

講演 「うつ病に対する取り組み」

(株)JPRON(ジエイプロ)
メンタルヘルステクニクス・ヘルスプロモーション研究所
(現在は、株式会社JPRON/日本メディメンタル研究所)

代表取締役 清水隆司氏



■私は、産業医科大学を卒業後、産業医として働いています。最初は企業の社員として管理職をしながら、働く人たちの健康管理をしていました。産業医は実際の治療はあまり行いませんが、病気で体調を崩した方を、いかにして職場復帰して、仕事を続けられるように補助するか、病気になる健康な生活習慣のために、どう自分自身の健康管理をしていくか、そういったお話などをしていました。

■メンタルヘルスは、昔は「精神衛生管理」と言われていましたが、今は「心の健康づくり」や「精神保健」ともいわれております。ただ「精神」とか「心」とか、そういった言葉が付くと、ピンとこないのが、メンタルヘルスとは「やる気」「元気」のことだと、私は話をしています。どんなに素晴らしい知識や技術を持っていても、「やる気」「元気」がなければ成果を出すことができません。

■メンタルヘルスというのは、広い意味で言えば、やはりいかに自分の「やる気」「元気」を枯れ果てないようにするってことです。やはり「やる気」「元気」ってのはとても大事なモノです。様々な方とお話しますが、3年から5年、無理に無理を重ねて「やる気」「元気」が枯れ果てる方が多いです。そういう意味で3年5年という時間の猶予がありますから、その間にどうやって自分の体調管理をするかと言うことを考えることが大切です。

■人の心と「やる気」ですが、これはある心理学から引用していますが、人の心には4つの状態があるといわれています。

1つは「水」です。水面は見ていただくと分かるように、絶えず揺らいでいる状態です。それを「不安」「心配」というわけですが、これがずっと続きますと、引きこもったり、不登校になったり、リストカットしたり、過食症になります。

2つ目が「火」です。ひと昔のアニメでいえば「巨人の星」の、目に映る火です。メラメラと燃え上がっているような状態。要は火のように燃え上がっている。これが良い火ですと、やる気や集中力が出来ます。けれども悪い火になってしまうと、恨みつらみ、ねたみになりますから、内部告発、情報漏洩、セクシャルハラスメント、パワーハラスメントといった様々な問題を起こします。

あと3番目は「土」です。地に足を着けて、安心して自分と相手とかかわりあう。落ち着いている状態です。うつ病の方の場合は、きちんと治すために、落ち着くってということがとても大事になります。

次に「風」です。風邪のように何事にもとらわれない。これを昔は座禅とか瞑想ということで練習していました。

この水、火、土、風、4つの状態がバランスよくあるのが、健康的な状態です。これがうまくいかないのが、不健康な状態です。

■メンタルヘルスといいますが、どうしてもストレスについて正しく理解をしなければいけません。ただし、週刊誌に書かれているようなストレスという言葉は、実は間違っていて使われています。ストレスとは、元々は工学・物理学の世界の言葉でした。物がひずむ、ひずみのことを言いました。その後、1960年代になると、人間の体の中にもひずんだ状態があるということで、人間にストレスという言葉を使い始めました。よく言うのは、「プレッシャーが掛かった」と言います。そして、ひずんでしまった状態をストレス状態といいますが、ストレス状態は、簡単に言えば「疲れ」です。疲れたときに「疲れた」と分かるのは、健康的です。別に疲れることは悪いことじゃありません。ただ最近、体が疲れているのに自分の頭では疲れたと感じない人が増えてきているのが、非常に問題になっています。

■ひずませるのも「ストレス」には個人差がありません。例えば部屋の広さ、これもストレスです。部屋の広さであれば、巻尺で測れば正確が出ます。温度湿度もそうです。測れば正確が出ます。ただしストレス状態っていうのは、感じ方ですから、個人差が極めて大きいです。例えば、同じ部屋の広さでも人によっては広過ぎると思う人もいれば、ちょっと狭いおかしやうどいいとか、そういうふうに感じ方が違います。「ちょっといい」と思うのは、良いストレス状態です。「ちょっと狭いなあ」とか、不快に思うのは悪いストレス状態です。ですからストレス状態という、悪いというイメージが多いですが、良いストレス状態もあるわけです。

■いかにしてストレスに強くなるかということですが、圧力と板の関係で言えば、板の厚みの問題になります。ストレスに対する強さ、これをストレス耐性、もしくはストレス・タフネスという言い方をします。不感感情の処理能力、嫌な気持ちやどう処理するか、そして問題をどう解決するかということに言い換えることができます。

■ストレスマネジメントの基本ですが、「修理」ではなく「成長」が大事です。人はシメまで成長しますから、ストレスを嫌なものだと排除しないで、それを一つのチャンスとして自己実現すると、自分の知識や技術を社会や地域に生かします。働いている人は会社も自己実現の場になってはいけません。プライベートでも自分なりに自己実現していくという気持ちが大事です。

■うつ病、うつ状態、自律神経失調症、パニック障害の方は、「休みなさい」と言ったら大体95パーセント以上の方が「休みたい」と言います。そうやって我慢に我慢を重ねてひどくさせていってしまうという方が、非常に多いです。

アルコール依存症というのも結構困ったものです。周囲から酒癖が悪いと言われて嫌われたら、まずこの病気を考えて下さい。会社の場合はお酒に甘い上司がいると、家庭ではお酒に関するモラルが低いと、こういう病気が起きやすいです。うつ病、うつ状態、自律神経失調症、パニック障害から、アルコール依存症になる方も多いです。それは「酔っ払って寝る」という癖のため、依存症になるためです。うつ病、うつ状態、自律神経失調症、パニック障害などの病気になって薬を飲んでいられる方は、お酒は飲んではいけません。たかがアルコールと、甘く見ないことです。

■ストレスマネジメントということで、体調を崩さないためには普段から何をしましょうかということですが、問題は早く解決、早く相談です。

そしてバランスのある生活です。一番は寝ることです。週平均6時間から8時間寝て下さい。通院しながら働いている方は、絶対週平均9時間ぐらゐ寝て下さい。土日はトイレと食事の時だけ、起き上がるつもりでやらないと、体調は安定しません。そして1日3食、最低でも2食とって下さい。

あとは仕事とプライベートの区切りです。趣味、楽しみをつくり、年休をしっかり使いましょう。

■管理職として行うストレスマネジメントの第1歩は、部下とのコミュニケーションです。あいさつ、ありがとう、褒め言葉です。自分から率先してあいさつしなければいけません。それは家庭でもそうです。「おはよう」とか、「おやすみ」とか、言わないと駄目です。フェイス・トゥ・フェイス、顔を合わせてあいさつするっていうことは、とても大事です。

■職場の人間関係の調整は大切です。人は理性と感情の生き物ですから、うまくいかない人間関係に問題は当然生じます。あとは管理職の方は、企業人としてのマナーを守らせると言うことも大切です。また、部下を育てると言うつもりで、接すること。部下に自身と安心感を与えるということです。

■今は、自身のない人が増えてきています。それはなぜかということ、マニュアル化しているからです。マニュアルに頼っていると、自分で考えて悩んで、失敗もしたけどうまくいったという成功体験がなくなります。

しかり方、注意の仕方で大切なのは、的を1つに絞ることです。あれもこれも言わない。そして客観的事実に基づいて聞かせる。「先月は3回、今月は2回、ここを間違ったでしょう」と言うてください。繰り返すポイントに立ち戻るといって、「これはこういうふうを書くな」ではなく「こう書いてください」と言うてください。「遅刻するな」ではなく、「何時何分に朝礼があるから、着替えてここに何時何分までにきてください」という言い方にします。また、気持ちを言葉にします。「そうされると困るよ」とか、「書類をこう書き間違えると、それを見た人がイライラするよ」とか、気持ちを言葉にします。

あとはボディランゲージということで、相手の目、もしくはおでこを見る。そして相手の置かれている状況を理解すること。「こういう仕事はまだ半年ばかりで、なれていないと思うけれども」そういうことを言う。効果のないしかり方は二度としないということです。

「気合」「根性」は、残念ながら体育会系の方はいいかもかもしれませんが、普通はあまり言っても効果がありません。

■自殺のサインということですが、いろんなサインがあるのですが、多いのは、周囲からの救いの手を拒絶します。「ちょっと体調悪そうじゃない？」とか、「どうしたの？」と言われても、「いや、大丈夫」と拒絶します。

今まで元気がなかったのに不自然なほど、明るく問題ないかのように振る舞う様子にも注意が必要です。体調が悪くなる、元気がなくなるってというのは、意外にすぐ分かるのですが、その逆というのは意外に放置されています。ですから、拒んでいるから放つって良いとは思わないでください。拒んでいる人ほど要注意です。自殺を考えた人の6割が、誰にも相談しないとされています。これを知ってください。

■不調の早期発見と対応ですが、会社の場合は、家庭でもそうかもしれませんが、無断欠勤、早退、遅刻です。ただ、無断欠勤が、意外と有給休暇として扱われているケースが多いです。もしくは早退、遅刻するってというのが、多いです。あとはつまらないミスやけが。おとなしい人に多いですが、不平不満になる人が多いです。あとは急な退職、異動希望ですね。

■不調に気づいたら、まずは話を聞くこと。ただし冷静さを忘れないということです。特にいじめられたとか、人間関係にまつわることになると、冷静さを失う方が多いです。だから冷静さを保てないという場合には、もう1人同席させて、客観的事実を確認しながら聞かないといけません。「なぜだ」「原因は」「なんとかなる」「頑張れ」は禁句です。原因が分からないから悩むのです。大事なのは、「体調が悪いかもしれないね」という言い方です。「おかしい」とか「それはうつっぽいね」とか、そういうことは相手に絶対言わないようにして下さい。例え家族であってもそうです。病気扱いは絶対しないことです。

■自宅療養中の対応ですが、「体が大事だからじっくり治してください」と言うてください。「心が大事だから」とは絶対言わないことです。「じっくり治してください」と言うてください。「早く治して」とは言わないように。

また、見舞いは控えるということです。もし、心配して見舞いがあったら、家族の方はそれを断ってください。携帯のメールで、「大丈夫？元気？」というのが、同僚から来たりすることが多いので、そういうのは本人に見せない、もしくは見ないようにしてください。

■職場復帰練習の行い方ですが、まず目覚まし時計をかけないことです。夜9時は寝て、目覚まし時計をかけずに、寝たいだけ寝てください。コーヒー、紅茶を避け、辛いものは飲まない・食べないことです。決められた薬を飲むということです。家でコンピューター、テレビゲーム、ネットはしない。暇だからといってやらないことです。これを1、2ヶ月やってきますと、もう体を動かしたくなってうずうずしてきます。そのときは散歩を30分だけにします。

自己啓発本を読んだり、仕事関係、資格の勉強をする方も以外と多いですが、これで体調を崩す人も多いので、やらないようにしましょう。

やることは散歩、そして新聞雑誌を斜め読み。「できそうでもしない」ということが大事になります。5つやりたいことがあったら1つに絞る。

自律神経失調症やうつになりやすい方は、一時間掛ける癖があります。一時間掛ける人は、無意識に自分で自分に負担を掛けています。午前午後散歩をして、あとは読書も1時間までにする。何もしない時間を作ると、自然に目覚まし時計をかけなくても6時か7時に起きられます。この状態になってから図書館に午前中行くことを1ヶ月やってみる。その後1ヶ月間、最寄駅まで通勤の練習をしてみる。このようにすれば、大体7割から8割うまくいきます。

■復職後の対応ということで「大丈夫」の連発は駄目です。腫れ物に触っているような感じがします。復職した人は仕事ができますから、仕事内容を明確にするということです。

遅刻、早退、欠勤が生じてきたら、また体調が崩れている危険性がありますから、会社の産業医、もしくは上司とよく相談して対応するということです。体調を崩してきますと、仕事のミスや周囲が困るようなことが生じてきますから、会社の管理職をしている方は、注意をして記録に必ずとってください。

■うつが増えてきた要因としましては、これは個人的な意見ですが、体を動かす仕事から頭だけで考える仕事に移ってきたこと。実体のないものを取り扱うことが多いというのが大きいような気がします。体を動かす農林水産業は、肉体的にはきついかもしれませんが、体にはいいです。

あとは慢性的な睡眠不足。情報が大きすぎ、多すぎます。生活が便利になって、スピードが速くなればなるほど、かえって体をこわしているのではないかと、という気がいたします。

■「信用」というきずなで、お互い助け合うことが大事です。埼玉件は自然がまだまだあります。そういう自然をうまく活用すれば、人に優しい生活のあり方ができるのではないのでしょうか。大昔は関東で一番栄えたのは、埼玉だという歴史学者もいらっしやるようだし、自然とうまく付き合って、お金の惑わされなくて、心優しい生活、もしくは働き方を考えていただきたいと思います。