

資 料

各種相談窓口とホームページ

○誰にも相談できず困ったときは・・・

- ・一人で悩んでいる人のための24時間「眠らぬダイヤル」（電話相談のみ）
東京いのちの電話 03-3264-4343
*東京以外の地域の「いのちの電話」は、次のホームページをご覧ください。
<http://www.inochinodenwa.or.jp>

- ・精神保健福祉センター（全国一覧）
<http://www.iph.pref.osaka.jp/kokoro/list/mhc.html>

○メンタルヘルスについての相談は・・・

- ・産業保健推進センター（全国一覧）、地域産業保健センター
<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/index.html>
- ・労災病院（勤労者メンタルヘルスセンター）（全国一覧）
<http://www.rofuku.go.jp/rosaibyoin/center/mentaru.html>

○法律問題で相談したいときは・・・

- ・日本弁護士連合会の各地区法律相談センター
<http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/houritsusoudan.html>

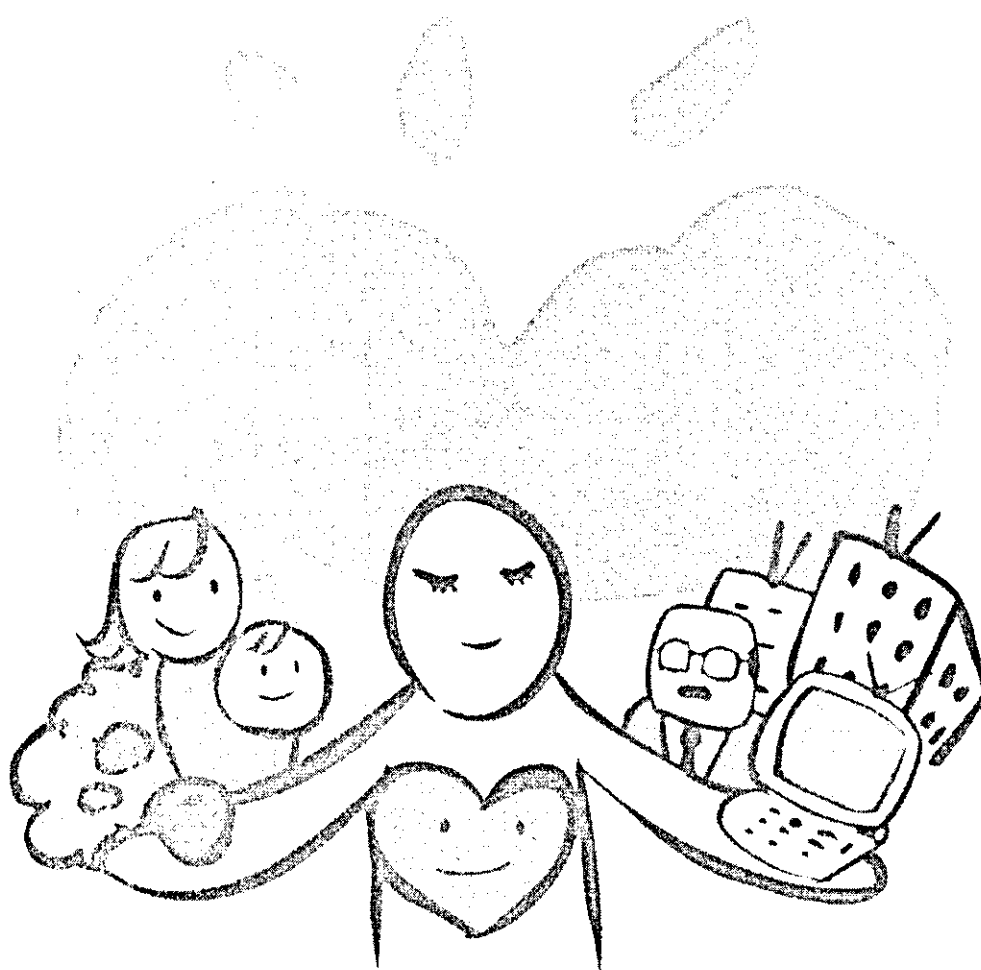
○その他の情報

- ・労働安全衛生情報
<http://www.health-net.or.jp/rodoanzeneisei/>
- ・特定非営利活動法人 借金苦悩者の自殺をなくすネットワーク（略称/S-NET）
<http://www.toratac.gr.jp/sara/info.htm>
- ・NPO国際ビフレンダーズ・大阪 自殺予防センター
<http://www.4.osk.3web.ne.jp/~befriend/>
- ・うつ病の予防・治療委員会
<http://www.icptd.jp/>
- ・うつ・不安啓発委員会
<http://www.utu-net.com/>

こころの健康管理

—あなたとあなたの大切な人のために—

家族向け「うつ」予防マニュアル



職場におけるこころの健康対策班

ご家族の方へ

これは家族用に作成された心の健康・危機管理についてのマニュアルです。
できれば使用の必要がないことを願います。

しかし現在、働く人の約6割は、職業生活にストレスを感じていると言われています。ストレスは生活習慣病の原因の一つでもあり、さまざまな病気をもたらします。

その中でも、「うつ病（うつ）」はストレスが大きく関わって生じる疾患なのです。



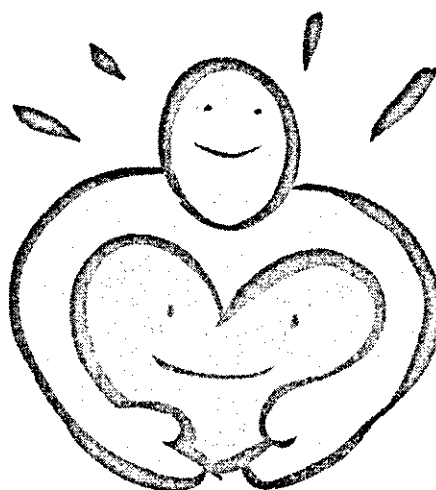
「うちは大丈夫」、「あのに限ってそんなことは・・・」—そうかもしれませんが、ただ、最近の調査によると、6人に1人は生涯に一度は「うつ病」を経験するとも言われています。「誰がいつなってもおかしくない」、それほど、身近な疾患でもあるのです。

この冊子には、心の健康についての知識そして調子を崩したときの対応方法がまとめられています。一度目を通して、次からは状況に応じて必要な部分を参考にして下さい。

心の健康とうつ予防のための標語

「うけとめようきもち！」

- ☐う—うつの予防
- ☐け—「傾聴」しよう
- ☐と—とにかく「否定」しない
- ☐め—めざすは信頼関係
- ☐よ—よく観察
- ☐う—失うな希望！
- ☐き—危機管理は日常の活動から
- ☐も—もしもの時の準備（緊急時の連絡網）は怠らず
- ☐ち—ちからは専門家に借りよう



目次

・ ご家族の方へ

第1章—心の不調を疑う3つのポイント・・・・・・・・・・ 1

第2章—家族の方に気をつけてもらいたいこと・・・・・・・・・・ 2

1. うつやストレス性疾患のきっかけとなる出来事
2. うつやストレス性疾患に気づくには？
3. うつが疑われたら—本人への問いかけ

第3章—うつの心理状態と声かけについて・・・・・・・・・・ 5

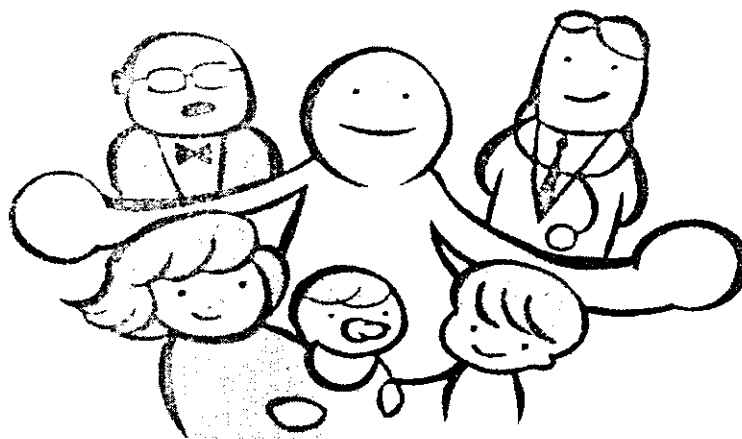
第4章—医療機関への受診と促し方・・・・・・・・・・ 7

第5章—自殺をほのめかす時の対応・・・・・・・・・・ 10

第6章—その他、注意しておきたいこと・・・・・・・・・・ 12

第7章—家族の協力で回復をみた事例・・・・・・・・・・ 14

・ 資料

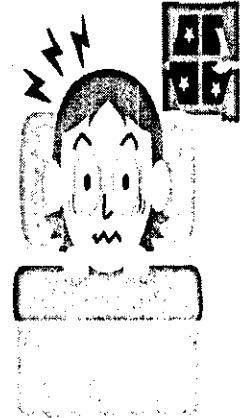


第1章 心の不調を疑う3つのポイント

家族の方が、「最近、どうも疲れが取れない」、「朝早く目が覚めてしまう」、「意欲がない」等とこぼすことはありませんか？

「なあに、少し休めば元気も回復するさ！」本人も周りの人も、そう思っているかもしれません。

でも・・・10日から2週間以上、このような状態が続いているとしたら、「心に黄色信号」が点灯しているのかもしれない。



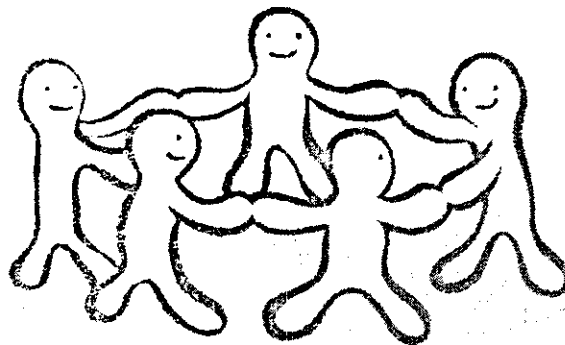
あなたの家族の最近の状態を思い浮かべてみましょう。次のようなことがあてはまっていますか？

1. 「職場」や「職場以外」で何らかの心配事（トラブル、仕事上の問題、人間関係など）があった。
2. 最近、家人の様子がいつもと違う（不眠、食欲低下、口数が減るなど）。
3. 以下のような状態が、ここしばらく続いている。
 - (1) いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりしている。
 - (2) いろんなことに興味がなくなったり、以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっている。

以上の3つの点にあてはまるようなら、その方は、治療が必要なレベルの「心の不調」（うつ病やストレス性の疾患など）を抱えている可能性があります。

これは、心、身体、行動すべての歯車が乱れた状態です。乱れた歯車は焦りやミスを生み、やがては「無力感」「絶望感」に至るというパターンをたどります。

乱れた歯車をもとに戻すには、家族の理解と適切なサポートが欠かせません。

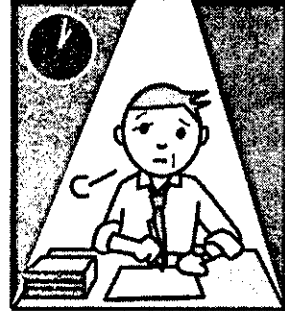


「心の不調」には背後にきっかけとなる出来事がひそんでいます。次の章では、そのきっかけについて解説していきます。

第2章 家族の方は次のようなことに気をつけましょう

1. うつやストレス性の病気をもたらす、「生活上の出来事」があることを認識しておきましょう。

「仕事の量が増えた」、「仕事内容が変わった」、「昇進した」、「引越しをした」など、職業生活および職場外の生活の変化（ライフ・イベント）が生じた場合は、「うつ」が生じやすい条件であると考えられます。以下に簡単にまとめてみました。



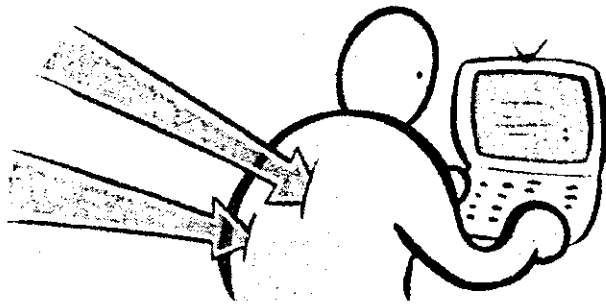
「職場での出来事」

1. 仕事上のミスやトラブルがあり、責任を問われた。
2. 仕事の量・質が変化した。勤務や拘束時間が長時間となっている。
3. 出向、左遷、リストラなど身分の変化が生じたり、不利益な扱いを受けた。
4. 昇進や配置転換、転勤などの役割の変化があった。
5. 上司や同僚、部下も含めて、何らかの人間関係のトラブルがあった。

「職場以外の出来事」

1. 自分を含めて家族が病気、怪我、災害などの被害体験をした。
2. 子供の進学、非行、夫婦、親子の不和など家庭内の人間関係の問題があった。
3. ローンや借金、財産の損失、収入の減少などの金銭問題。
4. 引越しや騒音などの住環境の悪化。
5. 隣人や親類、友人との関係の悪化

このような出来事を体験したからといって全ての人が心のバランスを崩すというわけではありません。しかし、「きっかけ」になるのだということは知っておきましょう。



☆最近、家族の方に何か当てはまるような出来事はありませんでしたか？

2. うつやストレス性の疾患に気づくには？—小さな変化を大切に—

生活上の出来事を体験すると、それをきっかけに次にあるような身体面、心理面、行動面に変化が出て来ることがあります。

「身体面」

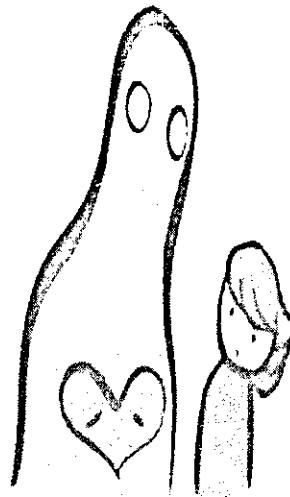
睡眠の変化—寝つきが悪い・朝早く目が醒めてしまう・床の中でぐずぐずする。
食欲の変化—食欲がない・食べても味がしない（体重が減る）
全身的变化—疲労感が抜けない・体重減少・首、肩、頭が重い・下痢・便秘が続く

「心理面」（感情面）

ゆううつ感が強い・何事にも悲観的になる・何をするにもおっくう・焦り／イライラが強い

「行動面」

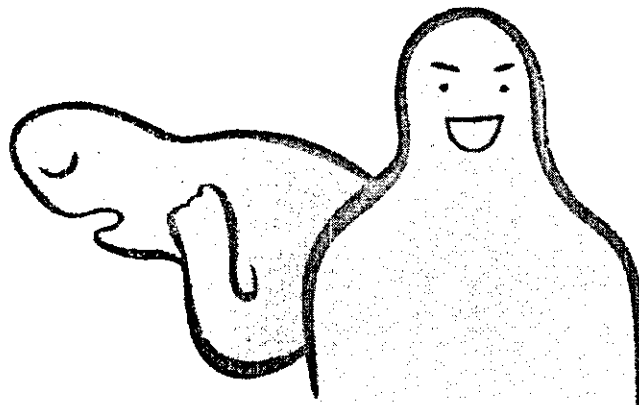
仕事に行きたがらない・遅刻、欠勤が増える・「自分はダメな人間だ」など否定的な言動が増える・口数が減り、人との接触が減る・趣味やスポーツをしなくなる・新聞やテレビを見なくなった・「つらい」、「疲れた」など疲労感を口にする



これらの変化は、特にうつ病・うつ状態にある人に多く見られるものです。

一方で

うつの状態にある人は、「周りに迷惑をかけたくない」という気持ちが強いいため、自分の状態についてあまり表には出そうとしない傾向もあります。家族に、上に述べたような変化が続いていないか（10日から2週間以上）、注意しておくことが大切です。



☆「身体面」「心理面」「行動面」であてはまる変化はありませんか？

3. 周りから見て、もしかしたら「うつ」かもしれないと思ったら
—本人に尋ねてみましょう！—

(1) もし、周りから見て、上記のような状態にあてはまることが多いようであれば、次のような状態がないか本人に尋ねてみましょう。

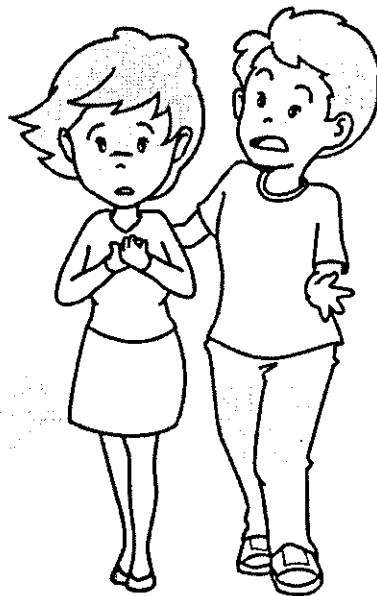
- 1) ここしばらくの間、いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりすることはないか？
- 2) ここしばらくの間、いろんなことに興味をなくしたり、以前は楽しんでいたことが楽しめなくなったりしていないか？
- 3) 倦怠(けんたい)感、不眠、食欲低下(体重減少)などの身体症状がないか？

「大丈夫？」と聞いても、「大丈夫」、「ちょっと疲れているだけ」、「すぐに良くなるよ」という答えが帰ってくるかもしれません。

問題は、「すぐに良くなる」と言いながらも良くなるような兆しがないことです。

どうも不調が続いていると感じたら、そのままにしておくことは問題をこじらせることとなります。対応を考えましょう。

これらの状態にあてはまるようでしたら、どのように対応するのがいいのでしょうか？



第3章 うつの心理状態と声かけについて

ポイント

- ・回復への最短距離は「休養」と「服薬」であることを認識しましょう。
「心」も「身体」も休める環境と医療機関から処方される薬を飲むことで回復に向かいます。うつ病は適切な治療を受ければ、治る病気です。
- ・対応する人は、一人で抱え込まないで、サポートしてくれる人や機関を見つけること。
もし、ご主人や配偶者の方が心の不調を抱えているようなら、それに対応される方は一人で対応しようとせず、サポートしてくれる人や医療機関、保健所などを見つけて相談するようにしましょう。

☆うつ状態にある人の心理状態と言葉かけ

(1) 多くは以下のような心理状態を体験しています。

- 「しっかりしなくちゃ」でも「エネルギーが湧いてこない」
- 「そんな情けないことでどうする」そう「本当に自分は情けない」
- 「ひどく疲れている」けど「言えない」
- 「助けて欲しい」でも「皆に申し訳ない」
- 「本当は休みたい」けど「休めない」
- 「自分なりに努力している」けど「問題が片付かない」
- ・・・

多くの方は、自分の中でこのような会話を繰り返しています。頑張りたくても頑張れない状態です。このような心理状態にあることを理解しておく、次のような叱咤激励があまり有効ではないことがわかつてと思います。

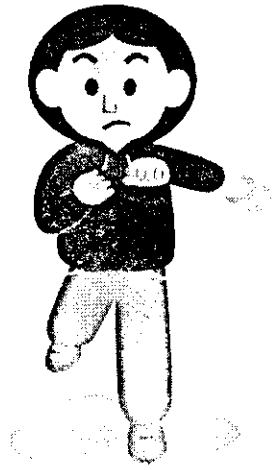
(2) 叱咤激励は焦り、自責の念（自分を責める気持ち）を誘発することが多い

- 「一家の大黒柱なんだから、しっかりして！」
- 「君がそんなことで、この先どうする！」
- 「もっと、がんばってよ！」
- 「いつまでもくよくよするな！」
- 「私たちは、どうなるの？」
- 「君は甘えているよ！」



実は、既に自分に叱咤して疲れきっています。これ以上、頑張ることを勧めるのは、相手を追い詰めることになりかねません。

(3) 外出や運動を無理に勧めない
「だらだらしてないで、運動でもしたら？」
「汗を流したらスッキリするよ」
「気晴らしに旅行に行こう」



意欲のない状態、動こうとしない状態を見ると、つい「何か行動を起こすように」あるいは「～したら？」と提案を持ちかけたくなります。

回復してきたら、運動や外出を自分から始めるようになるものです。今は「休養」を優先しましょう。

(4) 「休養」を保証するような言葉は回復に有効です。

「ゆっくり休むのが回復には大事」
「～のこと（家庭内の問題）は、私たちにまかせて、今はゆっくり休みましょう」
「気がかりなことは、いったん横において、今は休みましょう」
「職場のことは上司と相談してしばらく休ませてもらいましょう」
「今は気分が“ホッ”とすることや、くつろぐことをしましょう」

うつの状態にある人は、休養を取ると周りに迷惑がかかると思い、なかなか休もうとしません。従って、上にあるような「周囲が休養を保証する」ような言葉は有効とされます。

(5) “周りに迷惑をかけている”という思いを持っているようなら

「誰かが困っているときには、助け合うのが家族」
「一人で抱えこまないで、一緒に分かち合いましょう」
「あなたの役に立ちたい」

「共にやっていく」「一緒に考える」という言葉は孤立感を緩和します。



第4章 医療機関への受診と促し方

うつ病やうつ状態が疑われる時には、早めに専門の医療機関（心療内科・精神神経科）を受診できるようにすると、回復も順調に進むことが期待できます。

どのように受診を勧めるかは、本人の性格や置かれている状況、医療機関にかかることへの抵抗感など、個人差があり一概には言えませんが、次のような促し方もあります。

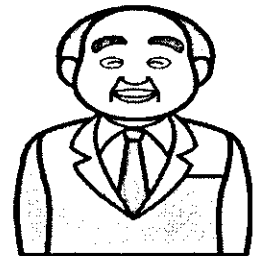
☆本人も感じている（同意しやすい）生活上の変化をまず話題にする。

- (1) 睡眠が十分でないこと、食欲が落ちていること、やせてきていることなど本人も同意しやすい生活上の変化を取り上げる。
- (2) 睡眠や食欲などは日常生活を送る上で基本となる部分であること。これが良好でなくなると生活のほかの部分にも影響が出ることを話題にする。
（例：「疲れやすい、集中力がなくなる、イライラする、意欲がなくなってくる、ということが出てくるらしいよ。あなたの場合はどう？」）
- (3) 原因は何なのかつきとめるために、日常の基本的なことが無理なくできるようになるために、医療機関を早めに受診しておくといことを伝える。
- (4) 診察を受け、問題がなければそれはそれでいいことを伝える（例：「あなたが別に問題ないということがわかれば、私も安心できるから」）。
- (5) できれば医療機関へは家族が付き添うこと。一人で受診すると、「医療機関の前まで行ったが、入れなかった。」ということが起きることも少なくありません。

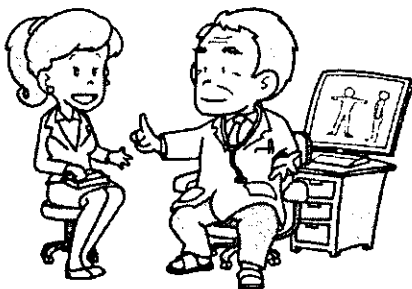
【医療機関への受診を渋る場合】

☆ 本人が一目置いている、影響力のある人に受診を促してもらう。

その際には、その方に、第3章（5ページ）の「うつの心理状態と声かけ」に書いてあるようなことを理解しておいてもらいましょう。

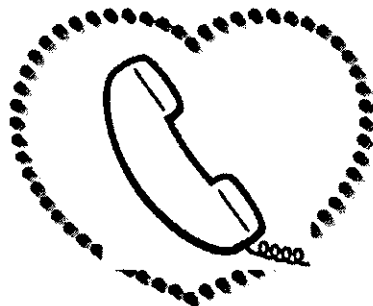


☆ 普段から信頼できる家庭医（かかりつけ医）がいたら

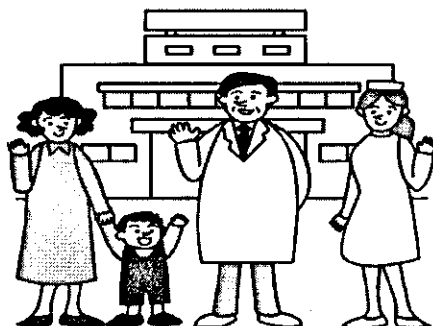


家庭医から専門機関へ紹介、あるいは受診を促してもらう方法も考えられます。

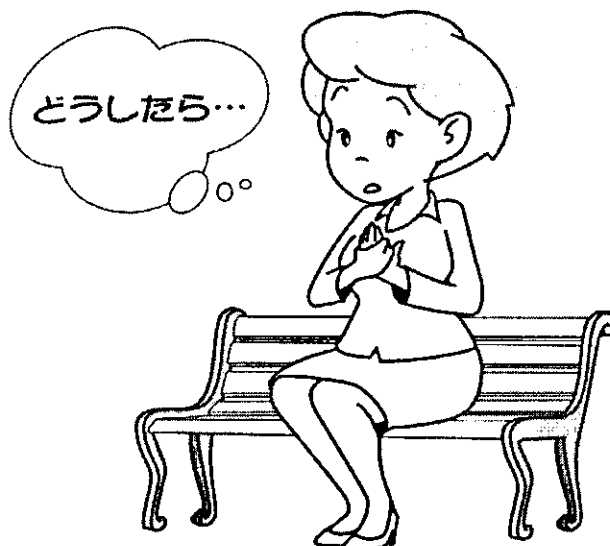
☆どのように受診を促すかについて相談機関（労災病院、いのちの電話など）にアクセス、あるいは相談してみることもよいでしょう。16 ページ以降の「資料」に「外部の専門的組織、医療機関についての情報」がありますので参照してください。



☆会社に「産業医」、「保健（看護）師」などの産業保健スタッフがいるところは、産業保健スタッフに相談してみるよう勧めてみましょう。または、家族から、産業保健スタッフに相談してみる方法もあります。



☆ うつ病に関連する書籍を購入し、機会があれば手にとってもらえるようにしてみましょう。その際、本人に、「気が向いたら読んでみて」と声掛けをしてから、書籍を置いておくといいと思います。もし、読んでいるようなら、「何か思い当たることある？」とさりげなく声をかけてみましょう。



【医療機関に受診できたら】

☆本人に対する家族の対応について、注意点などを主治医と相談しましょう。

わからないこと、疑問に思っていることなどは主治医と相談するようにしましょう。

☆定期的に受診することが大切です。

医療機関に「行ったり行かなかったり」では治療する側も状態の把握が困難になり治療も進みません。家族の方は、定期的な受診を促してあげてください。「やがて通わずにすむように、今通っておく」ことが大切です。

☆処方された薬は、きちんと服薬するよう気をつけてあげましょう。

処方される薬の種類にもよりますが、一般に薬の効果が実感できるまで、1、2週間程度かかります。特に最初のうちは、本人の状態に適合する薬や量を見極めるため、何回か処方が変わることがあります。

また、服用してもすぐに効かないからといって、「自己判断」で服薬を中止してしまうことも少なくありません。薬を飲んだり飲まなかったりの状態では、回復を遅らせることとなります。家族の方は定められた量の薬をきちんと服用するよう気をつけてあげてください。もし、処方された薬を服用して副作用が強く出る場合は、必ず医師に相談しましょう。

「薬は誰でも持っている自然治癒力を高める働きをする」ものだと認識しましょう。



第5章 自殺をほのめかす時

「自殺」という言葉に少々ドキッとされたかもしれません。しかし、これまでの研究で「うつ病と自殺」は密接な関係があることが指摘されています。実は、うつ病は自殺の危険因子でもあるのです。「うちは大丈夫!」と思われるかもしれませんが、ここも「まさか」のため」と思ってお読みください。

人が自殺する前には、何らかの形でその意思を「ほのめかす」ことがあります。以下に、自殺を示唆するサインをまとめました。

☆「自殺をほのめかす言動」

「楽になりたい」「もう、これ以上耐えられない」「生きるのがいやになった」「来年はもうここにはいない」「死んだら楽になる」「どうやったら死ねるかな?」

その他に、身の回りの整理、自殺に関する書籍を集める、治療の中断・・・



☆自殺をほのめかすような言動を目にあるいは耳にした場合

多分、家族の方は相当、動揺されると思います。可能な限り、まず自分自身に対して（できれば相手に言うよりも先に）「落ち着け!」といいたしましょう。もしかしたら動揺のあまり、思わず次のようなことを口にしてしまうかもしれませんが、出来る限り避けるように努力してみてください。

(1) しない、言わない方がいいこと／言葉

否定しない：「ばかなことを言うんじゃない」「そんな話はするな」

非難しない：「死にたいなんて負け犬の言うことだ」

そらさない：「もっと前向きのことを考えよう」「死ぬ気になれば何だってできる」

努力の問題にしない：「努力が足りない」「もっとがんばれ」

現実をつきつけない：「まだ家のローンが残っている」「家族のことも考えて」

比較しない：「そんなことくらいで・・・」「世の中には、もっと悲惨な人がいる」

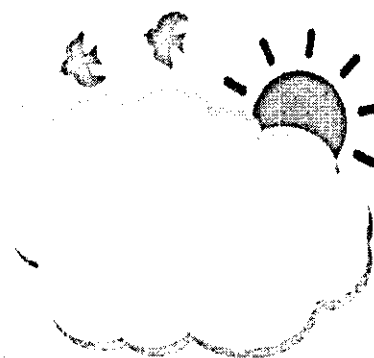


(2) 対応として大事なことー「訴えに耳を傾けること」

「どんなに苦しいのだろう?」「どんな気持ちでいるんだろう?」それをまず理解しようと心がけてみてください。

「この人なら、わかってもらえるかもしれない」、そんな思いから「ほのめかした」のかもしれませんが。

難しいかもしれませんが、本人の訴えに、じっと耳を傾けることが大切です。



「死にたい」という気持ちの背後には、「生きたい」という気持ちがあることを理解しましょう。今の苦しさを語ってもらうための質問を以下にまとめました。

自殺に関する気持ちをありのままに語ってもらうための質問

「あなたはとっても困った状態に置かれているのではないの?」

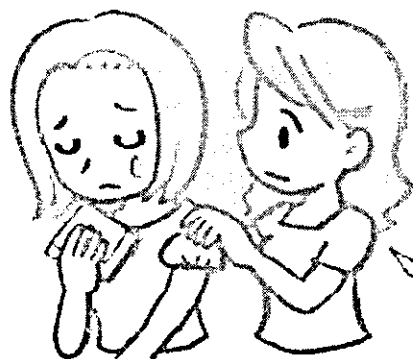
「困難な出来事が1度にやってきて、とても手に負えないと思うことがあるのではないの?」

「最近、もう疲れ果ててしまった、もう万策つくってしまったと感ずることがある?」

(3) そばにいること

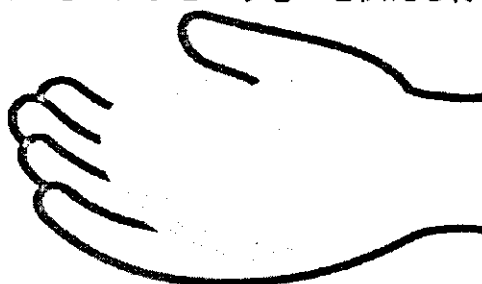
「励まそう」「何かアドバイスしよう」と焦ってしまうかもしれませんが、その前に、「そっと寄り添うこと、そこに一緒にいること」が優先されると思ってください。

それは「手を握っている」こと、「肩に手をあてる」こと、「じっと抱きしめている」ことでもいいかもしれません。



(4) 正直な気持ちを伝えましょう

相手のことを大切な人と思うのなら、死んで欲しくないと思っているのなら、正直に、ストレートに相手に伝えましょう。心の底から「生きていて欲しい!」「死なないで!」「私にとってあなたは大切な人!」「死んじゃいやだ!」「私にはあなたが必要!」・・・と。それは、「あなたは一人ではない」「苦しさをわかちあう人間がいる」「共に歩む者がここにいる」ということを伝えることでもあります。そして孤独ではないんだよ、つながっているんだよという思いを伝える行為でもあるのです。



☆緊急性がなければ

本人の言動から、緊急性はないと思っても油断は禁物です。なるべく早い段階で医療機関につなげることが求められます。

- ・ 相談機関にパソコンなどでアクセス、あるいは電話で相談してみましょう（13ページ以降に外部の専門組織、医療機関の情報がありません）。
- ・ 家族が付き添い、医療機関を受診しましょう。
- ・ 本人に対して影響力のある人から病院受診を促してもらいましょう。

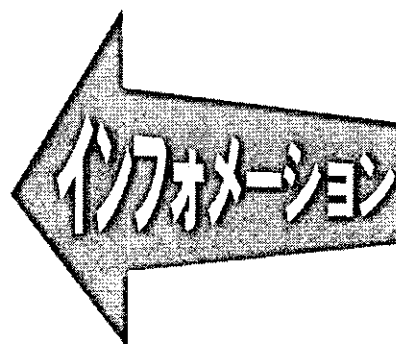
☆緊急事態の時

緊急事態の場合は、救命が第一の目標です。

- ・ 消防に連絡（119）
- ・ 一人にしない。常に誰かが付き添っていること。
- ・ 精神科救急情報センターの連絡先（13ページ）を控えておくこと。

第6章 その他、注意しておきたいこと

☆自殺未遂行為や言動が何度かある場合、家族は、「またか」、「ふりをしてるだけ」と捉えやすくなるものです。しかし、自殺未遂歴は自殺の危険因子です。決して軽視することなく、本人からの何らかのメッセージとして考えましょう。



☆うつ病治療に焦りは禁物です。かける言葉も「早く・・・」よりも「ぼちぼちやろう」、「じっくり行こう」、「一歩、一歩を大事に」という言葉を使うように心がけましょう。もちろん、その人をサポートする自分自身にも同じことがいえます。

☆医療機関で処方された薬について、家族や周囲から服薬に関する否定的な発言（例：「いつまでも薬に頼っていてはダメ」、「薬物依存になる」）をすることは慎みましょう。服薬に関する疑問、質問は必ず主治医に確認するようにしましょう。

☆うつ状態に陥ると、性欲の減退が生じることがあります。決して「愛情がなくなった」わけではありませんので、配偶者の方は相手を責めることは避けましょう。

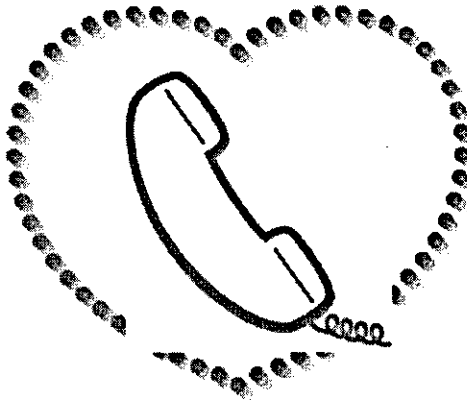
緊急時のための準備—連絡先の情報など

- ・ 外部の専門組織・医療機関についての情報などは、緊急の場合にすぐ利用できるように一覧表を作成しておくことを進めます。16 ページの「資料」を参考に下の表 1 を自分の手で完成させて下さい。

表 1 外部の専門的組織、医療機関についての情報

以下の専門的組織、医療機関の連絡先が直ぐに手元で分かるようになっていることが望ましい

・ いのちの電話	_____	_____
・ 医療機関		
> 精神科	[_____]	_____
	[_____]	_____
精神科救急情報センター	[_____]	_____
> 心療内科	[_____]	_____
	[_____]	_____
・ 精神保健福祉センター	_____	_____
・ 保健所	_____	_____
・ 産業保健推進センター	_____	_____
・ 労災病院勤労者メンタルヘルスセンター	_____	_____
・ 法律相談窓口（借金、離婚問題など）	_____	_____



インターネットの情報

- ・ 東京いのちの電話 <http://www.inochinodenwA夫.or.jp/>
 - ・ NPO 国際ビフレンダーズ・大阪
 自殺防止センター <http://www4.osk.3web.ne.jp/~befriend/>
 - ・ うつ病の予防・治療委員会 <http://www.jcptd.jp/>
 - ・ うつ・不安啓発委員会 <http://www.utu-net.com/>
-

第7章 家族の協力で回復をみた事例

職場異動をきっかけに心の不調を生じた夫に気づき対応した配偶者

A夫さんは、某大手製造業に勤務する37歳の会社員です。家族は、B恵さん（主婦）35歳、9歳と5歳の子供がいます。

職場異動に伴い、消費者相談室に配属されました。いわゆるクレーム処理の仕事です。生来真面目なA夫さんは、顧客からの度重なる問合せにも誠意を持って対応していました。仕事は忙しく、帰宅は毎晩、夜の10時、11時で、週末は土日のどちらかは必ず出勤していました。

そのような生活が半年も続いた頃、妻のB恵さんはA夫さんの様子が普段と違ってきていることに気づきました。眠りが浅いのか、夜中に何度も寝返りを打ち、深いため息をついていることが増えました。また、食事を残すようになり、沈んだ表情が多くなりました。日常生活では、ちょっとしたことでイラつくため、家族に当り散らすようになったのです。また、趣味にしていた写真撮影にも出かけることがなくなっていきました。

そんなとき、B恵さんは、たまたまテレビで、「うつ」についての番組を目にしました。今のA夫さんに当てはまる点が少なくないため、A夫さんの帰宅を待って、医療機関への受診を勧めました。しかしA夫さんは、「なんでもない、大丈夫だから」ととりあいません。

しばらく様子を見ていましたが、数日してもA夫さんの表情や食欲の回復は見られませんでした。心配になったB恵さんは、仲人であるCさんに相談し、Cさんから、医療機関に受診するよう説得してもらいました。当初A夫さんは、B恵さんに、「問題を大げさにして！」とイライラを募らせていましたが、B恵さん、Cさんの説得にしぶしぶ同意し、2人で近所の心療内科クリニックを受診しました。

診察の結果、「うつ病」と診断され、服薬と1ヶ月間の休養を勧められました。A夫さんは会社を休むことに抵抗を示しましたが、主治医、B恵さんの説得もあり、受け入れることとなりました。

B恵さんは、「処方」、「治療の見通し」、「家族の対応」などについて主治医に尋ね、A夫さんに対しては、「心配事は一時、棚上げにすること」「ゆっくり休むことを第一にして、したいことだけすること」を繰り返し伝えるようにしました。

1ヵ月後、A夫さんの表情もいくらか和らぎ、食欲も出るようになったため、A夫さんは、復帰を口にするようになりました。B恵さんとしても、なるべく早く会社に復帰することを望んでいましたが、主治医と協議した結果、2ヵ月後に復帰することとなりました。

復帰に際しては、会社の産業保健スタッフに関わってもらい、また職場では仕事量などを考慮してもらい、元の職場に復帰しました。その後仕事にも慣れ、勤務を続けています。

解説

この事例では、B恵さんがA夫さんの不眠、生気のない表情、食欲不振を気づかい、たまたま目にした「うつ病」についての健康番組から治療へと進むことができました。このように、うつの兆候に関しては、不眠などの身体的不調が前面に出てくるのが少なくありません。「うつ状態・うつ病」の早期発見については、5ページに参考となるものを載せていますので是非目を通してください。

医療機関への受診を勧めた場合、すんなり応じてくれればいいのですが、多くはこの事例のように、「たいしたことない」で片付けられてしまうものです。それに対してB恵さんは、仲人のCさんに説得を手伝ってもらいました。このように、受診を渋る場合には、「うつ」状態にある人が「一目置くような人」、あるいは「指導的な立場にある人」に関わってもらうことも助けになるかもしれません。また、受診の際も付き添って、家族としてできることを医師に確認したりしたことも大切なことです。このあたりのことについては、9ページに解説してあります。

A夫さんの場合には、会社に産業保健スタッフがおり、職場復帰の際に、主治医や職場の上司との連携がスムーズに行きました。このあたりのことについては、10ページの記載を参考にしてください。

A夫さんが復帰するまでの間、正直、B恵さんも肉体的にも、精神的にもきつかったと思いますが、A夫さんが、なるべくゆっくり休めるような環境作り、言葉掛けを心がけていたことも回復に役立ったと思われます。しかしA夫さんをサポートする家族（または、友人）も燃え尽きないように、他の人の支援を常に作っておくことも大切と思われます。

資料

各種相談窓口とホームページ

○誰にも相談できず困ったときは・・・

- ・一人で悩んでいる人のための24時間「眠らぬダイヤル」（電話相談のみ）
東京いのちの電話 03-3264-4343
*東京以外の地域の「いのちの電話」は、次のホームページをご覧ください。
<http://www.inochinodenwa.or.jp>

- ・精神保健福祉センター（全国一覧）
<http://www.iph.pref.osaka.jp/kokoro/list/mhc.html>

○メンタルヘルスについての相談は・・・

- ・産業保健推進センター（全国一覧）、地域産業保健センター
<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/index.html>
- ・労災病院（勤労者メンタルヘルスセンター）（全国一覧）
<http://www.rofuku.go.jp/rosaibyoin/center/mentaru.html>

○法律問題で相談したいときは・・・

- ・日本弁護士連合会の各地区法律相談センター
<http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/houritsusoudan.html>

○その他の情報

- ・労働安全衛生情報
<http://www.health-net.or.jp/rodoanzeneisei/>
- ・特定非営利活動法人 借金苦悩者の自殺をなくすネットワーク（略称/S-NET）
<http://www.toratac.gr.jp/sara/info.htm>
- ・NPO国際ビフレンダーズ・大阪 自殺予防センター
<http://www.4.osk.3web.ne.jp/~befriend/>
- ・うつ病の予防・治療委員会
<http://www.icptd.jp/>
- ・うつ・不安啓発委員会
<http://www.utu-net.com/>