

1 「うつ病」を悪化させない早期発見とは

▶ 心の病も「早期発見・早期治療」

一時期よりは減っているものの、毎年3万人近い自殺者が出ています。自殺の4分の3は精神障害によるもので、そのうちの半数はうつ病と思われま

す。どんな病気でも「早期発見・早期治療が大切」ですが、これは心の病気にも当てはまります。早期発見とは、100%の健康状態を維持できなくなった約1～6か月の期間にできるだけ早く症状に気づき、正しい対処や治療を行うことです。右図の「メンタル不調者の経過」にある二次予防の段階で、会社はストレス要因への具体的な業務支援を行い、本人は内服治療を続けながら通常勤務をして、できるだけ軽症のうちに回復させるということです。

上司が早く気づいてメンタルヘルスマネジメントに取り組めば、退職者を出して職場の士気を下げることありません。では、具体的にどのような対応をすればよいのでしょうか。

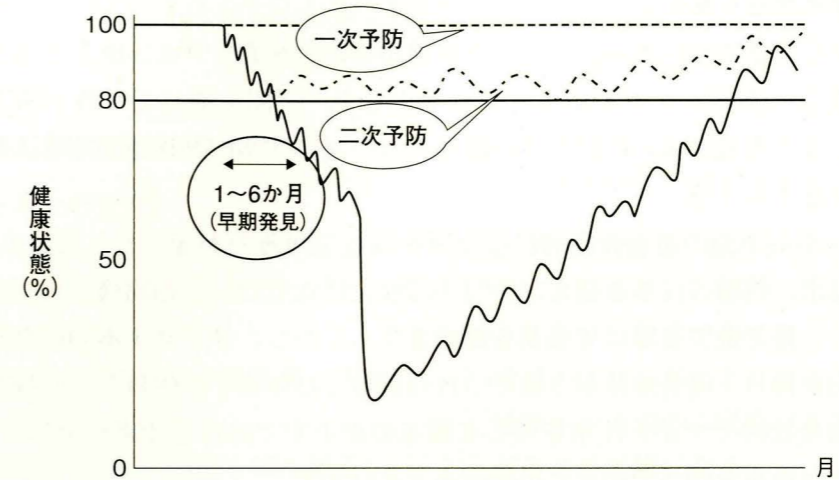
▶ 「いつもと違う」部下の変化に気づく

前章でも述べましたが、まずは「あいさつ」や「声がけ」を行い、部下一人ひとりに日ごろから目配りし、「いつもと違う」部下の変化や、ストレスサインに気づくことです。

「いつも出向先に出向いているので気づこうにも気づけない」と言う上司がいました。たしかに同じ職場で仕事をしているわけではないので、普段の様子をつかむことは難しいかもしれません。しかし、出向先に何か月も行ったきりで顔を合わせないということはありません。少なくとも月に1度くらいは、打ち合わせやミーティングを行い、仕事の進捗状況を確認するといった機会があるはずで

す。もしくは、電話やメールを交わす時に、メール文の誤字が多い、内容が攻撃的に感じる、声に覇気がないなど、いつもとは違う変化に気づけると

メンタル不調者の経過



の神経伝達物質が少なくなって、脳の命令がうまく伝わらなくなる病気なので、「思考（考える力や判断力）」と「感情」に変化が現れます。たとえば、いつも清潔な服装をしている部下のワイシャツの襟が真っ黒に汚れていた（行動の変化）、整理整頓ができる部下のデスク周辺が異常なほど乱れ、物がなだれ込むように置かれている（仕事上の変化）というような変化です。

うつ病になると、このように「仕事」「言動・行動」「対人」「健康」などに変化が現れます。普段の部下の様子を知る上司として、いつもと違うところに早く気づくことが肝要です。

▶ ストレスサインを読み取る

メンタルヘルス関連の本には、「まず遅刻・早退・欠勤に気づきましょう」と書かれています。しかし、メンタル不調者に対して、この状態で気づくのは退職の1歩手前で、かなり瀬戸際のサインです。

メンタル不調に陥ると、睡眠障害で朝が一番つらいものです。でも、周囲に迷惑をかけまいと遅刻しないようがんばります。いつも20分前には出社していたのに、遅刻しないまでも10分前、5分前と出社時間が遅くなっていったら、それはストレスサインです。

また、「体調が優れません」「微熱があります」と連絡が入って、単発的な休みを取っている部下も要注意です。休みが月曜や火曜に偏っていたり、仕

