

# 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。

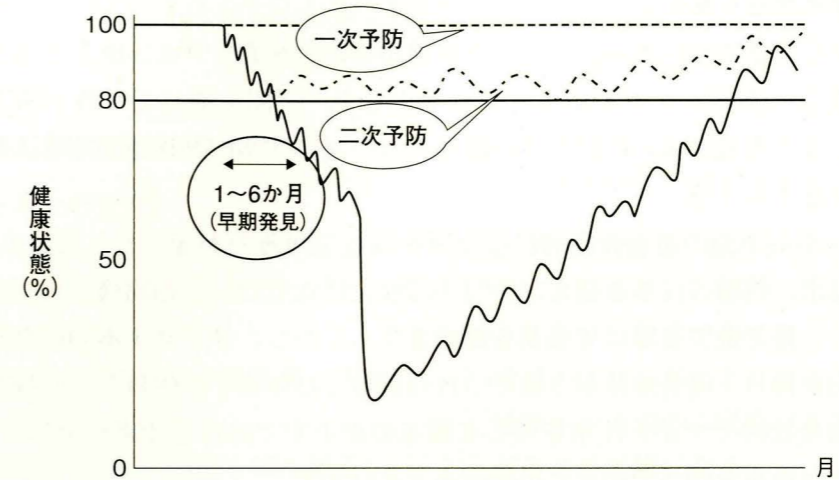
## ▶ 「いつもと違う」部下の変化に気づく

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

事量に比して不釣り合いに残業時間が多かったりしたら、これも重要なストレスサインになります。

そうした部下がいたら、2～3か月前からの勤務表をチェックしてください。数字にSOSシグナルが出ているはずですが。年間を通して一番不調者が多く、また再発が多いのは5月の連休後なので、残業や勤務態度を意識して見ておきましょう。

メンタル不調の過重労働者は「仕事を残して帰るのが怖い」と言います。通常は常に複数の仕事を抱え、今日中に仕上げるもの、1週間後で大丈夫なもの、と優先順位をつけて業務を進めます。しかし、メンタル不調になると判断力が鈍り、優先順位がうまくつけられなくなります。休日こそ心身の休養が必要なのですが、仕事を残して帰るのが不安で休日も仕事が気になり、家族には散歩と偽って会社に出勤する人もいます。

特に朝のあいさつには、変化が顕著に現れます。気分が落ち込んでいる時や体調が悪い時は、声が沈みうつむいたままあいさつしがちです。また、上司を見かけると、避けるように別の方へ行ってしまうこともあります。

朝の酒臭さも要注意です。ストレスを抱えてつらい、眠れない、などの理由でアルコールに逃避する人がたくさんいます。アルコールの力で寝つくと夜中に目覚め、眠れないのでまた酒を飲むという悪循環で、どんどん酒量が増えます。入社時のアルコール臭が日々続き、手の震えが見られる時は、アルコール依存症で本人の努力だけでは禁酒できなくなっている恐れがあります。

### ▶ 体に現れるストレスもある

心の健康度が落ちてくると、表情、態度、仕事への取り組み方や、周囲への接し方などに、微妙な変化が現れます。通常と異なる兆候をキャッチしたら、早めに声をかけてください。特に身体面での不調を訴えてくる部下には要注意です。

内科の病気はストレスと大きく関係しています。ストレス状態が続くと、抵抗力や免疫力が低下し、病気になることがあります。これを「仮面うつ病」とも言います。体の症状が前面に出るため、本人もうつ病という自覚がなく、対症療法で治療しようとしみます。このような仮面うつ病の場合は、原因となっている精神的要因を取り除き、ストレスから開放しなければ体の病気が治りません。

もし体の不調がいつまでも回復しないような部下がいたら、主治医にストレスについて伝えるようにアドバイスするとともに、ストレスを軽減できるように、上司としても配慮してあげてください。

### 日常行動のチェックポイント

#### 【仕事上の変化】

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 単純なミスや事故が多くなる         | <input type="checkbox"/> 思考力・判断力が低下する   |
| <input type="checkbox"/> 成果の提出を求めてもなかなか出そうとしない | <input type="checkbox"/> 漢字の変換ミスが多い     |
| <input type="checkbox"/> 残業、休日出勤が業務量と不釣り合いに増える | <input type="checkbox"/> メールが攻撃的である     |
| <input type="checkbox"/> 決断できずに何度も確かめる         | <input type="checkbox"/> 電話の対応が不自然になる   |
| <input type="checkbox"/> 仕事の能率が落ちる             | <input type="checkbox"/> 工作中や会議中に居眠りをする |
|  | <input type="checkbox"/> デスクが乱雑になる      |

#### 【言動・行動面の変化】

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 性格が急に変わったように見える                      | <input type="checkbox"/> 不自然な言動が目立つ    |
| <input type="checkbox"/> 報告や相談、会話が減る                          | <input type="checkbox"/> 離席が多い         |
| <input type="checkbox"/> 話がまとまらず内容が支離滅裂 <small>しりめつれつ</small> | <input type="checkbox"/> 身なりに構わなくなる    |
| <input type="checkbox"/> 突然涙ぐむ、突然落ち着きがなくなる                    | <input type="checkbox"/> 朝から酒臭い        |
|   | <input type="checkbox"/> 笑顔がない、あいさつがない |

#### 【対人面の変化】

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 対人トラブルや顧客トラブルが起こる | <input type="checkbox"/> 人を避ける、無口になる |
| <input type="checkbox"/> 昼食や休憩を1人だけでとる     | <input type="checkbox"/> つき合いが悪くなる   |

#### 【健康面の変化】

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 元気がない、顔色が悪い    | <input type="checkbox"/> 薬を常時服用する           |
| <input type="checkbox"/> さまざまな身体的不調を訴える | <input type="checkbox"/> かかりつけの病院をしょっちゅう変える |
| <input type="checkbox"/> 急激な体重の増減       |   |
| <input type="checkbox"/> 不眠や疲労感を訴える     |   |