



「フシ。早春に他の木々に先駆けて
純白の花を梢に咲かせるので、
よく目立ち、美しい。」

撮影：川野信之

発行 社団法人 相模原市医師会

職場における こころの病気

～うつ病・うつ状態からの職場復帰～

うつ病？ うつ状態？

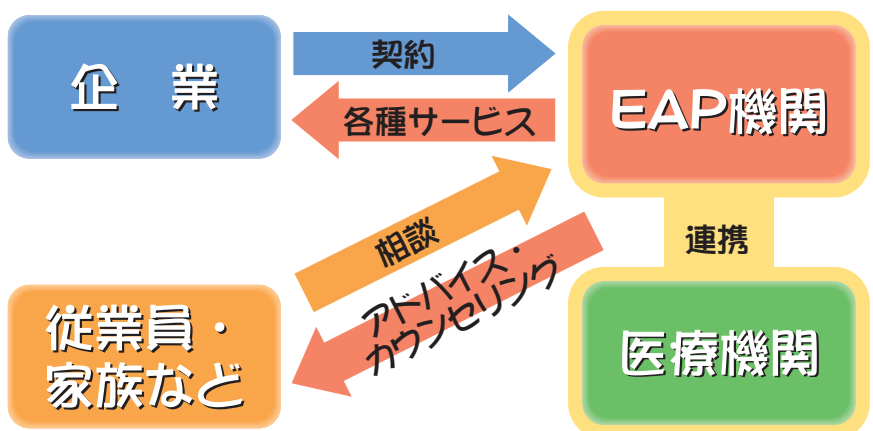
うつ病は、憂うつな気分、興味の喪失、食欲や睡眠の乱れ、焦りの気持ち、疲れやすさ、自分自身を責める気持ち、集中力の低下などが長く続き、重症では死にたい気持ちまで出てくる病気です。病気の原因としては、脳の中の神経伝達物質という、情報のやり取りに関連した化学物質のアンバランスな状態が仮説として考えられています。しかし、近年では、人格障害（自分の性格により周囲の人を困らせたり、自分自身が悩んだりする病気）や適応障害（周りの環境と自分の考え方のくせが相まって、憂うつな気持ちなどをもたらす病気）などによるうつ状態まで、うつ病として理解されることがあり、うつ病の理解や診断・治療が混乱しています。職場におけるこころの問題を考える前提として、どの病気による症状なのかを正しく診断され、また、本人および職場が病気を正しく理解することが大切です。

職場でこころの問題を抱えたら ～相談にあたって～

職場でのストレス、誰に相談してよいか分からない問題、対人関係による問題などに関する相談の窓口としては、従業員支援プログラム（EAP：Employee Assistance Program）があります。企業が外部の専門機関と契約を結び、社員の福利厚生の一環で提供されるプログラムです。EAPは、電話によるカウンセリング、治療機関の紹介だけでなく、こころの病気を持つ社員の上司や家族からの相談など、さまざまな問題の解決を助けるための相談窓口です。多くの企業では、健康保険組合の福利厚生に関する小冊子などにEAPの利用方法が説明されていることがありますので、確認してみましょう。

また、一部の企業では、産業カウンセラーという相談員や精神科を専門とする産業医により相談を受けることができる制度が整っていることもあります。制度が整っていない場合、精神科を受診して、治療の必要性がある状態なのか医師の意見を聞いても良いでしょう。ただし、中には、ハラスメント（倫理的に許されないいじめ）の問題など、医療では解決できない問題も多く、社内外の法的な専門窓口への相談を要するケースもあります。

図1 従業員支援プログラムの仕組み



弥生三月その名のとおり優しい月日になりました。

日だまりにはもう若草の芽が萌え立ち桜前線の北上が話題になる頃ですがふとした気の緩みにも気をつけたい季節です。

今回のテーマのひとつは「職場におけるこころの病気」。仕事でのプレッシャーや将来の不安などストレスも原因となりうつ病にスポットをあててみました。

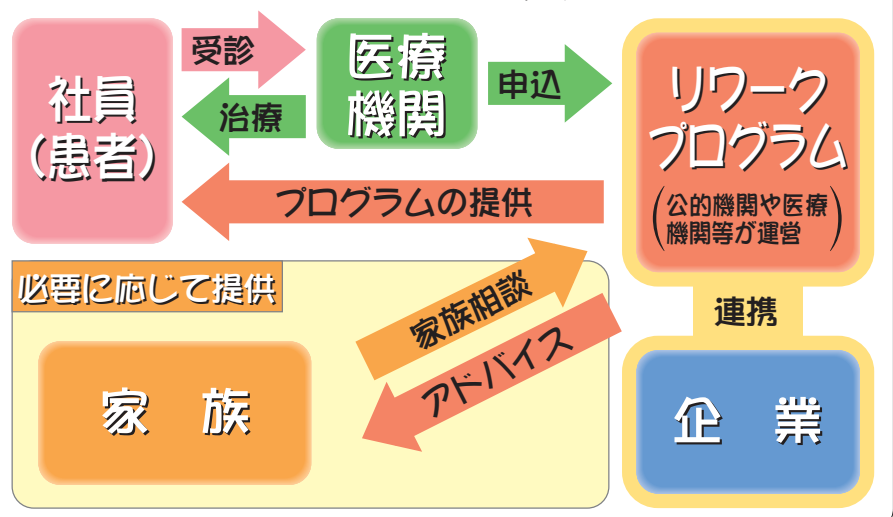
もうひとつは「コンタクトレンズのケア」です。目に直接装着するものだからこより清潔な取り扱いが重要となります。ぜひご一読ください。

こころの病気から職場復帰するとき ～職場復帰への支援の一つとして～

うつ病・うつ状態に至ってしまった場合、こころの病気は回復に時間を要します。うつ病では薬による治療と休養が大切ですし、うつ病以外のうつ状態では、憂うつな気持ちの原因となる病気の種類に応じて、薬以外に、考え方のくせを変える治療、対人関係技能の訓練、職場での環境調整などが必要ことがあります。

職場復帰を支援する方法の一つとして、地域障害者職業センターや医療機関が運営をしているリワークプログラムというものがあります。支援を受ける本人、雇用主、主治医が三位一体となり支援期間、目標、内容を決めプログラムを作成します。内容としては、生活日誌をつけることで生活習慣を見直すことや、アサーショントレーニングというコミュニケーション能力（上手く説明する技術、上手く断る技術など）を向上させる訓練、グループでの認知行動療法（自分の考えのくせを知り修正していく訓練）などから構成されており、事務作業の訓練などと合わせて円滑な復帰を支援する内容となっています。プログラム終盤では、リワーク実施施設が勤務先と連携をとり、勤務先での復帰プログラムとの橋渡しを行います。リワークプログラムは、治療の上での選択肢の一つですので、主治医との相談が必要です。

図2 リワーク・プログラムの仕組み



より良い職場にするためには？

最近では、職域に関する研究の中で、自分の属している組織がどれほど公平であると感じるかということや、職場の中に相談できる人がいることなどが、ワーク・モチベーションを高めることが分かっています。業務内容などが公平であること、管理職のかたがたが部下の良い相談相手になったり、社員の目標をよく理解したうえで仕事を与えたり、部下を上手く評価するように努めることもより良い職場作りには大切です。

(相模原市医師会 鎌田 直樹)