

職場の“うつ”について

うつ病は急増している職場のメンタルヘルス不調でもっとも多い疾患で、過重労働やパワハラなど、その他のメンタルヘルス問題とも密接に関係しています。

また、長期化・慢性化しやすいため、労務上の対応を必要とすることも多く、近年では避けて通れない問題となっています。

発症要因と性格について

ライフイベント

- ①家庭：結婚、育児、家庭トラブル、介護
近親者の病気・死別・別離など
- ②職場：就職、定年、昇進、転勤、転職

職場の環境

長時間労働、責任の強い仕事、人間関係
同僚・上司の交代、ミス・トラブル
価値観の相違、物理的環境が悪い

●執着性格

凝り性、完璧主義者
働き者の優等生

●メランコリー型

保守的、消極性
過度の良心性
自己開示ができない人

性格の良し悪し
でなく“つらい”と
言えない人こそ
発症しやすい！



ストレス反応とうつ症状

身体的反応 頭痛、動悸、胃痛、下痢など

心理的反応 集中力の低下、イライラ
抑うつなど

行動の変化 過眠、多弁、酒の増量
引きこもりなど

うつ病の症状

- ①身体症状：頭痛・吐き気・めまいなど
 - ②食欲低下／過食
 - ③睡眠障害（入眠・中途覚醒・早朝覚醒）
 - ④日内変動の気分の変化
 - ⑤抑うつ気分、罪責感、被害妄想
 - ⑥興味の消失
 - ⑦意欲・集中力低下
 - ⑧自殺念慮・企図
- etc

治療について

●うつ病の治療は第一に休養！

●心理療法
カウンセリングや認知療法

●薬物療法

抗うつ薬、抗不安薬、眠剤など
➡薬は自己判断で中止せず、
医師の指示通りに

復職しても治療を継続

➡ストレスがかかるため

➡半年から1年は通院配慮を

うつ病の初期サイン!?

「ケチな飲み屋」

- け**：欠勤
- ち**：遅刻・早退が多い
- な**：泣き言を言う
- の**：能率の低下
- み**：ミスが多い
- や**：辞めたいという

3つの「い」

- ・眠れな **い**
- ・食べられな **い**
- ・だる **い**

語呂合わせで
覚えておこう！