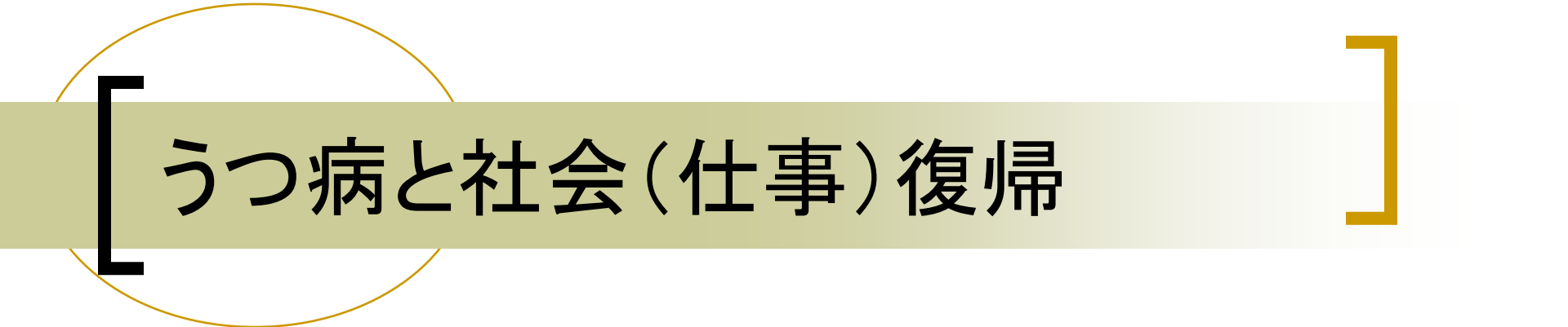




うつ病と社会（仕事）復帰

2017年7月家族教室セミナー

劔持 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

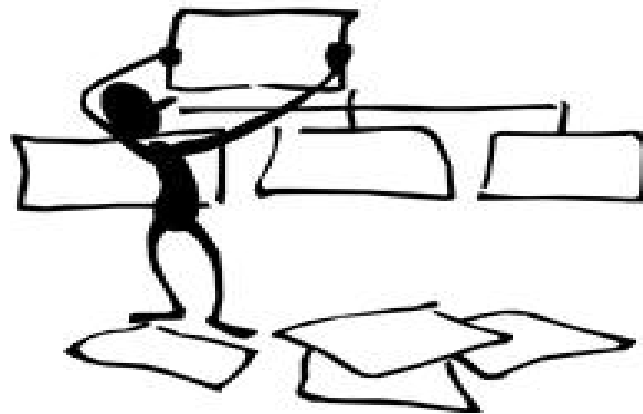
5位 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

うつ病に対する認識は広まってきました (たぶん)



[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

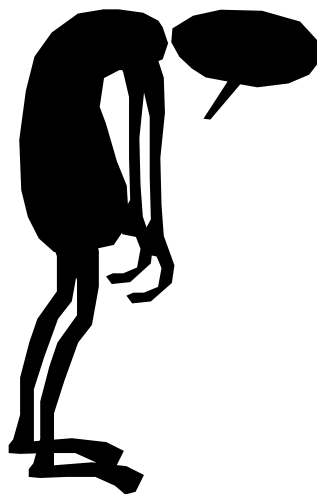
※ 本当は「心の骨折」かも・・・

[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
(認知機能障害)
自責的な思考



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...



]

【健康な「憂うつ」と「うつ病」】

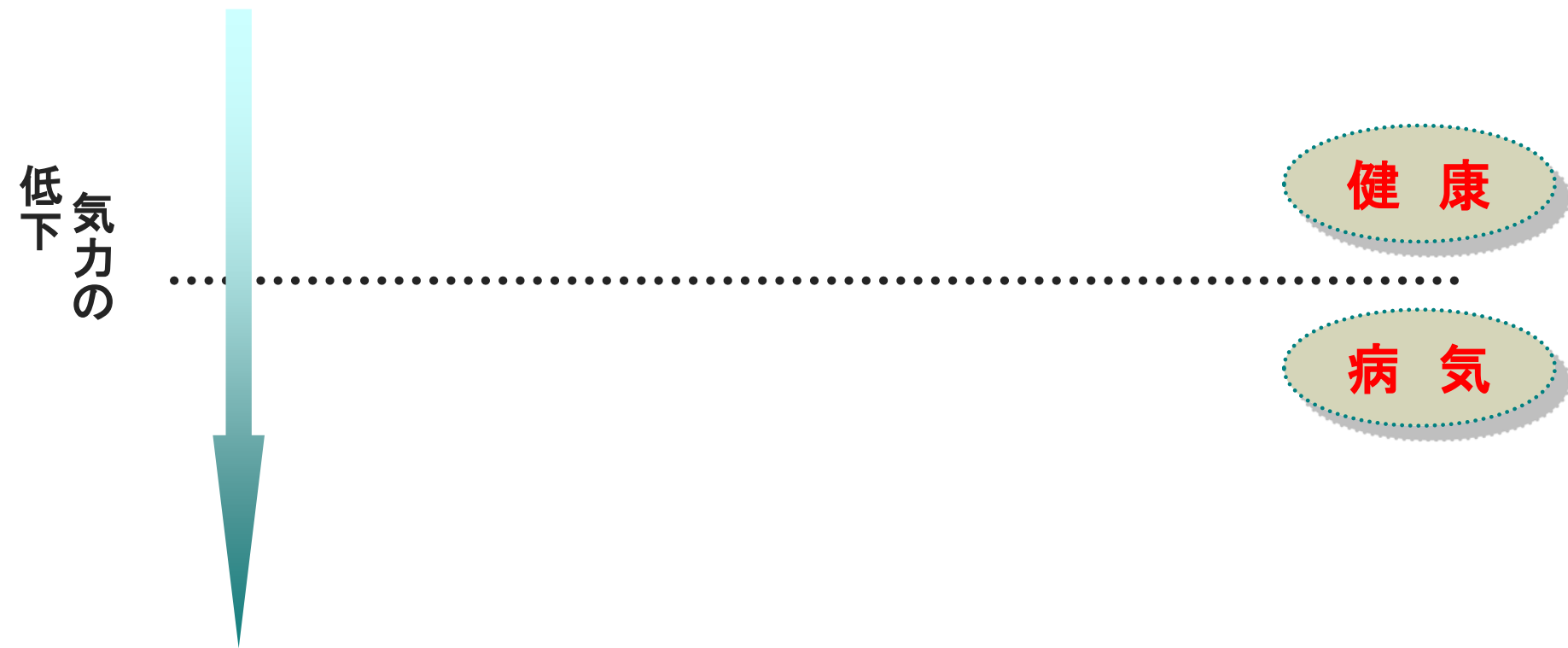
健康

.....

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

低下
気力の

【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

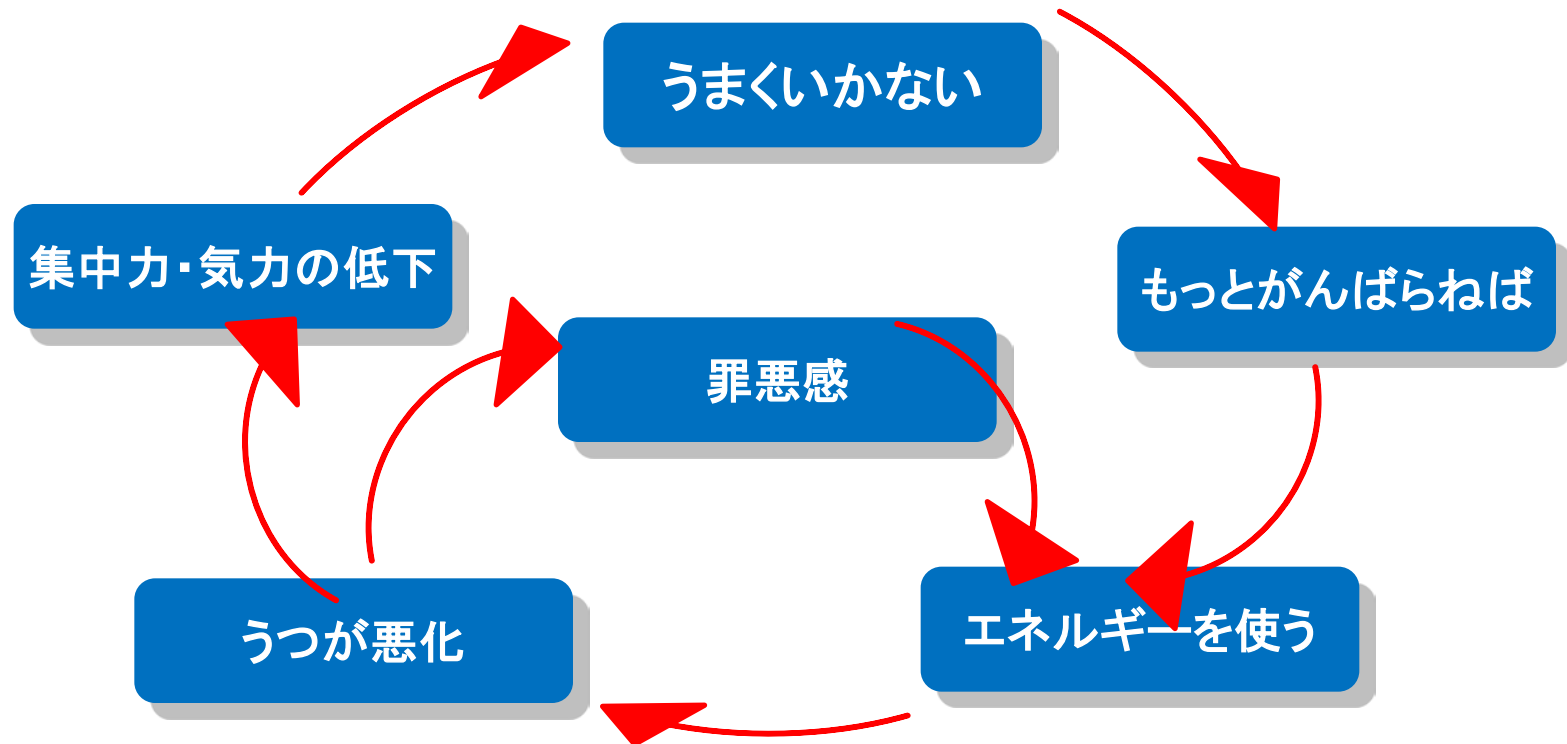
気力の「使いすぎ」により通常気分転換では対処できず、ますます気力がすり減る(＝バッテリーがあがる)

病 気

さまざまな“症状”が出る

低下
気力の

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

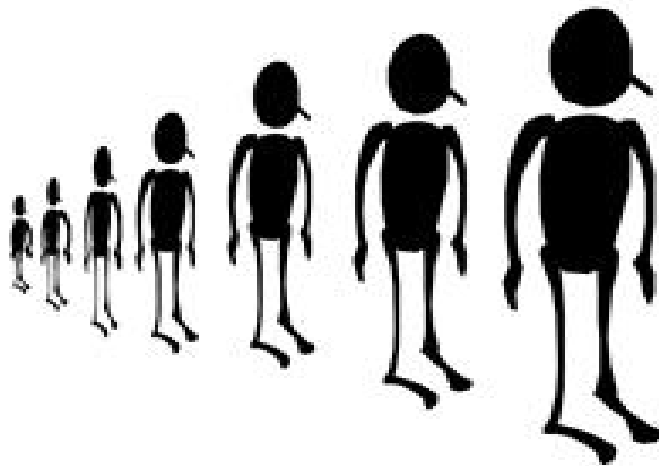
自殺のリスク
が高い



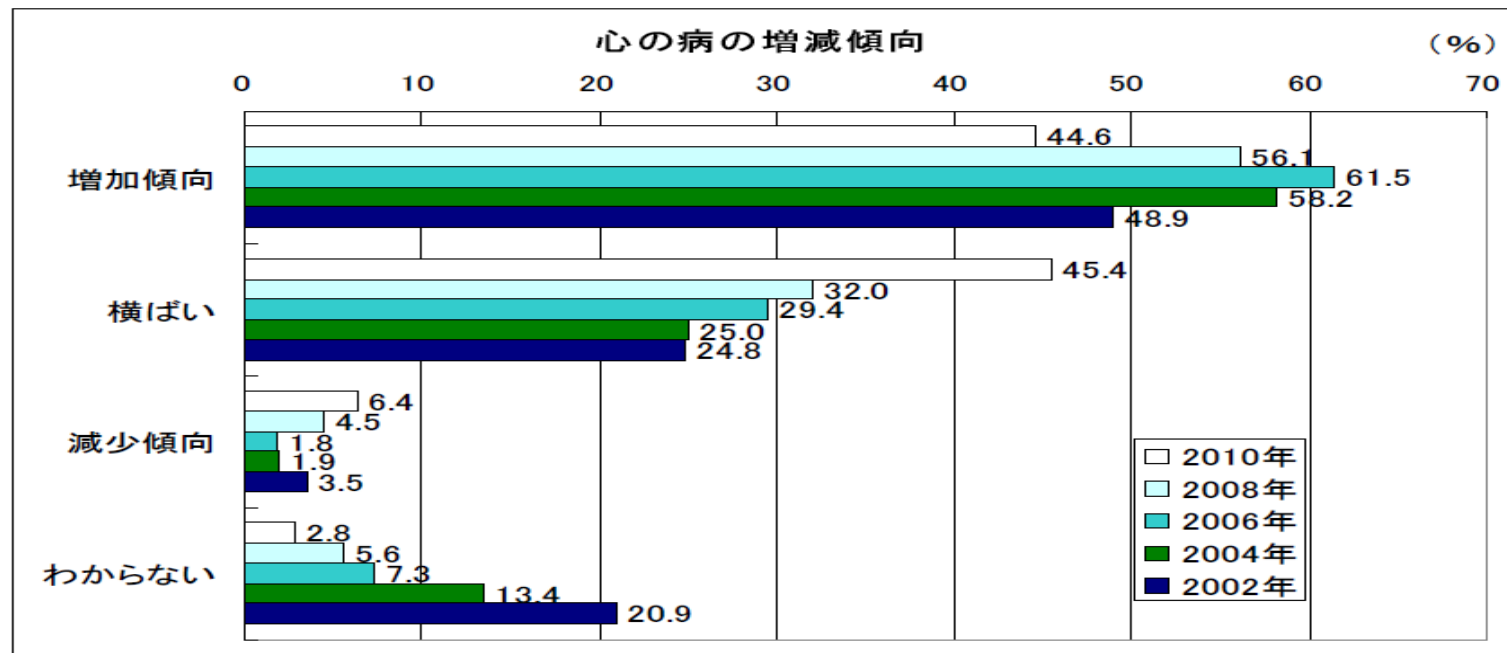
「治す」ことが必要！

[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)

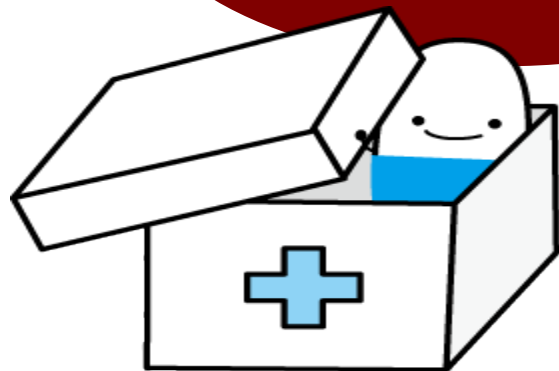
※最近の調査では、「歯止めがかかった」という傾向も見られています！！

[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

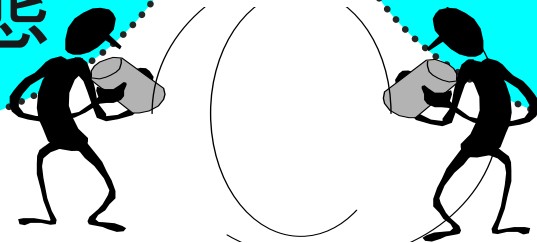
医療者

「復職可能」
と判断できる
本人の状態

乖離

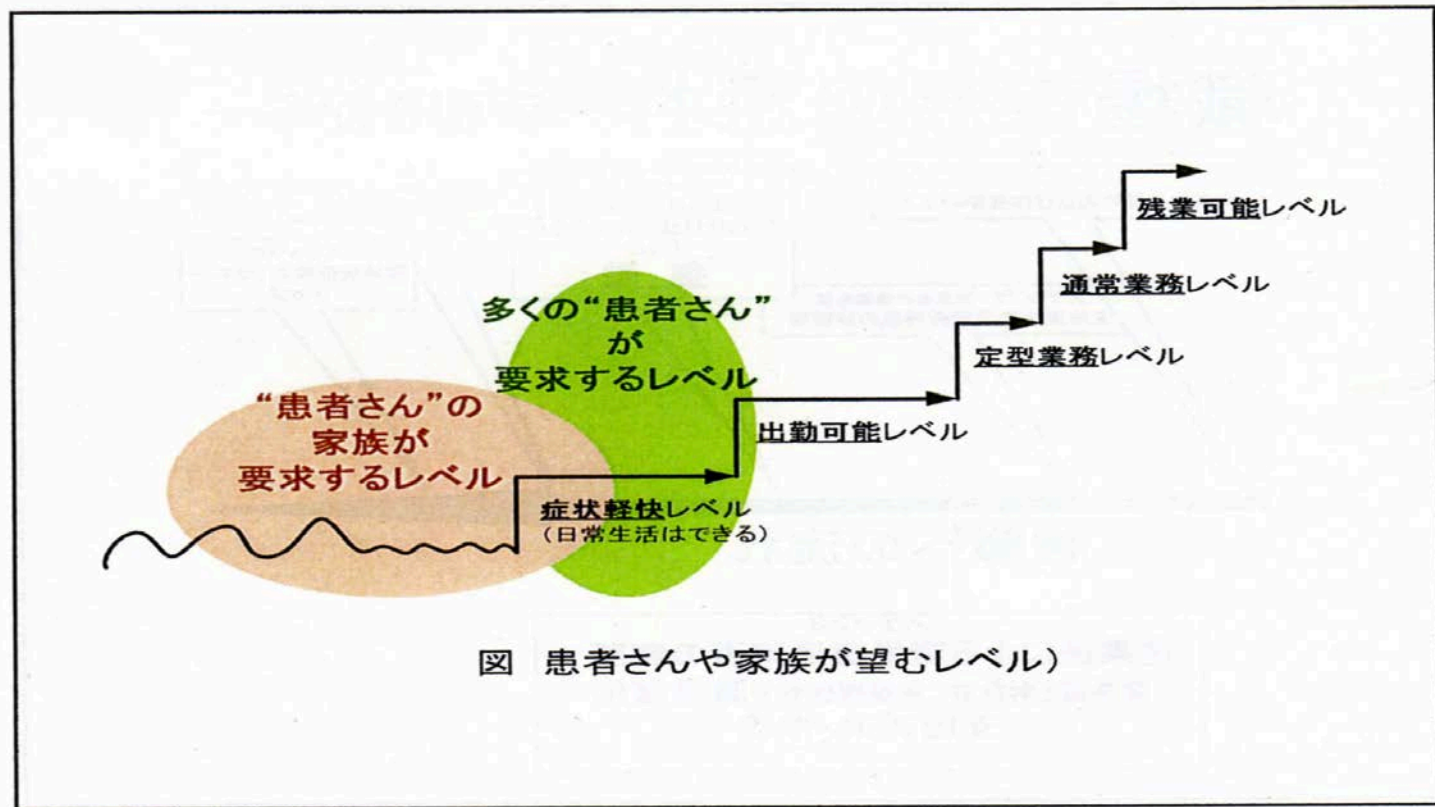
職場

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



職場復帰後の

うつ病再発の要因

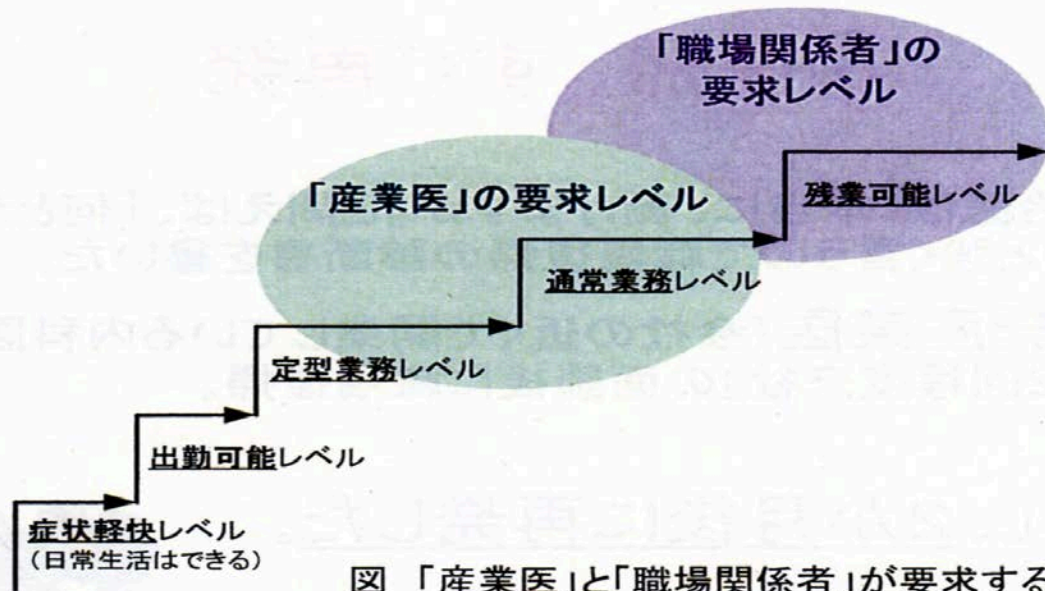


図 「産業医」と「職場関係者」が要求する「職場復帰レベル」の差異

職場復帰後の うつ病再発の要因

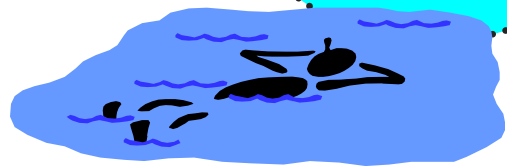
自宅療養時

ストレス
小

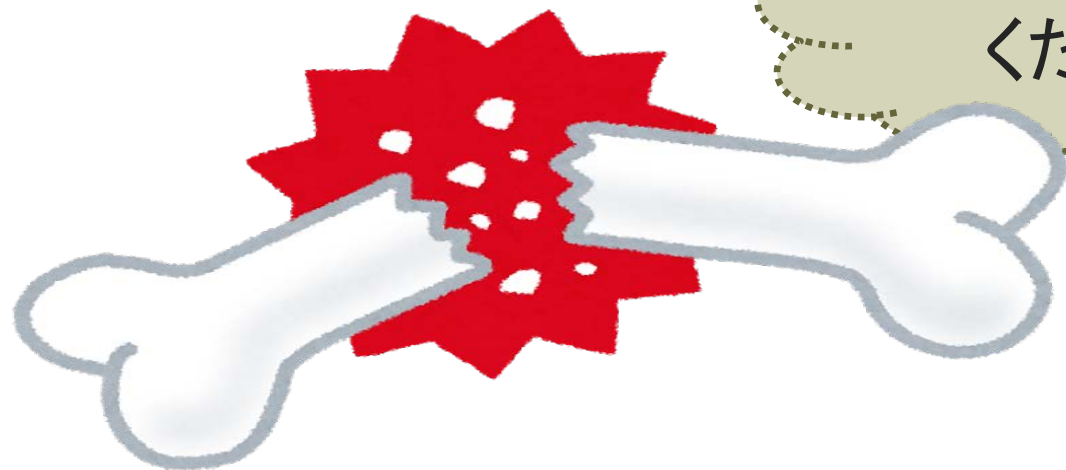
乖離

職場復帰時

ストレス
大



【考えてみれば当たり前・・・】



想像してみてください・・・

【あれもうつ病？これもうつ病？】

“典型的な”うつ病



うつ病の様変わり？

軽症化

非定型化

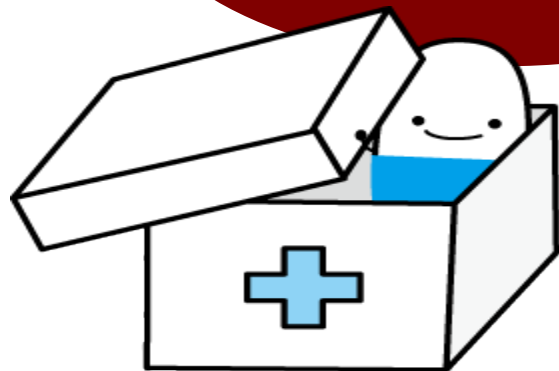
混合状態

[うつ病の“治療”といえば…]

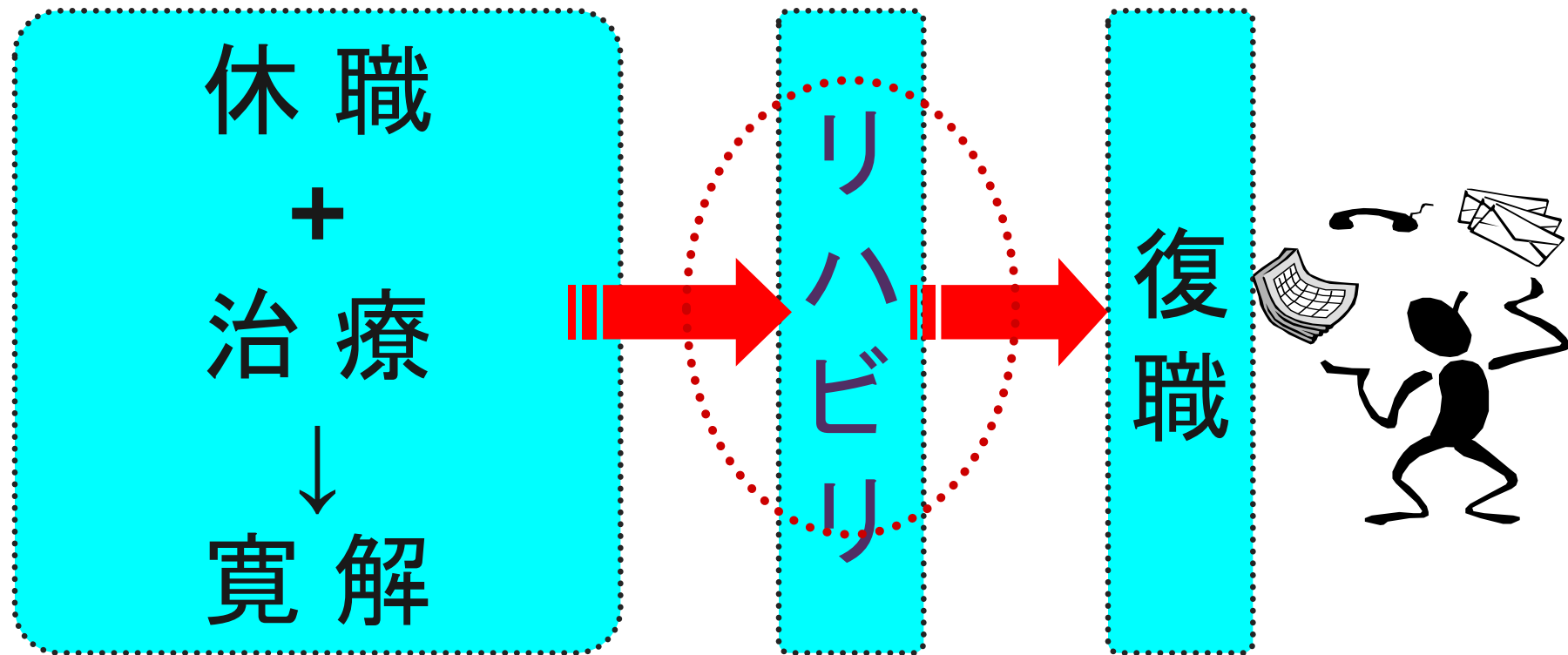
薬物療法

休 養

精神(心理)療法
リハビリテーション



うつ病で休職された方の復職 (改)



[リハビリとは？]

■ rehabilitationの意味

“re”=再び

“habilitate (habilis)”=適合させる

ふさわしくない(望ましくない)状態に陥ったときに
それを再びふさわしい状態に戻す事

【うつ病におけるリハビリとは？】

しかし、うつ病におけるリハビリは、
元気だった頃の状態に戻るだけでは不十分です
何故でしょう？？

元に戻るだけでは
再発の可能性が高いからです。

[うつ病におけるリハビリとは？]

- うつ病におけるリハビリでは・・・

“カン”を取り戻す

今までの
自分を振り返る

新たな考えや行動
様式を身につける

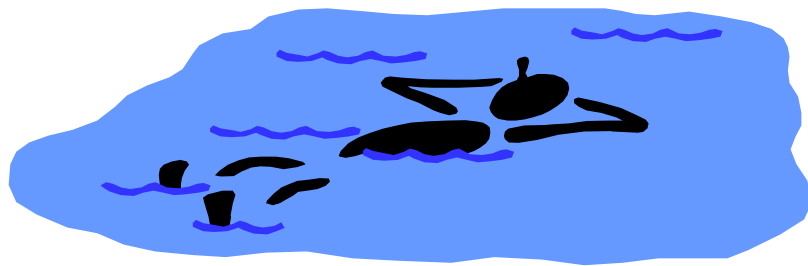
「リハビリ」って 何をすれば・・・？



断然こちら！

リハビリ前のテーマ： 「疲労回復」

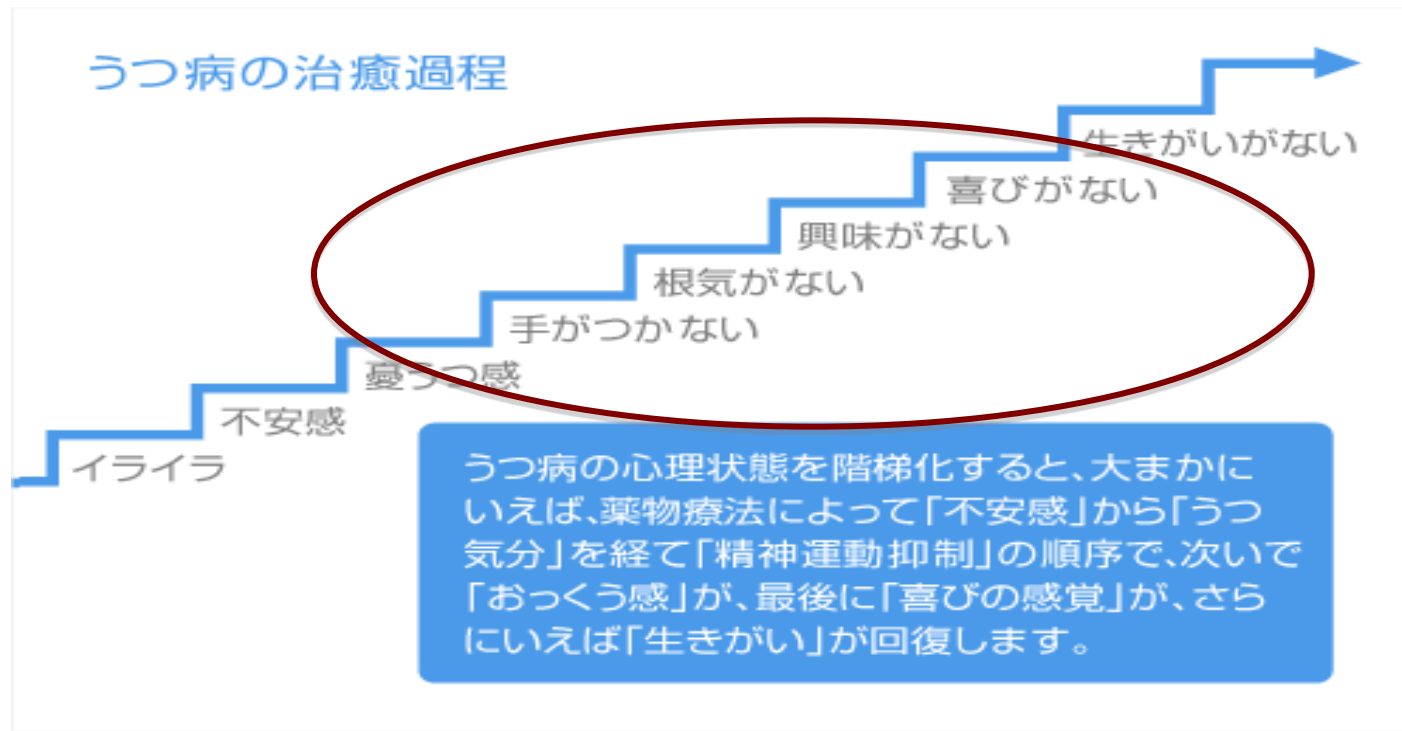
- からだもこころもゆっくり休めましょう



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）

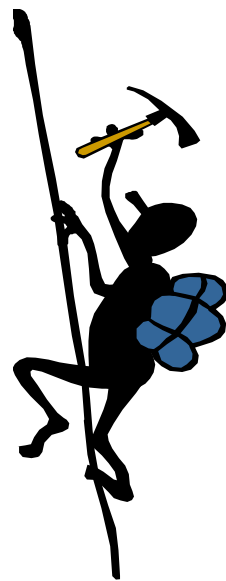
【リハビリの生きる時期（参考）】



第一段階のテーマ:

「生活のリズム」

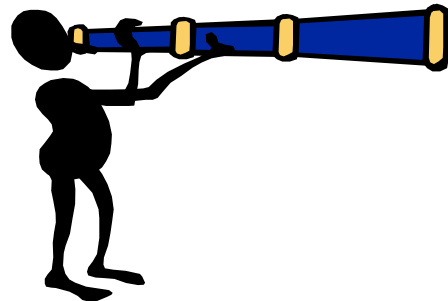
- 起床・就寝時間
- 服薬管理
- 基礎体力の回復
- 症状の自己管理(観察)



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？
- うつ病の再発防止策は？？
- 自分ってどんな人？？？

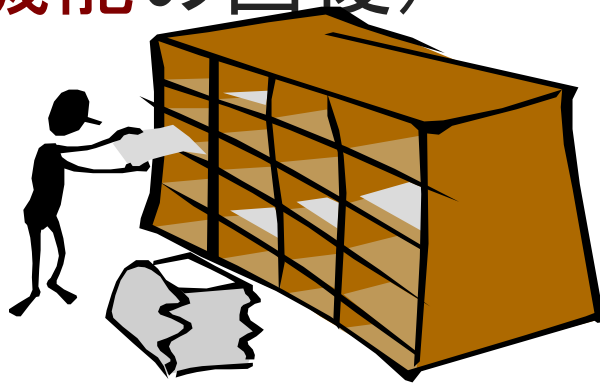


第三段階のテーマ:

「作業能力の回復」

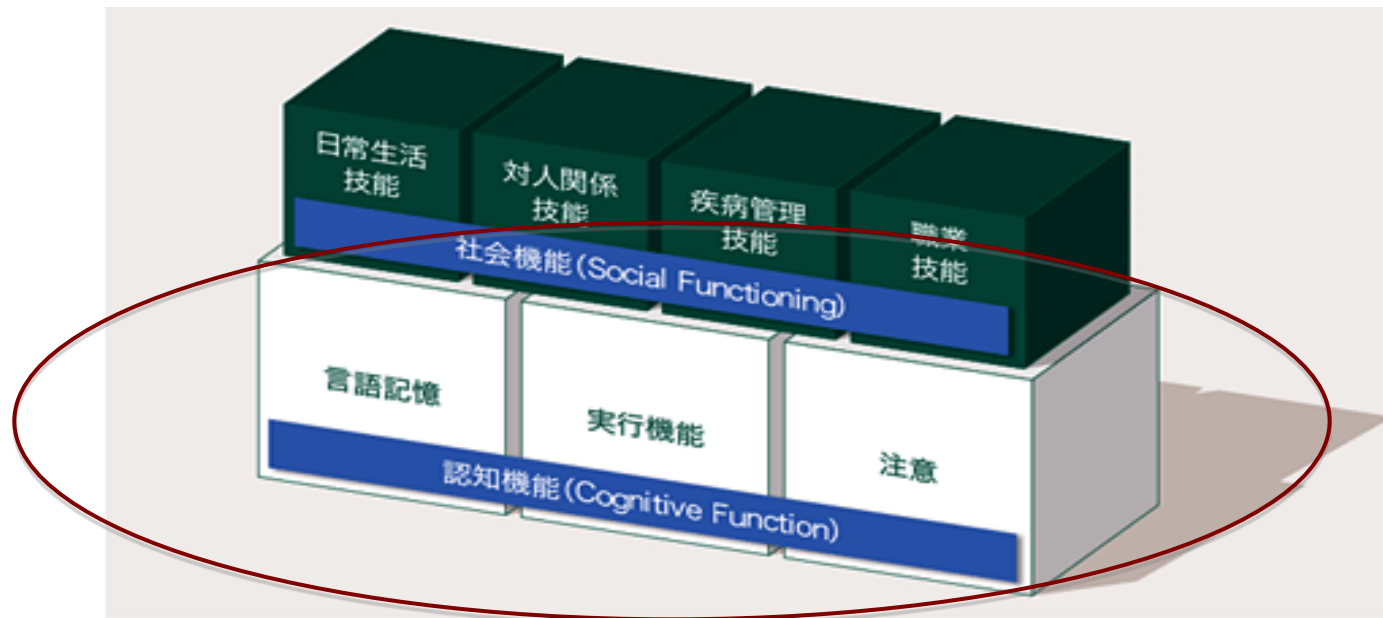
- “応用”体力の回復(ストレス耐性)
- 作業能力の回復(認知機能の回復)
- “職場”への接近

大切なのは
持続・継続力



第三段階のテーマ： 「作業能力の回復」

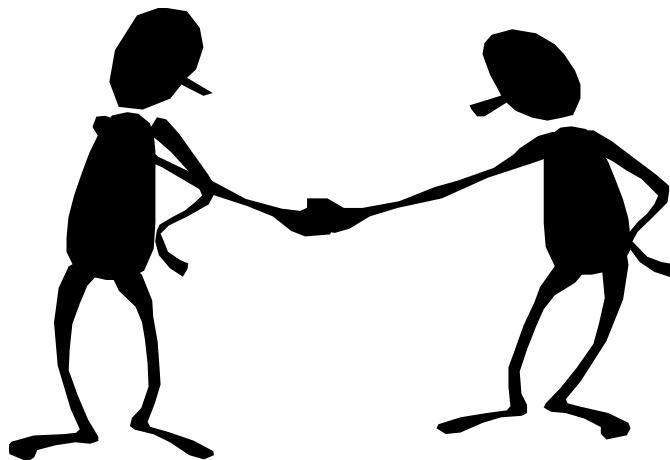
認知機能の回復って??



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

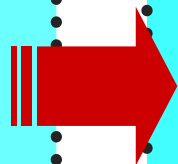


第五段階のテーマ:

「職場復帰後・・・」

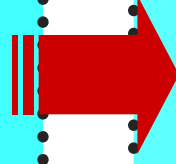
復帰直後～3カ月

通勤で精一杯
負担の軽さが負担に



4ヶ月～通常業務へ
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

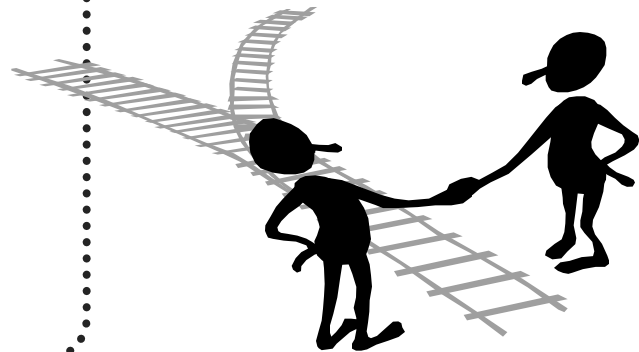
※職場復帰がゴールではありません

【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

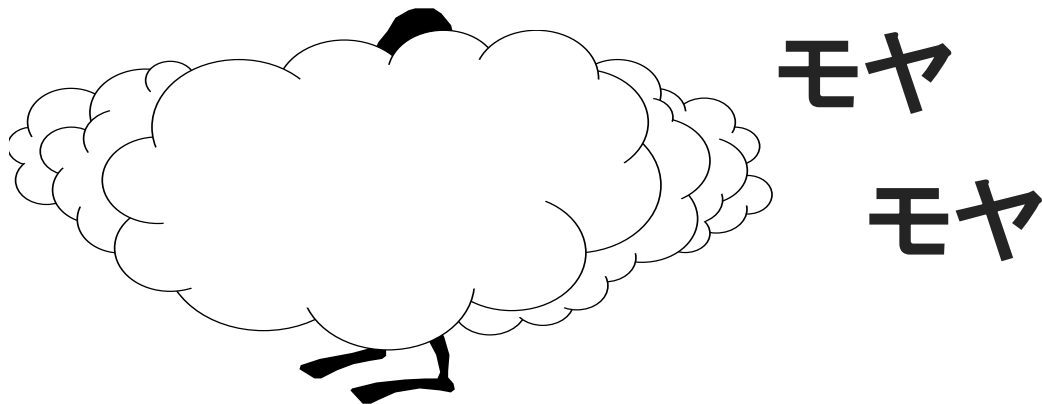


【「会社復帰」＝「社会復帰」??】

- 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「カハナフ」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

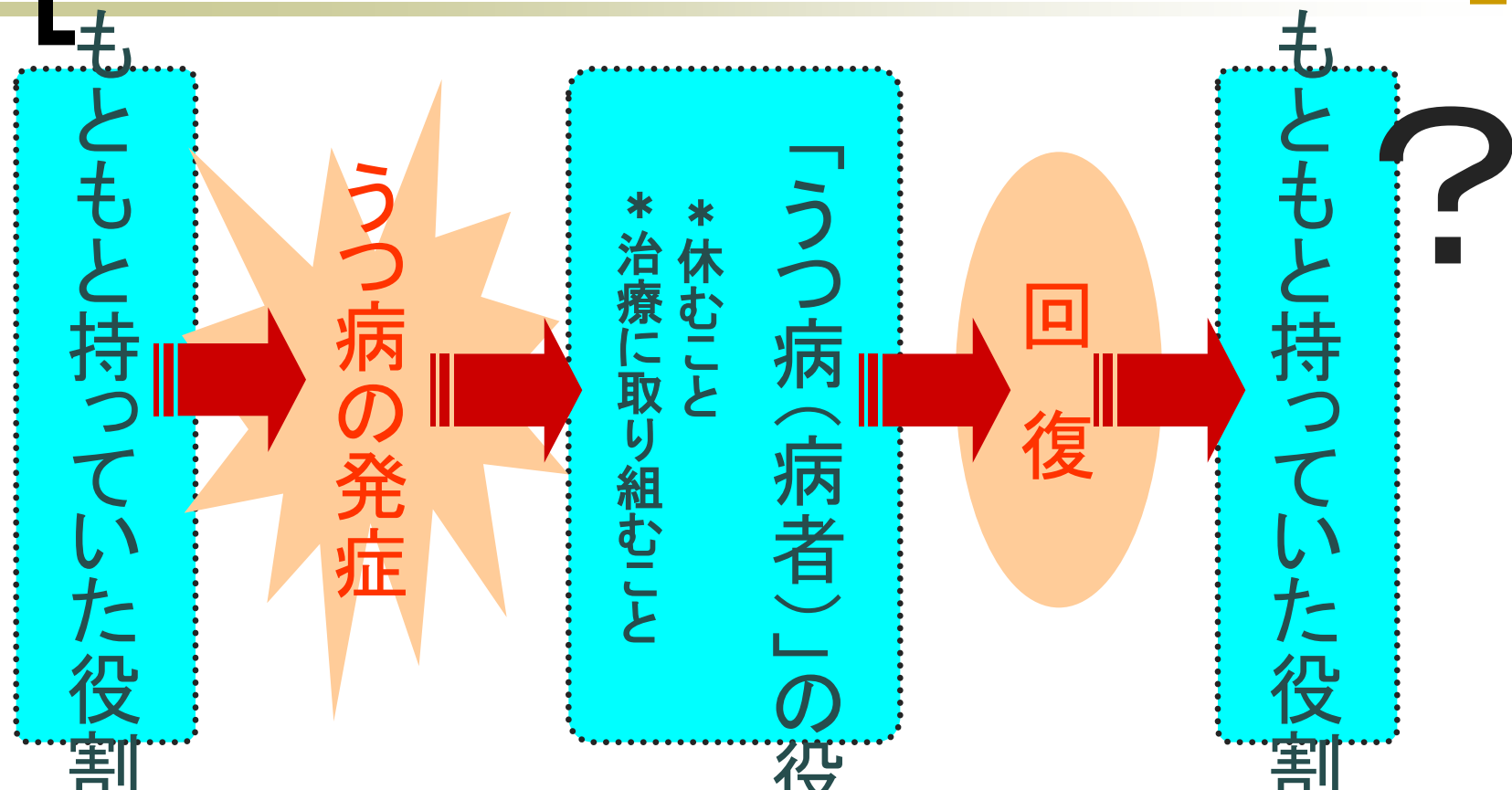
なぜ？

新しい役割について

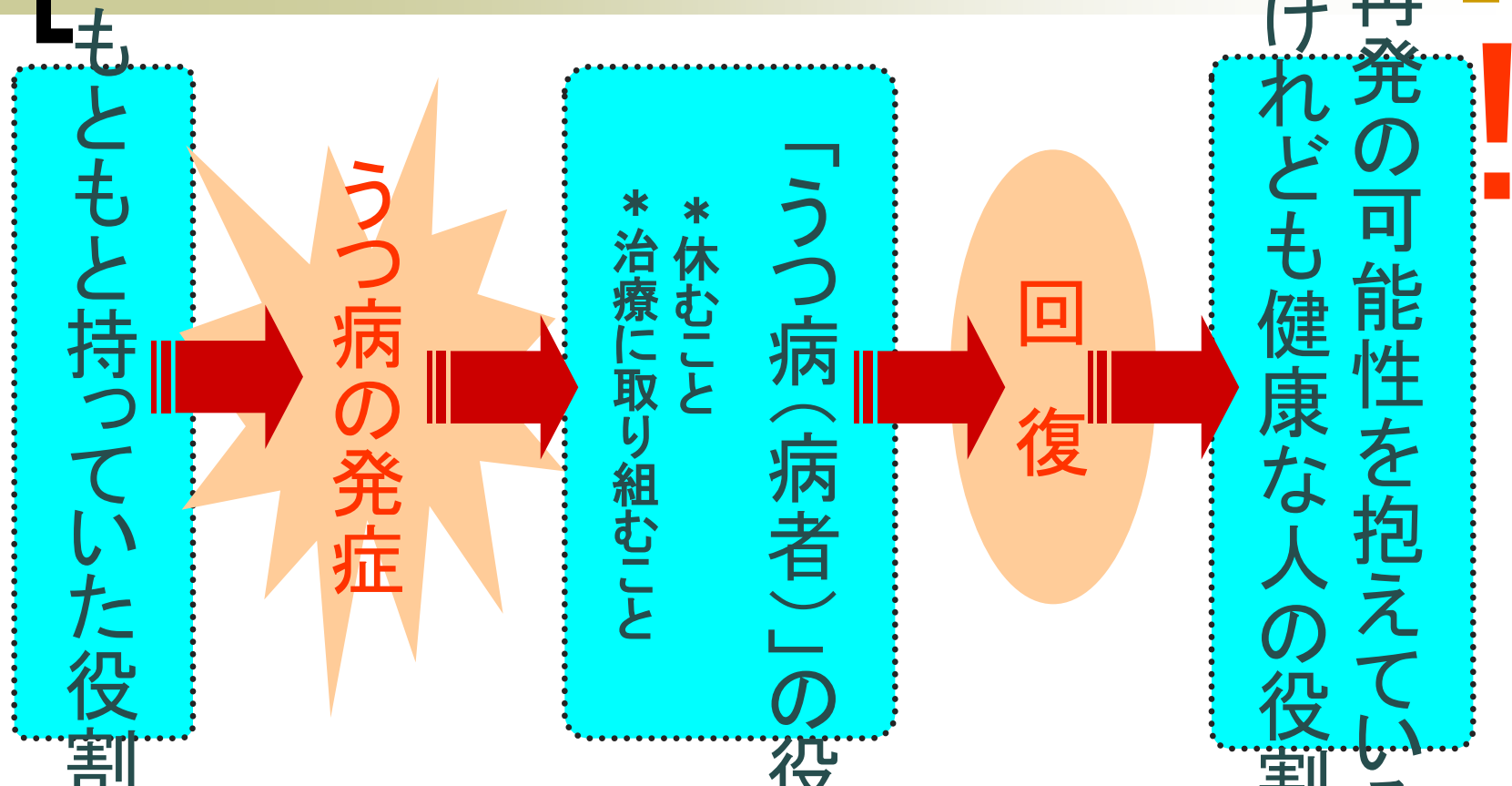
不安

こんな気持ちがつきもの

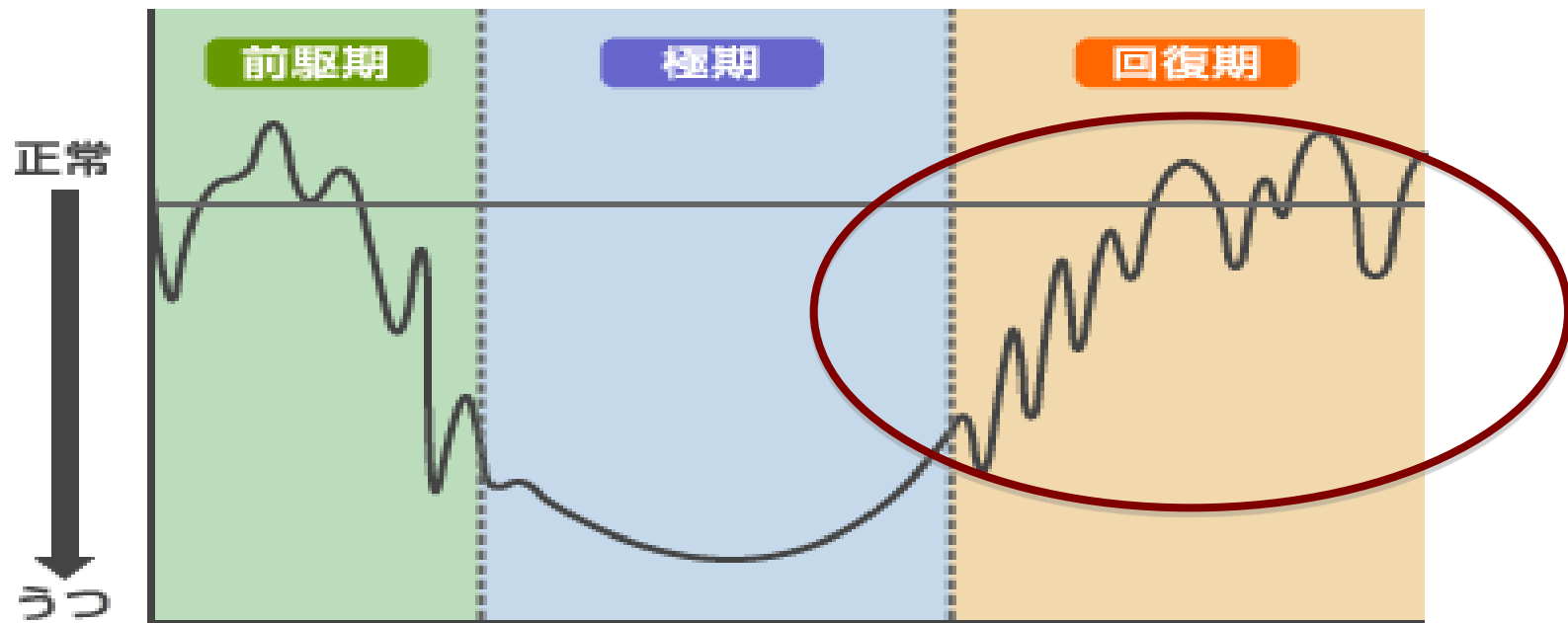
うつ病からの回復



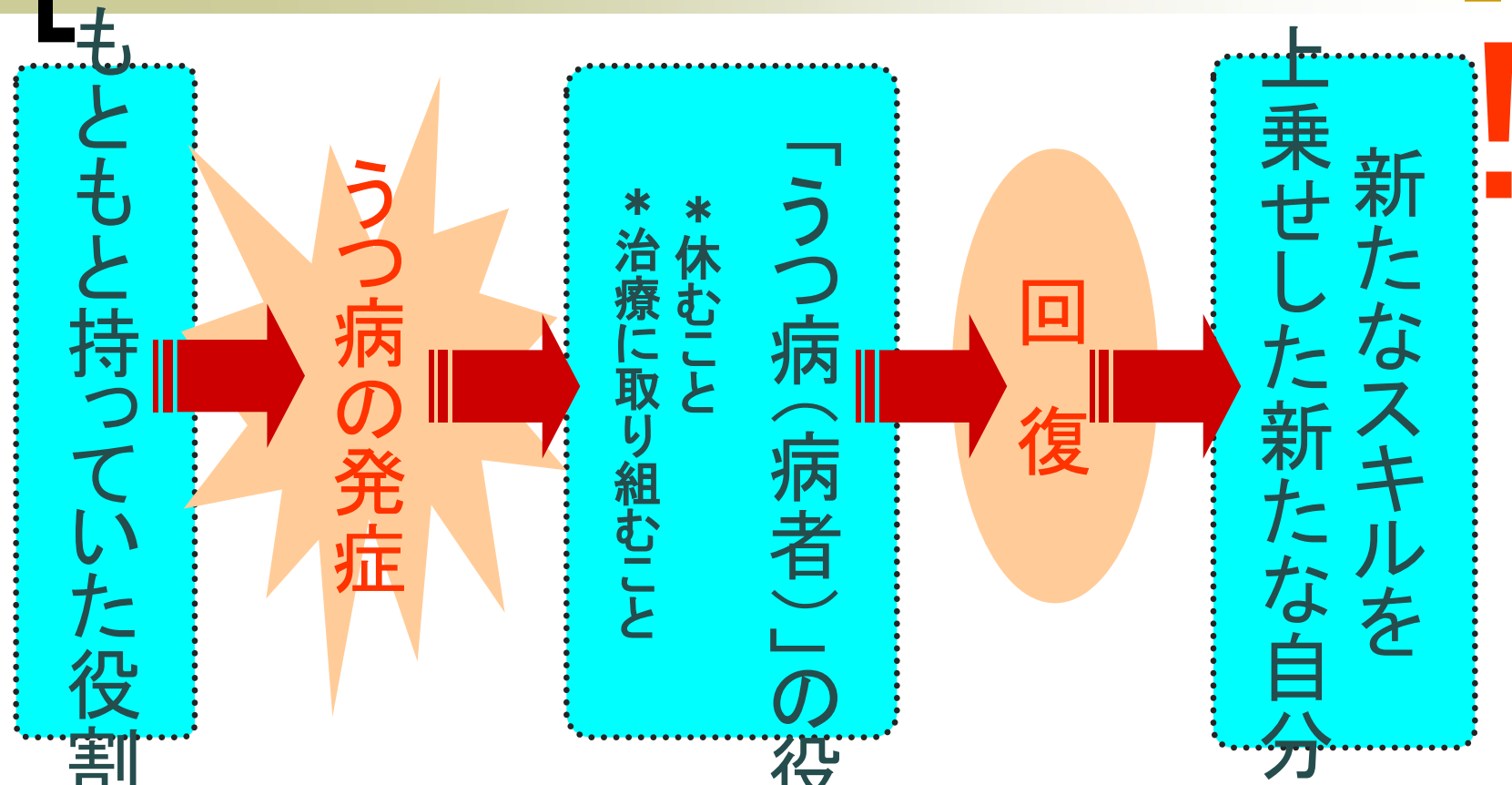
【うつ病からの回復（改）】



[うつ病からの回復(改)]

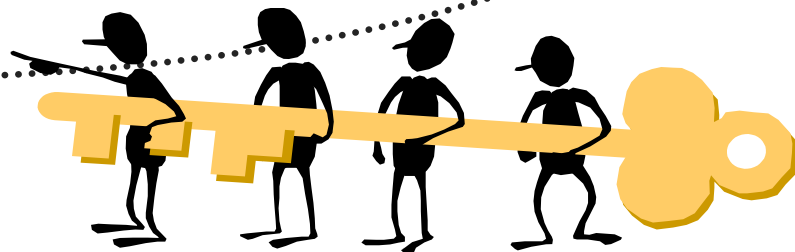


【うつ病からの回復（改）】



うつ病に罹ると、
いろいろなモノを失うのかもしれない

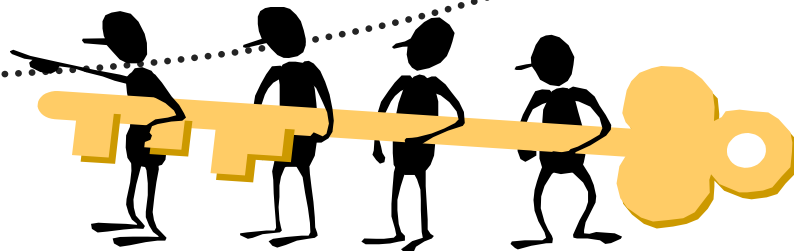
大切なのは、うつ病によって失ってしまったいろいろなモノを、
新しいカタチで取り戻すことなのかも知れませんね



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？



【目指したいのは・・・】

“鋼のような強さ”ではなく

“しなやかさ”



ご清聴ありがとうございました

