるようになる
5. 仕事や家事のペースが落ち、ミスが増える
6. 遅刻、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

**ひとりで悩んでいませんか 相談機関の御案内**

私たちは、誰もいらないストレスをかかえているものです。しかし、そのストレスが長く続いたり、いつかのストレスが重なり合ったりすると、心も体も壊れやすくなり、出口がなくなってしまうます。自分を責めてしまってもいけません。

「みんなストレスを我慢しているから、自分も我慢すべきだ」「悩みは自分ひとりで解決、助けはもらえない」「どうしようもなくならないから相談すればいい」  
・・・こんなふうに考えてしまいませんか？

ひとりで悩まず、相談してみませんか？  
あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも。

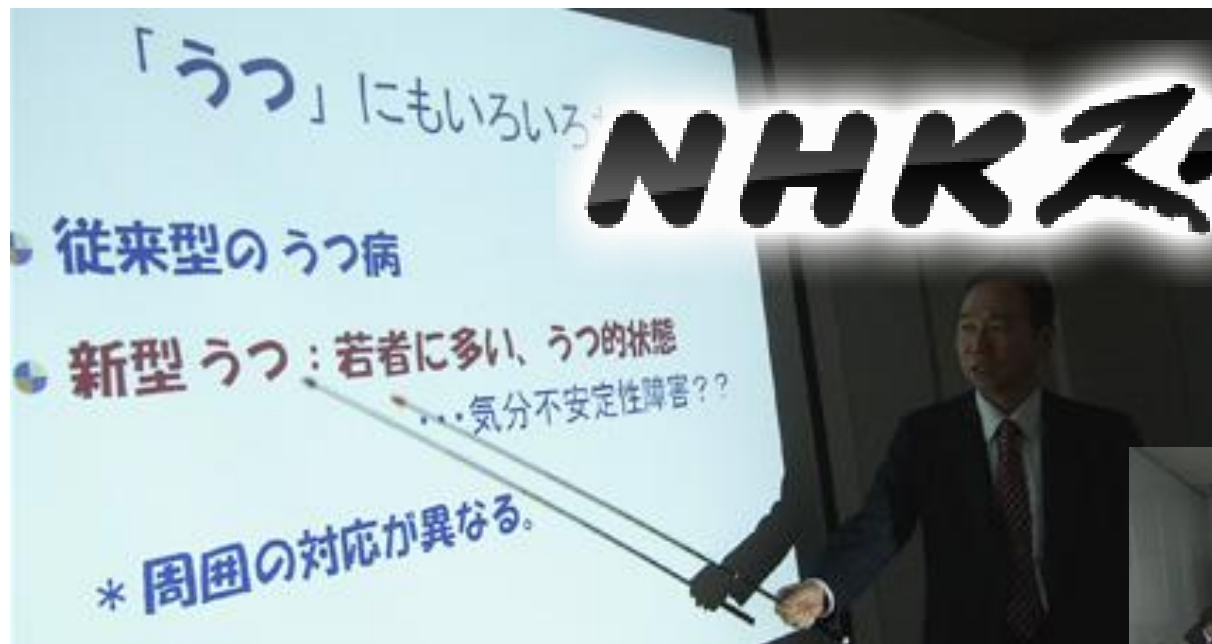
★こころの健康をチェックしてみましょう（※この診断は医師によるものではありません）

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、争い人になっていませんか。	はい	いいえ
	3	以前は喜んでいたことが、今では楽しくないですか。	はい	いいえ
	4	自分ほめてたつ人達だと考えることがありますか。	はい	いいえ
C	5	わけもなく怒れるような感じはありますか。	はい	いいえ
	6	花（自然）に接ぶつくと気分がよくなるように感じますか。	はい	いいえ
D	7	気分が落ち込んで自分について考えることがありますか。	はい	いいえ
	8	最近（ここ2週間）ひどく落ち込んだことがついにあったことがありますか。	はい	いいえ

※診断の結果はあくまでも目安です。医師による診断が必要です。詳しくは、お近くの相談機関へお問い合わせください。【お心のこころの健康相談センター】



[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

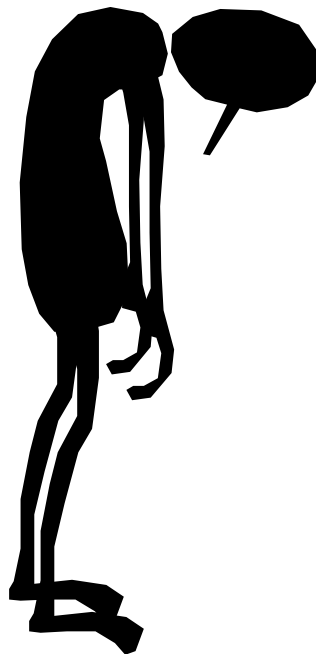
※本当は「心の骨折」かも・・・

# [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・・・

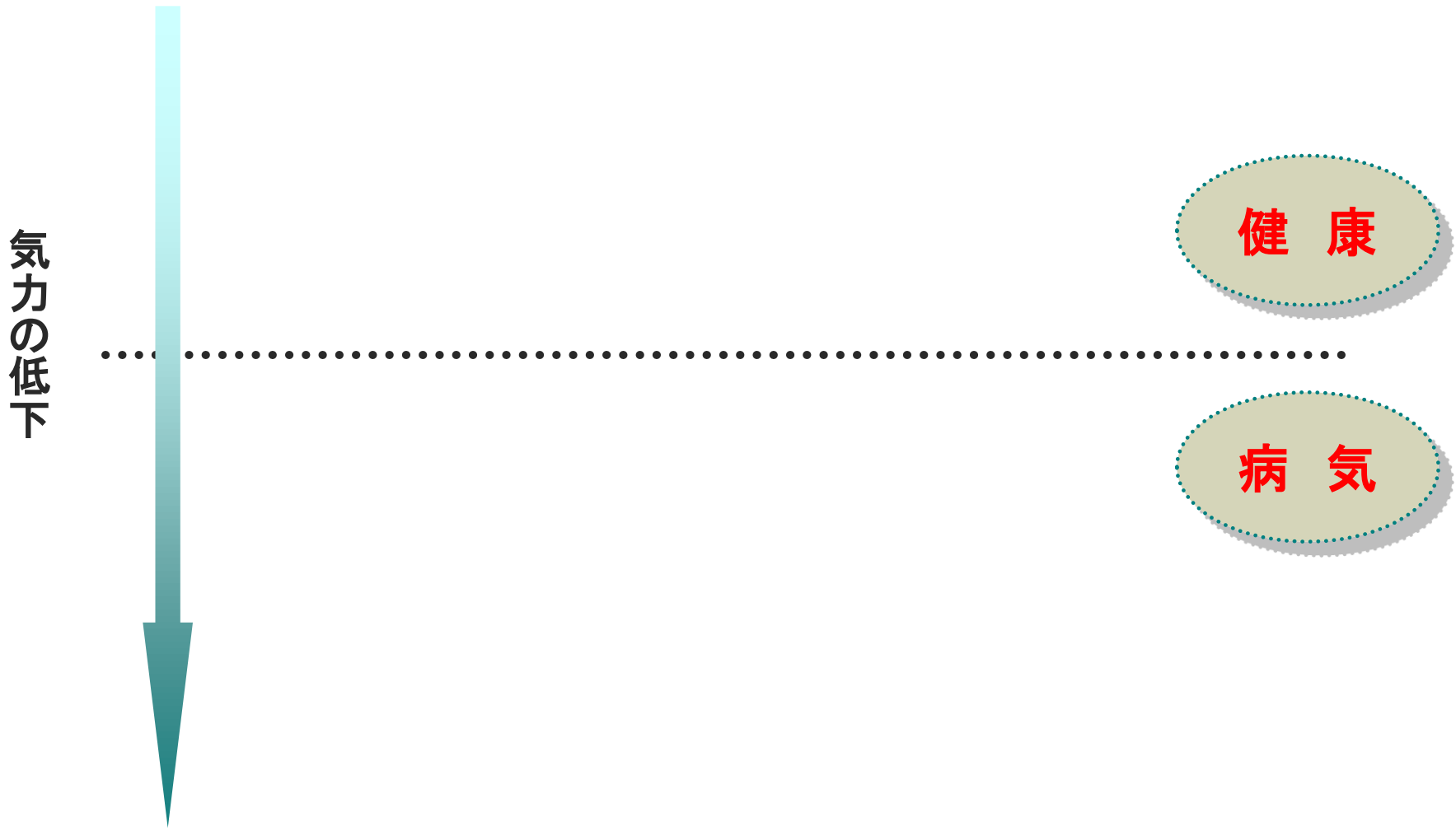


# [ 健康な「憂うつ」と「うつ病」 ]

健康

病気

# [ 健康な「憂うつ」と「うつ病」 ]



# 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

病気

気力の低下



# 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

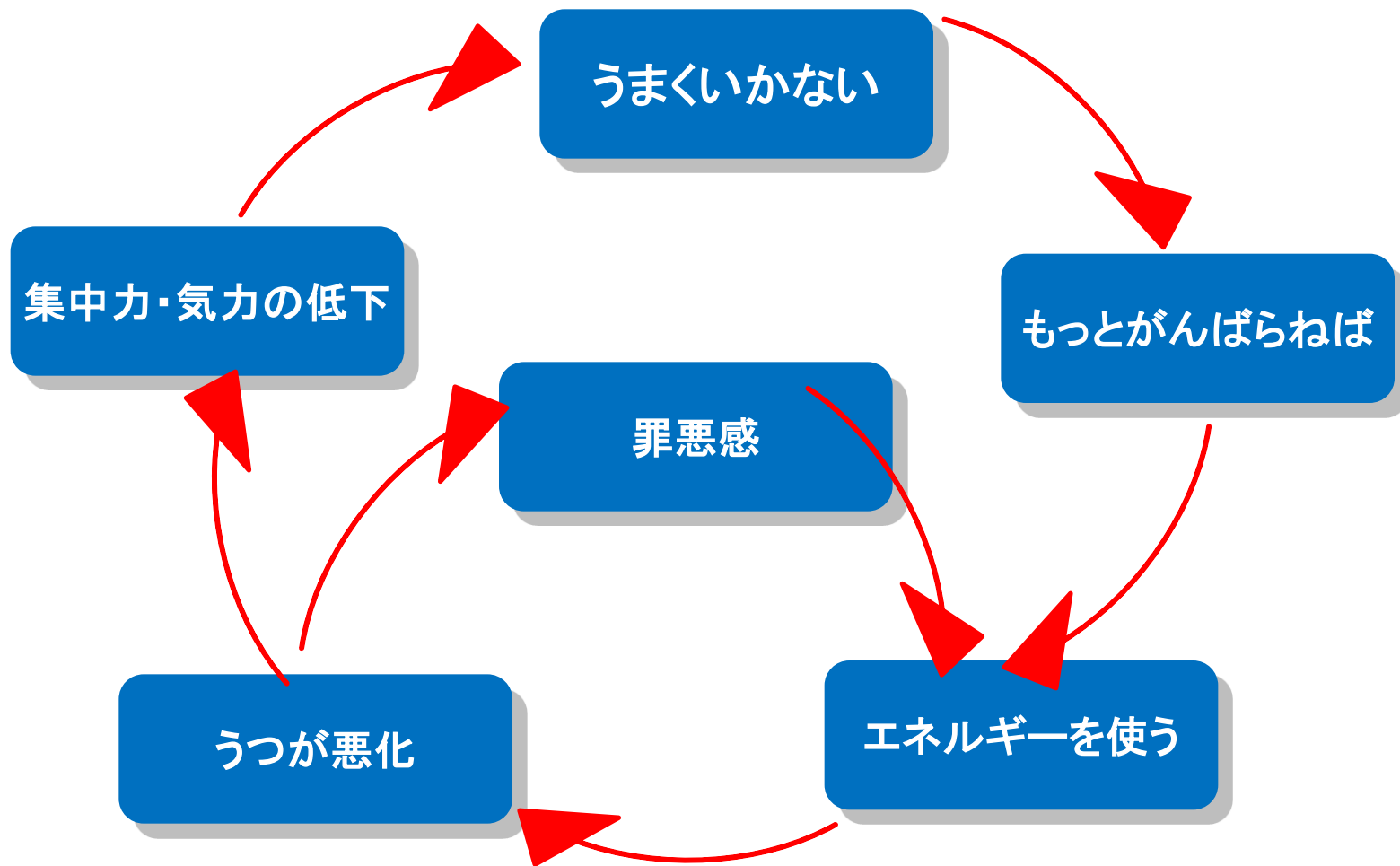
気力の「**使いすぎ**」により通常**の**気分転換では対処できず、ますます気力がすり減る(=バッテリーがあがる)

病気

さまざまな“症状”が出る

気力の低下

# 悪循環



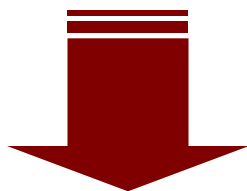


# うつ病は治療が必要な病気

再発しやすい

症状による不利益  
が大き過ぎる

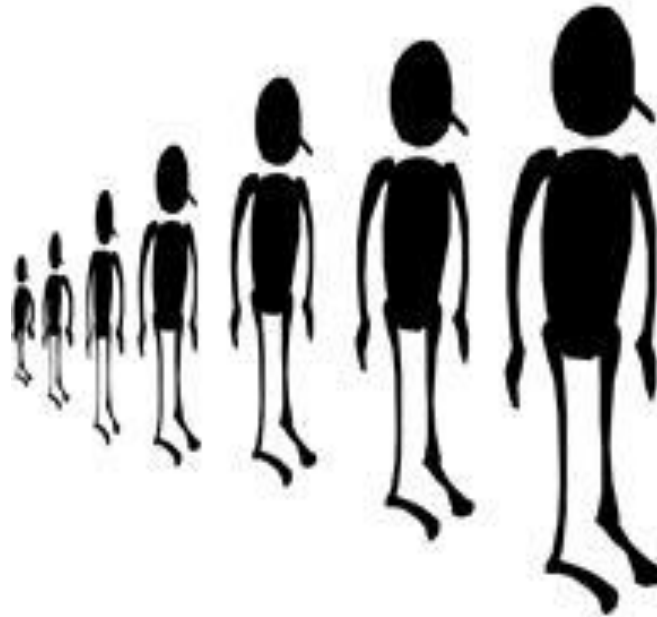
自殺のリスク  
が高い



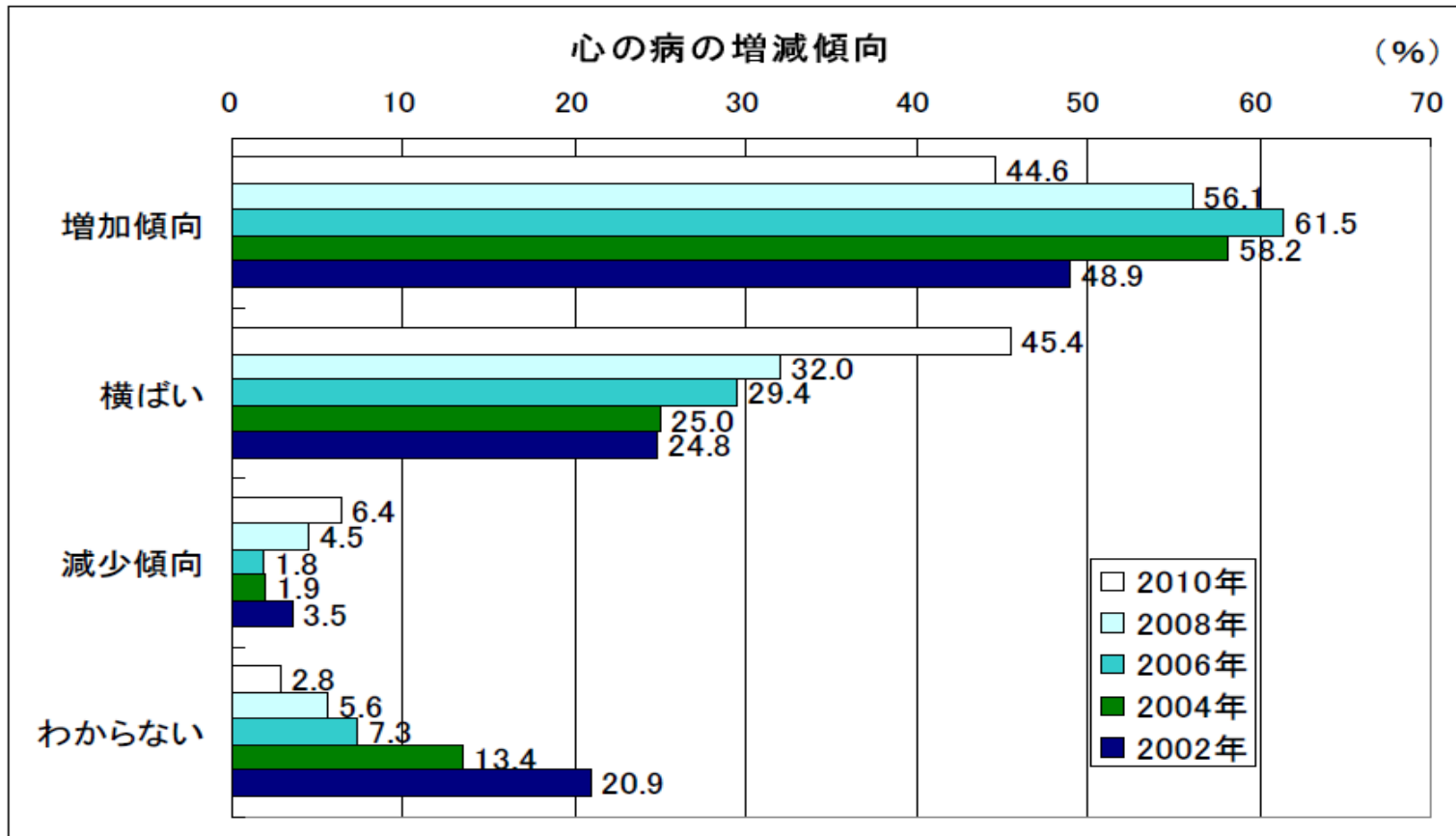
「治す」ことが必要！

# [ 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！！

# [ うつ病の“治療”といえば… ]

薬物療法

休 養

精神(心理)療法

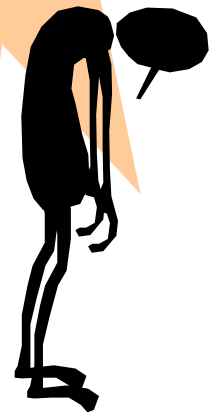


# うつ病で休職された方の 再発という新たな問題

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

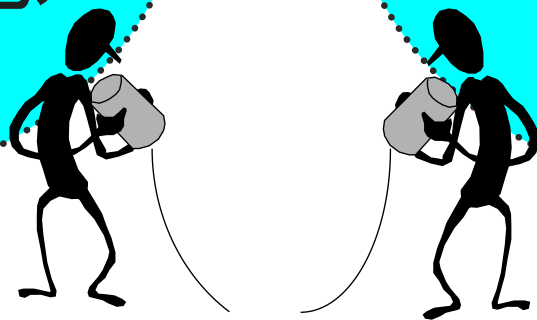
医療者

「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



[ 考えてみれば当たり前・・・ ]



想像してみてください・・・

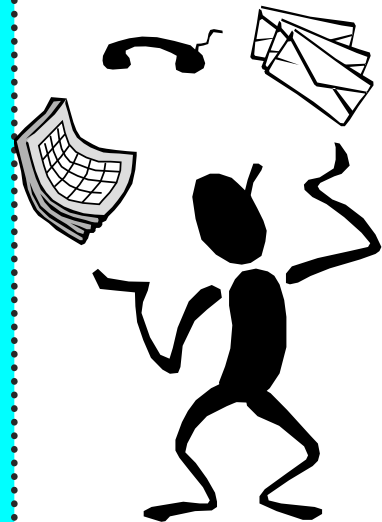


# うつ病で休職された方の復職 (改)

休職  
+  
治療  
↓  
寛解

リ  
ハ  
ビ  
リ

復  
職



# 「リハビリ」って 何をすれば・・・？

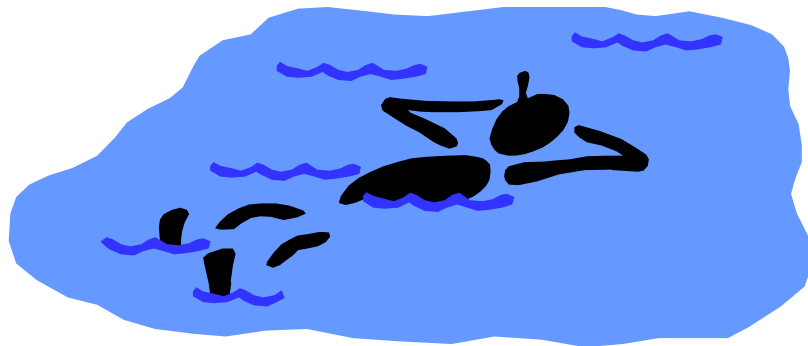


断然こちら！

リハビリ前のテーマ：

「疲労回復」

- からだもこころもゆっくり休めましょう



リハビリに入るには、「日常生活」を送る上で“症状”  
による支障がほぼなくなっている状態が不可欠

＝（寛解状態）

# 第一段階のテーマ：

## 「生活のリズム」

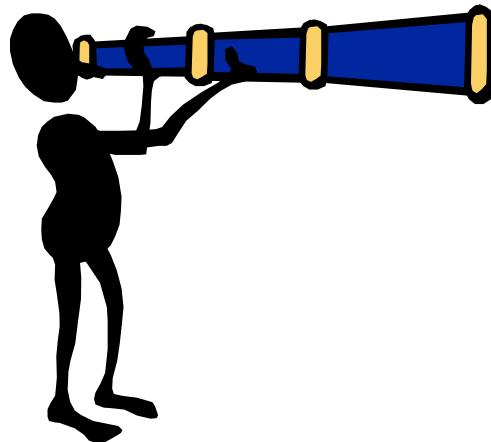
- 起床・就寝時間
- 服薬管理
- 基礎体力の回復
- 症状の自己管理（観察）



## 第二段階のテーマ：

### 「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
- 元気なときと比べて、何が苦手になっているのでしょうか？



# 第三段階のテーマ：

## 「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

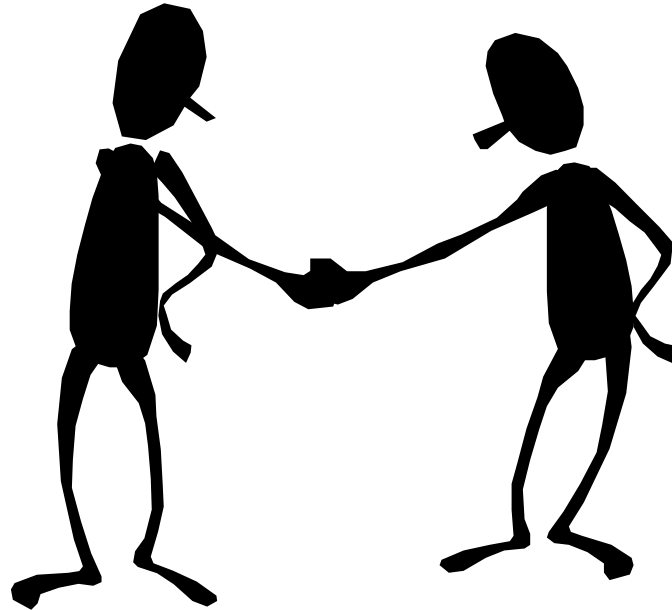
大切なのは  
持続・継続力



## 第四段階のテーマ：

# 「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



# 第五段階のテーマ： 「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

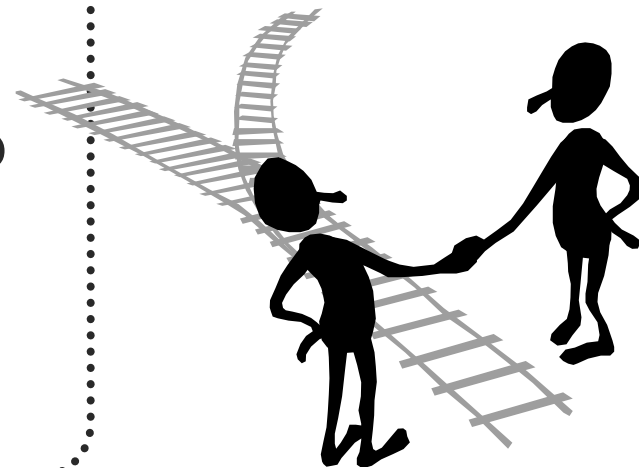


# 復職支援プログラム

- 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

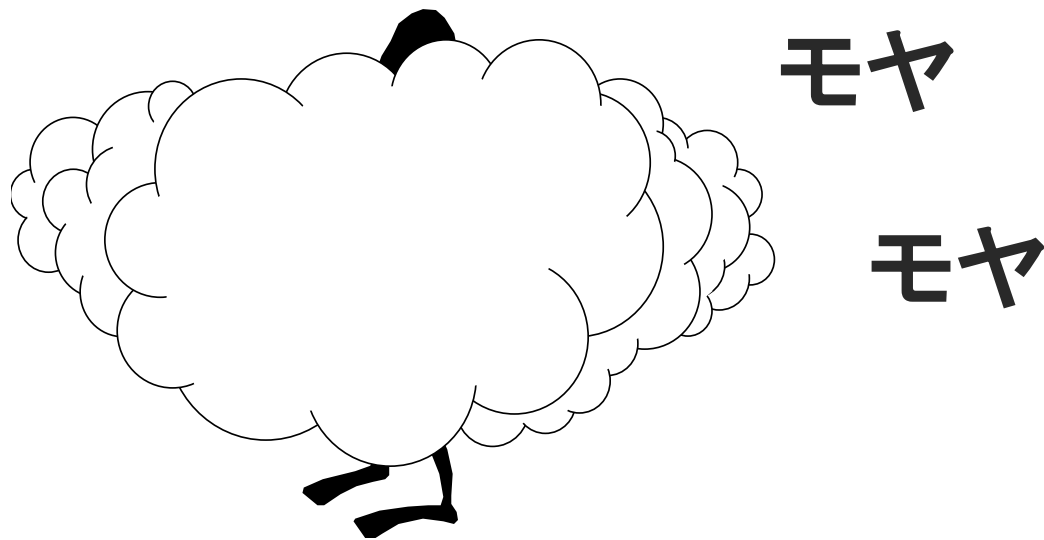


# 「会社復帰」＝「社会復帰」??

- 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

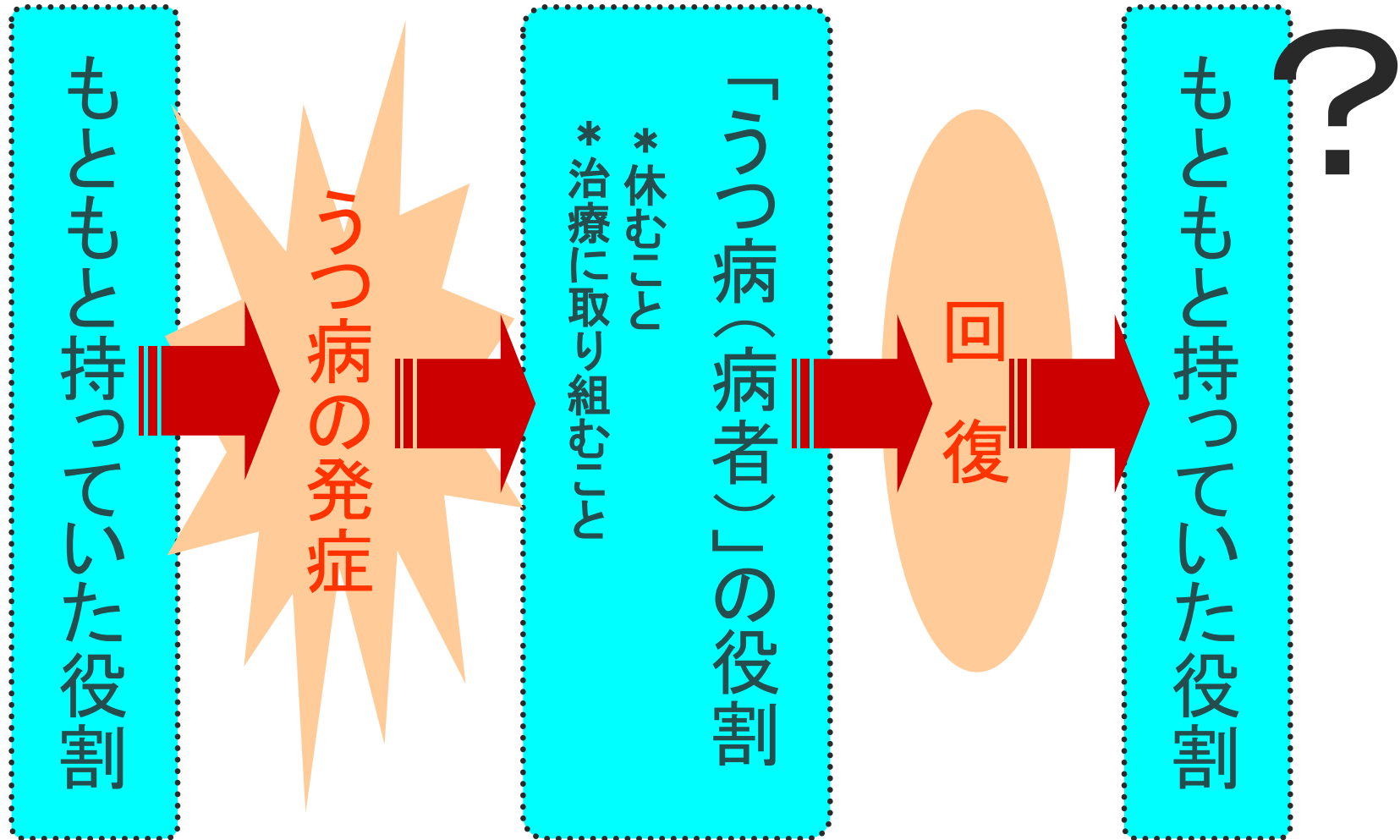
なぜ？

新しい役割について

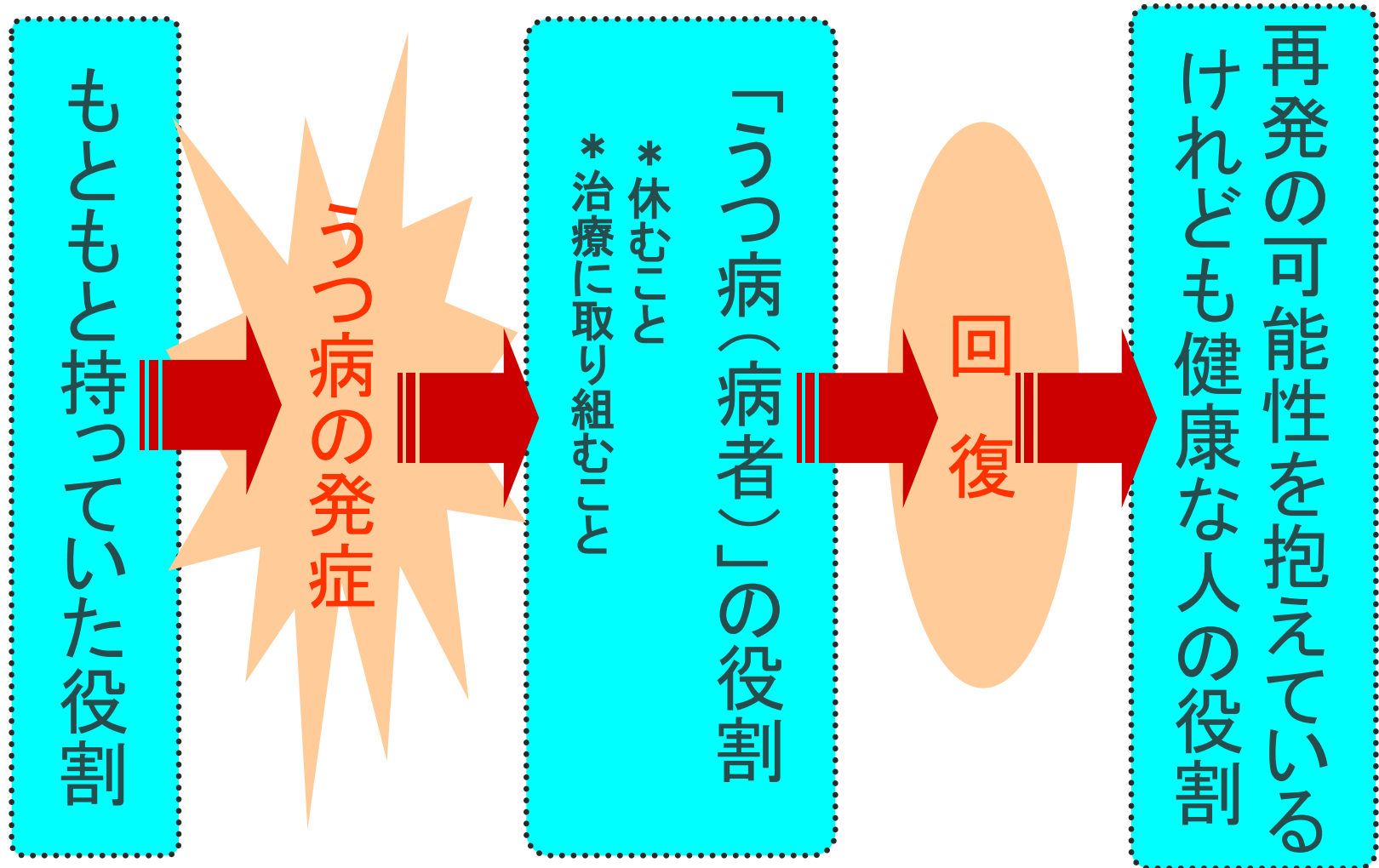
不安

こんな気持ちがつきもの

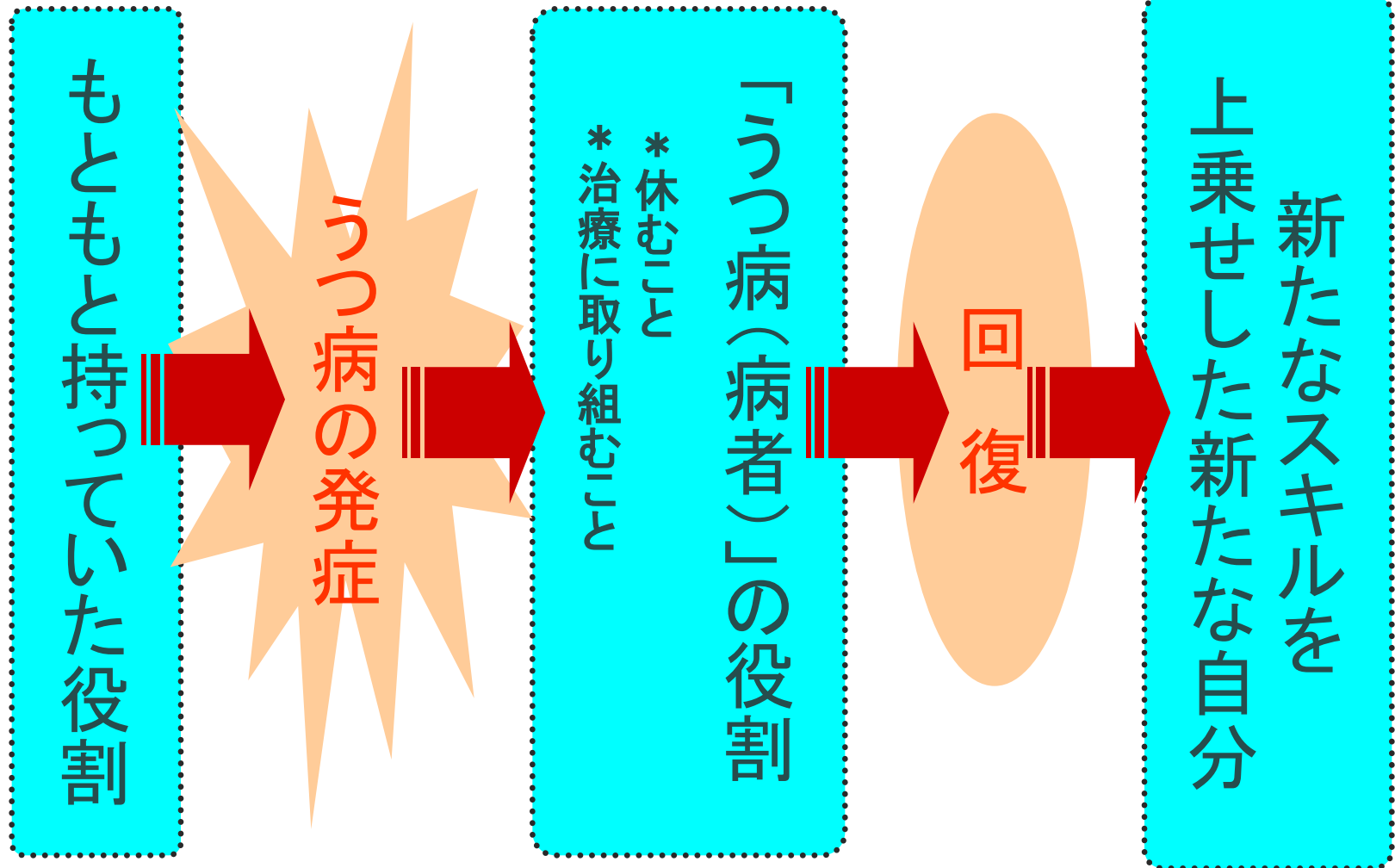
# [ うつ病からの回復 ]



# うつ病からの回復(改)



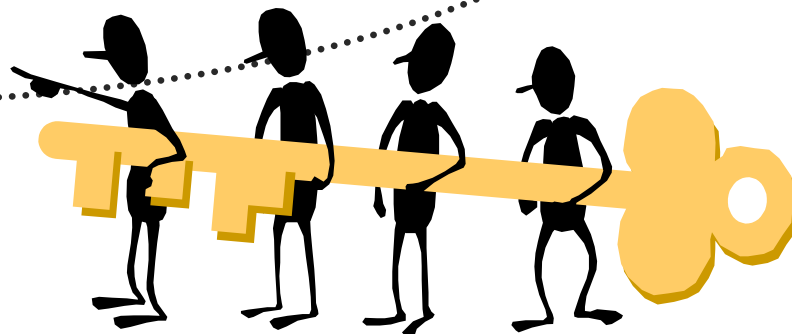
# [ うつ病からの回復(改) ]





うつ病に罹ると、  
いろいろなモノを失うのかもしれない

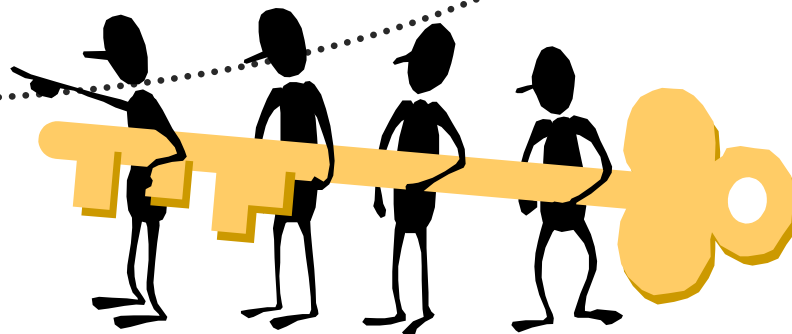
大切なのは、うつ病によって失ってしまったいろいろなモノを、  
**新しいカタチで**取り戻すことなのかも知れませんね



うつ病に罹ると、  
いろいろな転換を迫られるのかもしれませんが

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

