

# 今さら聞けないメンタルヘルスの基本

## 第6回 うつ病（非定型うつ病）などの同僚や部下への接し方

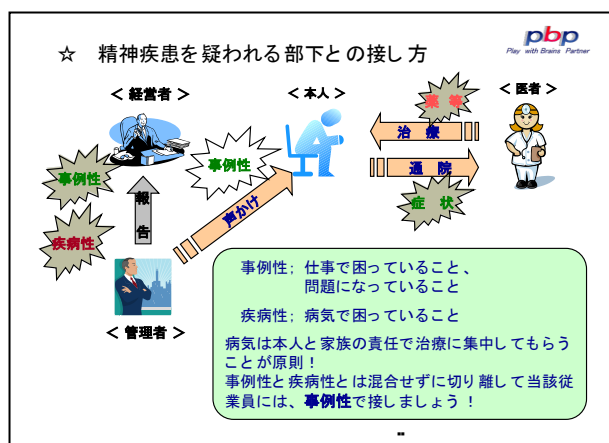
今回は部署内に、うつ病または非定型うつ病などに罹患した従業員がいる場合、どのように接することが望ましいのか、そのポイントを紹介する。

### 1. メランコリー型うつ病の場合（一般的）

このうつ病になる人の性格傾向は、几帳面で真面目、責任感の強い人が多い。人と争うのが苦手で悩んでも誰にも相談できず一人で抱え込む傾向がある。

このような場合のNG行動は、●怠け者扱いをする、●励ます、●根性論・精神論で説得する、●遠慮して声をかけない、●同情するなどがある。また支援行動としては、○うつ病の特徴を知る、○対応できる範囲内で相手の話を聴く、○普段通りに接する、○時おり声をかけることなどが大切である。一般的なうつ病の人は頑張り過ぎる傾向もあるので、無理をしていないか確認して、行動にブレーキをかけることも重要である。

### 2. 非定型（新型・現代型）うつ病の場合



非定型うつ病になる人の性格傾向は、普段は素直で大人しい“良い子”タイプに多いといわれる。他人の自分に対する評価を過敏に気にし過ぎる、自分の感情を溜め込む傾向もある。職場ではうつ症状が出て仕事ができないのに、自分の好きなことは出来るため、外から見ていると、単なる我がまま、仮病などと誤解されることも多い。

このような場合のNG行動は、●責める・非難する、●自分の考えを一方向的に押し付ける、●仲間外れにする・関わりを極端に避ける、●本人任せにする、●刺激物を与える、●長時間のIT機器の使用を強要するなどがある。刺激物やIT機器は症状を悪化させるといわれる。支援行動としては○非定型うつ病の特徴を知る、○感情的にならず冷静に接する、○できること、できないことを明確にし、できることはやらせるように分かりやすい指示を出す、○共感的に接する、○問題を起こしたときには、事例性（職場や仕事で困っていること）について諭すように話す、○接し方や仕事の与え方に計画性を持たせ、いつまでに何をしなければいけないのか、また出来ない場合にはどのような状況がおきる可能性（本人にとってのリスクなど）があるのかを明確に伝えること、などが必要である。

うつ病および非定型うつ病に共通な項目として、周囲の従業員に対する配慮も重要である。周囲の従業員の負担が増えることが通常で、罹患している当該従業員本人の同意のもとに、どのような計画のもとに進めていくのか全体像を伝え協力を要請することを忘れてはいけない。

次回は、精神疾患などで休職していた従業員が復職する場合、組織の上司や人事担当者の役割と責任について紹介する予定だ。

株式会社PB-Partner 深谷行弘（シニア産業カウンセラー）※無断複製加工等厳禁

☆うつ病と非定型（新型・現代型）うつ病の特徴

症状\項目	うつ病	非定型うつ病
睡眠	中途覚醒が多い なかなか眠れない	10時間以上の睡眠をとる日、週に3日以上もある
憂鬱感など	毎日憂鬱感があり 2週間以上続いている	感情の起伏が激しい (嬉しいとき・落ち込むとき)
気持ちの変動	朝(午前中)が一番辛い 夕方には軽減される	朝や昼間は元気だが、夕方から夜に掛けて悲しくなる
対人関係	煩わしく感じ人付き合いを避ける 自罰的	他人の言動に激しく反応
食欲	食べる意欲もなくなる	大量に甘いものなどを食べたくなる日が2日以上ある
体重の変化	痩せてくることが多い	増加してくることが多い
気分転換	すれはする程逆効果 疲労感が増すことも	自分が好きなことは楽しみ、気晴らし行動の抑制が効かないときもある