

✂ 新型うつ病の特徴と対応について ✂

新型うつ病は、従来のうつ病の「真面目」「几帳面」「仕事熱心」というイメージとは異なります。



☆新型うつ病の特徴

- ・プライベートでは元気で活動的だが、職場では元気が無い
- ・仕事を任せても自分勝手に無責任
- ・他者への批判が多い
- ・自己愛が強くプライドが高い
- ・20代～30代と若い世代に多い

上記のような特徴があり、仕事をサボっていると思われたり、わがままな人と思われてしまいます。このような特徴がある新型うつ病の多くは、人格が未熟なため職場で不適應を起こしている可能性があります。

「従来型うつ病」と「新型うつ病」の比較

(あくまでも特徴であり、実際の症状は当てはまらないこともあります)

	従来型うつ病	新型うつ病
年齢層	40代～50代（中高年）が中心	20代～30代（青年層）が中心
元々の性格	自分に厳しく几帳面。仕事熱心。	自己愛が強い。 自分自身のやり方にこだわりが強い。 社会のルールはストレスに感じる。
病気になった後の特徴的な言葉	「自分が弱いだけで病気ではない」 「迷惑を掛けて申し訳ない」	「自分は悪くない」 「上司が悪い」
病気からの回復	服薬と十分な休養で軽快しやすい。	服薬と十分な休養では回復しきらないが 環境の変化で回復することもある。

新型うつ病事例 (下線①～⑤については下記に説明をつけています。)

Aさん(25歳 男性)

大学院を卒業後、24歳で事務職として入庁しました。配属された部署では、宴会幹事を引き受けるなど、積極的にコミュニケーションをとっていました。しかし、①自分の仕事が終わると周りが忙しくしていても自分だけが帰宅したり、頼まれた仕事を断るなど自分中心なところから徐々に周囲から距離を置かれるようになりました。

その頃から体調不良を理由に急に休むようになりました。上司に「社会人なのだから、周りの状況もよく考えて行動するように」と②上司が体調確認を兼ねて注意をすると「先月から夜にあまり眠れず、朝起きられないのです。」と体調不良を訴えて早退しました。

翌日から無断欠勤が続き、上司が携帯電話に連絡をしたが繋がりません。実家に電話をするとAさんの母親が「息子は職場でパワハラを受けたそうで、今精神科を受診しています。診断書が出ると思うので郵送させていただきます」と話しました。

受診先では「③インターネットで調べたら、うつの症状だった」④「職場でいじめられて体調不良を訴えたのに、上司から『社会人失格』と言われた。出勤するのは無理なので診断書を書いてください」と話し2週間の休職診断書が出ました。

休職開始後2週間ほどで、憂鬱さ、不眠などの症状は改善し、⑤友人たちと遊べるようになりました。母親が『もう元気そうだから、職場に戻ったら?』と言うと、『うつ病のことを何もわかっていない!』と母親に荒々しく言いました。その後も休職期間が切れそうになると、「まだ調子が悪いです」と主治医に訴え休職期間の延長の診断書が出ました。

参考資料 2016年2月 神戸市役所研修「事例から学ぶ若者への対応とセルフケア」安元寛子講師より事例引用

① 新型うつ病になる人の傾向

人格が未熟なので、自己中心的で無責任な行動をとります。また、自己愛が強いので失敗を嫌います。

② 新型うつ病になる人の傾向

自己愛が強いため、業務上の注意であってもプライドが強く傷つきます。

③ 新型うつ病の特徴・・・新型うつ病の人は、自らインターネットなどで積極的に自己診断し、「自分はうつ病です」と公言します。

④ 新型うつ病の特徴・・・新型うつ病の人は、病気になった理由を周りの人間や職場のせいにして、自分を責めるような発言はありません。

⑤ 新型うつ病の特徴・・・従来型のうつ病は、全てのことに意欲がなくなるのに対して、新型うつ病は仕事には行けないが、自分の好きなことは楽しめます。



☆新型うつ病の人への対応策

新型うつ病の原因には、経験不足や未成熟な人格があることも多いため、人材育成の視点を持った対応が欠かせません。同時に、職場全体に不満がたまらないようにすることも必要です。

① 新型うつ病への理解を深める

新型うつ病は、仮病や単なるわがままではありません。

過保護に育てられたこと等で人格が未熟なため、職場への不適応を起こしている状態です。

② 本人の話を良く聴き、信頼関係を築く

人材育成をしていくためには、受容・傾聴・共感の姿勢で信頼関係を築きましょう。

相手を受け入れて（受容）、相手の話に耳を傾け（傾聴）、相手の気持ちを理解する（共感）することが大切です。

③ 自発的行動を促す

信頼関係が築けたら自己決定を促すようにしましょう。仕事がうまくいかないことを周りの人のせいにする理由の一つに、人からやらされている仕事だという意識が強いことがあります。可能な限り本人の希望を聞きながら仕事の分担を見直し、自分の仕事に責任をもたせるようにしましょう。

④ コミュニケーションは冷静に 怒りや憎しみをぶつけない

新型うつ病の人とやりとりをするなかで怒りや憎しみの感情が湧くかもしれません。負の感情をそのまま出すと、信頼関係が崩れたり、パワハラと受け取られたりすることがあるので注意が必要です。また、新型うつ病の人には、「気を遣い過ぎないように」また「感情的・高圧的・批判的にならないように」言葉を選び冷静にコミュニケーションを取りましょう。



⑤ 思考力・判断力を高める

新型うつ病の人には命令形の指示ばかりではなく、「君はどう思う？」と自ら考えさせることで未熟な人格を成長させることができます。

⑥ 目標はスモールステップで

新型うつ病の人は、出来ない仕事を克服するよりも逃げる・諦める傾向があります。はじめから完璧を目指すのではなく、仕事の目標をスモールステップで立てるよう支援しましょう。

⑦ 全体把握感を身につけさせる

「全体把握感」とは、自分の置かれている状況を理解でき、見通しをある程度予測できる力のことで

す。
今の仕事が全体の中でどこなのか？ 自分の置かれている状況がどうなのか？などこれからの見通しが把握できると、不安感が減らせます。

⑧ 職場のルールを重視した支援を行う

新型うつ病の人から、「異動させて欲しい」「〇〇さんの隣で仕事をしたくないので席替えをして欲しい」など、過度な要求があるかもしれませんが、要求をすべて受け入れることは未熟な人格が強化されてしまいます。職場のルールや常識を重視し、周囲の負担にならないように上司は毅然と対応しましょう。

上司が仕事を与える時の注意点

- ◎仕事を与える時は、意味づけと背景をきちんと説明する。
- ◎仕事の全体像を把握させ、やっている仕事がどの段階なのか知らせ、見通しをつける。
- ◎仕事の処理能力が低めの部下には、初めから完璧を求めず、困った時に相談するように伝える。区切りごとにそれまでの過程と頑張りを評価する。



☆新型うつ病の人とのコミュニケーション例

【状況】

うつ病から職場へ復職した A さんだが、突然仕事を休むことがよくある。

その日は、A さんが作成した資料を関係先に提出する日だったが突然休んでしまった上に、資料の準備ができていなかった。そのため係内の職員が数人で急遽資料作成をすることになった。

その翌日の係長から A さんへの指導例

【指導例①】

翌日、悪びれずに出勤してきた A さんを皆の前で叱責した。

「資料の準備くらい事前におけ！」

「できないなら早く相談しろ」

「これくらい出来ないで、どうするんだ！」

× 望ましくない対応です。



A さんを責めたい気持ちになるかもしれませんが、問題解決しません。「上司にパワハラを受けた」ととられる可能性もあります。

【指導例②】

「A さん、体調が悪いのですか？」

「資料作成が負担なら、次はもっと軽い仕事を
お願いしますね」

「無理をしないでくださいね」

△ 不十分な対応です。



思いやりのある言葉ですが、本人への過度の配慮は周囲の負担が増えてしまいます。

復職した以上は責任を持たせることも必要です。

【指導例③】

翌日出勤してきた A さんと個室で話をした。

「昨日は係内のメンバーが急遽資料を作成しました。予定通りに仕事が進んでいない場合は、早目に相談してください。」

「お互いに気分良く仕事をするために、できない事は遠慮なく相談してくださいね」

○ 望ましい対応です。



事実に基づいて必要な指導は冷静に行います。

何に困っているのかを聞いてできることは協力しながら、本人の能力を発揮してもらえるように支援します。

【応用編】

「資料作成ができません」と相談された場合は、

「具体的にどこができて、どこが分からないのか?」「どんなサポートがあれば、できそうか?」

「できない」という言葉の内容を明確にするように質問して関わります。

☆よくある質問

Q：職場の不満を招かないための対応法は？

A：新型うつの場合、自らうつ病であることを主張し、他罰的な態度を取り、周囲の不満や怒りなどの感情を引き起こしやすいです。周囲のサポート・理解が、まず第一です。

Q：新型うつは、甘えや怠けではないですか。

A：新型うつも、不眠や食欲不振、不安や憂うつ感などの抑うつ症状に本人が苦しんでいます。また、職場でうまく適応できない自分自身にも悩んでいます。周囲からただの怠けや甘えと誤解されやすいですが、抑うつ症状によって本人が苦しんでいることは事実です。対応や判断に迷った時は専門家の意見を聞くことも必要です。

Q：なぜ些細なことでうつになるのですか。

A：新型うつになる人の大きな特徴は、自己愛が強く、根拠のない万能感があります。職場で褒められたという気持ちも非常に強いです。そのため、仕事で失敗をして上司に叱られると、プライドが傷つき、出勤出来なくなることがあります。また上司に「出来ない」と伝えることや適切に援助を求めることが苦手です。その結果、仕事は滞り、不安感から抑うつ症状が出てくることがあります。

Q：なぜ好きなことはできるのですか。

A：従来型のうつ病は、過重労働や人間関係などに疲れ果てて心身ともにエネルギーが枯渇しています。それに対して新型うつ病の人々はエネルギーを完全には消耗しておらず、自分にとって心地良いものに逃避しがちです。うつで休職中にも関わらず、旅行や趣味など自分の好きなことが出来るのは、心的エネルギーが残っているためです。

Q：人格の未成熟とはどのようなことですか。

A：最近では、親の過保護な対応や友人関係の希薄化から、「人にもまれる」経験をしないまま成長した若者が増えています。親の過保護の元、大きな挫折を経験しないまま社会に出ると、生まれて初めて大きなストレスを感じることや、挫折感を味わうことで、うつ病を発症してしまいます。

参考文献 松崎一葉・吉野聡監修 働く人のメンタルサポート よくわかる新型うつ

松崎一葉 へるすあっぷ21 特集「いわゆる新型うつを考える」2014年4月号10ページ 株式会社法研

厚生課衛生管理係 ころと身体の健康相談
電話相談・面談予約 322-5129 内線 6775
【受付時間】月～金 9：00～17：00

