

# うつ病の人に 頑張りなさいは駄目!?

Vol. **26**  
Medical life advice

たばたメンタルクリニック  
院長 田畑 修

うつ病の話です。わが国のある調査結果によれば日本人の10～15人のうち1人は生涯にうつ病を経験すると言われています。つまり、うつ病は珍しい病気ではなく誰でも発症する可能性があります。身体の病気に例えれば「肺炎」のようなものです。疲労がたまり睡眠や食事を十分にとらなければ風邪をひきます。風邪をこじらせれば肺炎になってしまいます。肺炎は時間をかけて適切に治療しないと場合によっては命を落とすこともあります。うつ病も同様に十分な対応が必要です。従って無理せずゆっくり養生することが肝要です。

うつ病には大まかに①内因性と②非内因性(心因性)の二つのタイプがあります。内因性とは主として「生物学的な要因(脳神経伝達物質の代謝不全)」が背景にあり必ずしも誘因(引き金)は無く「体の病気」と同様に十分な休養、療養、投薬が必要です(投薬が概ね有効です)。一方、非内因性は職場や対人関係のストレス、悩み、葛藤など具体的な誘因が存在して発症します。治療には薬よりもストレス軽減、環境調整、心理的な支援などをうまく組み合わせることが有効です。但し、実際はいずれとも分けにくい場合もあります。

また、性格の違いでうつ病を分けると①メランコリー親和型(真面目、秩序に忠実、他者配慮など)、②メランコリー型ではない性格タイプ(未熟、自己中心的、他者配慮性を欠く、他罰的、神経症的など)に分けられます。

対人関係の視点で見れば自己と他者(周囲、組織、会社など)とのバランスの度合い、程度の違いがあるようです。

## 休職しているうつ病の人に どのように接するか?

腫れ物に触るような感じで言葉をかけることを回避したり、逆に元気づけようと普段以上に話しかけたりせず、「後のことは心配いりません。大丈夫です。ゆっくり休養してください」がよいでしょう。

## タイプの異なるうつ病の人に どう接するのか?

○メランコリー型性格の人には、「頑張らなくて良いです」

例えば、

「あなたは仕事や責任を全うしようとしてエネルギーを使い果たしました。疲弊した心と体を回復させるために会社から離れてたっぷり時間をかけて休養しましょう。頑張らなくて良いです。睡

眠や体調を戻すことに専念しましょう。自分では気付かない間に頑張り過ぎたのではないのでしょうか? 今までの取り組み方、考え方、価値観を見直してみましょう(背中を押さずに、ほど良くブレーキをかけてあげる)

○メランコリー型性格ではない人には、「頑張ってみましょう」

例えば

「何故あなたはうつ病になったのでしょうか? これまでのやり方、取り組み方では残念ながらストレスが昂じて体調を崩してしまいました。疲労した心身には十分な休養を取ることが重要です。しかし今まで通りのままで、休養するだけでは、あなたにとって望ましい状況になるとは限りません。あなたから見れば仕事や会社の問題があったと思うでしょうが、ひょっとしたらあなたの取り組み方、考え方にも顧みる余地があったのかもしれない。周囲の考えやペースも理解しながら頑張りましょう(安易に休養を長引かせず、後退させないで背中を少しずつではあるが確実に押す)

カウンセリングは相槌を打ちながら、間合いを取りながら聴取します、相談者の症状を見極めながらサポートしていきます。寄り添いながらも相談者の気づき、自覚、客観的に捉える観点、更に省察、成長を促すことを目指します。

## 「頑張りましょう」についてご理解頂ければ幸いです。

	メランコリー親和型うつ病	いわゆる現代型うつ病
年齢、世代	中高年層が多い	若年層が多い
時代背景など	デフレ以前までは主流?	いわゆるゆとり世代以降に?
性格、気質など	几帳面、真面目、他者配慮的、自責的、社会規範への強い意識など	未熟、自己中心的、他罰的、気分反応性、社会規範意識は薄い
症状特性	不安焦燥、抑制強い、日常生活全般に症状が波及 「公(社会)」>「私(個人)」	不快感、倦怠感、身体症状など、仕事以外の場面では症状重くない 「公(社会)」<「私(個人)」
抗うつ薬の効果	薬物療法期待できる	余り期待できず
症状、経過の特徴	症状発症により明らかに行動に違い、変化あり	どこから「生き方」でどこからが「症状の経過」なのかわかりにくい
治療的概観	適切な休養、投薬、環境調整により概ね軽快 「頑張らなくて良い」	休養のみでは慢性化の心配あり。認知の誤りなど心理的な是正支援が必要、権利と義務のバランスを是正 「頑張ってみよう」

田畑 修

たばたメンタルクリニック

〒890-0056 鹿児島市下荒田3-17-32  
TEL:099-250-5682 FAX:099-251-1521  
hp:tabata-mc@po3.synapse.ne.jp