

# こころの健康づくりニュースレター

## 『職場におけるメンタルヘルス(後編) ～うつ病、うつ症状のある人への対応～』

医療法人明心会仁大病院理事長  
舟橋利彦

### 執筆者プロフィール

#### 舟橋 利彦

名古屋保健衛生大学(現藤田保健衛生大学)医学部医学科卒業。医療法人明心会理事長。精神科医療の拠点として、仁大クリニック、仁大病院、仁大駅前クリニック、ルーセントジェイズクリニックを開設。

#### 【役職】

一般社団法人愛知県精神科病院協会会長、愛知県精神保健福祉協会副会長、豊田加茂精神科医会会長等

自分の周りに、うつ病を患っている、あるいはうつ病にかかったことがある、という人はいるでしょうか。現在、わが国では約400万人がうつ病にかかっています。つまり、30人に1人はうつ病にかかっていることとなります。病気としては、とても一般的なものです。では、そんな一般的な病気であるうつ病の人に接する時、どんなふうにしていますか？

### 1 うつ病の人にどう接したらいいの？

相手がうつ病だと分かった時、その人への接し方が大きく変わってしまうことも少なくないでしょう。あるいは、使ってはいけない言葉を、気にせず平気で使ってしまうこともあるのではないのでしょうか。そしてその結果、相手の症状がますますひどくなってしまったとしたら、どうしたら良いのでしょうか。

極端に身構えることはありませんが、うつ病の人との接し方というのは大切なものなのです。うつ病を患っている本人は会社を休むことになっているかもしれないし、程度の差こそあれ、心のうちに多かれ少なかれ今現在置かれた状態に罪悪感を持っています。

うつ病の人は、表情が硬くなり、覇気が失せ、やる気が起きない、気力の低下などから、外からその姿や行動を見ると、まるで怠けているように見えることがあります。つい周囲の人はうつ病の人につらく当たることもあります。会社への復帰はまだかと追い立てるように話をして、逆に本人はいつそう追い詰められて、苦しみ、病状が悪化するほうが自然の流れです。

本人は自分が置かれた現状に日々消耗し、戦っています。むしろ本人に対し、ねぎらいの言葉をかけ、「あなたを受け入れているよ」という態度で接することが大切です。うつ病の人を頭ごなしに怒鳴りつけたり、非難する行動は避けなくてはなりません。一番苦しんでいるのは、周囲の人ではなくうつ病にかかった本人なのですから、そこは忘れてはいけません。うつ病の人を非難したり追い込んだりして周囲の人々の気持ちはおさまるかもしれませんが、全く本人のためにはなっていません。

うつ病の人はデリケートな人が多く、消耗した神経は普通の人以上に過敏になっています。大きな声で元気に話しかけることは通常の間人間関係ではむしろ好ましいことではありますが、うつ病の人との対話では控えましょう。優しいトーンで音量を抑えて、ささやくよりもちょっと大きいくらいの声で語りかけるのが理想です。大声で語りかけることは、むき出しの内臓を紙やすりでこすられるくらいの苦痛になってしまいますから声のトーンと音量には注意しましょう。



## 2 こんなことを言ってしまういませんか？

うつ病の人は人間不信に陥ってしまっていることも少なくなく、通常の間関係以上に配慮が必要だと言えます。特に、うつ病の人は、心も体も疲れが限界にきてしまって、自分でもどうしようもなくなっているのので、「頑張れ」と言うてはいけません。うつ病の人は、もう十分に頑張って、それで疲れきっている場合が多いので、「頑張れ」と言われても、これ以上何を頑張ればいいのか、と感じるだけです。うつ病の人を更に励まそうとしたりすると、かえって落ち込ませてしまうので注意してください。むしろ、「頑張らなくていいから」と言うてあげたほうがうつ病の人は安心します。

また、対人関係や職務内容など、うつ病に至るきっかけや原因は様々ですが、基本的には自分の限界を感じ自分を否定してしまうことでうつ病に陥りやすくなると言われています。そのため、うつ病の人と接する際にはその人を否定しないことが大切です。うつ病の人の発言を否定することはもちろん、記憶、思考、存在、環境など、本人と関わる全てのものに否定しないように努めます。「でも」や「それはない」など、ネガティブに受け取れるような単語を会話の中に使わないように接してください。

## 3 否定をせず、じっくりと休養を

うつ病の人に、「たるんでいるだけだ」とか、「怠けているんだろう」などという批判するようなことを言うのはやめましょう。うつ病になる人は、もともと生真面目な性格の人が多く、むしろ普通よりひたすら頑張ってしまうがちなのです。頑張って頑張って、もう疲れてどうしようもなくなって、心を病んでしまい、ついにうつ病になってしまったのです。うつ病になった人を責めるような言葉は控えて、むしろ相手の言葉を引き出すように、聞き役に徹してあげてください。もやもやした心のうちを吐き出したら、うつ病の人少しは気が楽になってきます。受け入れてあげるといふ姿勢を崩さないようにしてください。

そして、ひたすらゆっくりと休ませてあげてください。周囲の人が焦っても駄目です。じっくりと休んで、自然と疲れが回復してくるのを待つてあげてください。時間はかかるかもしれませんが、うつ病は治る病気です。理解をしてあげるようにしてください。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地  
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp  
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索