



42. 新うつとその対応

◆ 今までの躁うつ病

うつは基本的に、身体症状（睡眠障害、食欲の異常、易疲労感など）を伴い、落胆と失意を感じる状態が長く続く。それらの症状は、絶望感や自己否定感を根底に持つ。こういった絶望感や自己否定感はストレスに起因することが多い。

例えば、身も心もすり減るような過酷な労働が続くことや、どちらに転んでも思い通りにならない人間関係の板ばさみ、また大切なものや愛する人を失った時の喪失感、理解してほしいと思っている人に裏切られた体験、失敗やトラブルに対する自責の念、気持ちのすれ違いなどに端を発している。

さらに、そのストレスを受け止める本人の気質や性格、場合によっては周囲のサポートなどがうつの程度や状態を左右する。これまでうつと言えば、遺伝・体質からくる内因性

のうつ病や、前述したようなストレスフルな出来事に反応して発症する反応性うつ病が主であった。これらは、DSMIV（アメリカ精神医学会の診断基準）においては「単極性気分障害」として分類されている。

これに対し、「双極性気分障害」はうつ状態と躁状態を繰り返すもので、I型とII型がある。前者は躁状態とうつ状態が波のように押し寄せるもの。後者は軽い躁状態を伴うものの、基本的にはうつ状態で起きているのである。従来から言われてきた「躁うつ病」や躁状態が1週間以上続くような「躁病」は、この双極性気分障害と言われるものである。

ところで、最近は働く人たちが若者を中心に、新しいうつの流行が話題になっている。この新しいうつは「現代うつ」とも呼ばれ、具体的には境界性うつ、自己愛・演技性うつ、回避性・依存性うつなどであり、パーソナリティー（性格）の偏りが原因と言われる。ここでは、回避性・依存性うつについて取り上

◆中小企業の特長は機動性、人使いの妙にあり◆

げたい。

この型のうつは、回避性や依存性の性格傾向が強いため、対人関係で自己表現が苦手という特徴がある。また、親密な関係をつくることに遠慮がちになる。特に、新しい人間関係では制止が起こり、ブレーキがかかる。軽いうつ状態や不満、怒りなどの不快感が四六時中存在するが、気分が良い時もある。うつ病全体の3割に存在し、その割合は広がっている。

これは薬物療法では効果を望めない。カウンセリングやグループ療法、環境調整などに期待がかけられているが、そうした性格形成や生き方の裏には、それなりの物語がある。

◆ 自分をつくってきた Mさんの事例

Mさん（女性、42才、既婚、子供2人）は、幼少のころから生活に困窮していた。父親が事業に手を出しては失敗し、借金を重ねていたからである。そのために病弱だった母親が、一生懸命に働いてMさんを育てた。Mさんは母親の苦勞をよく分かっていたので、自分の欲求やわがままを通すことはなかった。

むしろ、我慢することが得意だった。親を困らせたくないという気持ちがあり、親の困った顔を見たくなかったからである。正月に親戚からお年玉をもらう時にも、いつも親の顔をうかがった。もらってしまうと、母親がそのお返しをしなければならないことを、子供ながらに知っていたからである。

また、Mさんは小学校低学年からクラスの子にいじめられていた。だが、そのことを母親には言えなかった。病弱な母親に、心配をかけることになるからである。だから、「何かあったの？」と聞かれても、「別に…」と

答えた。Mさんはクラスの子からいじめを受けても、自己主張したり、先生に言いつけたりすることも一切しなかった。悲しくても、怒りを覚えても、笑ってごまかした。泣いたり、やり返したりすると、余計にいじめられることを知っていたからである。

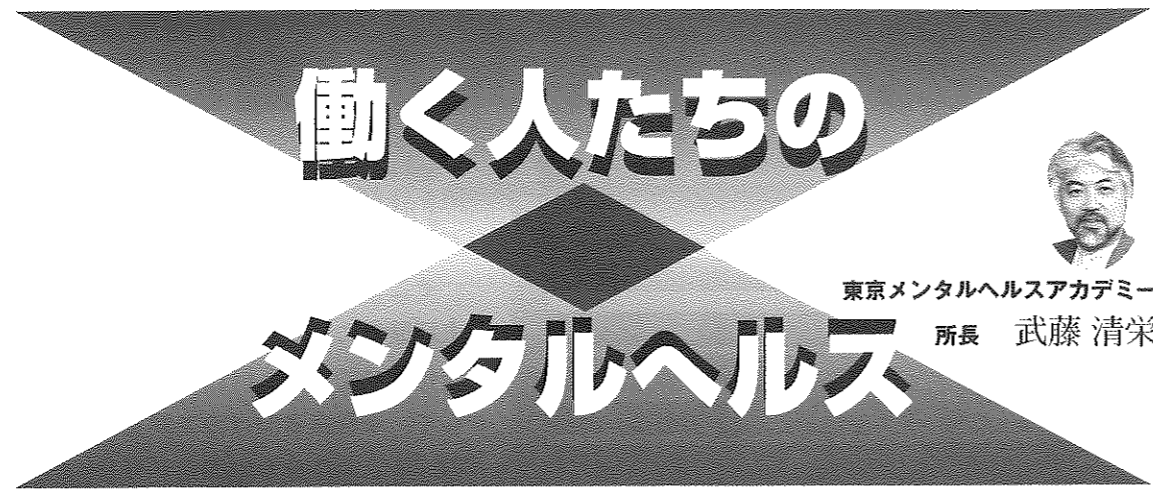
Mさんはこのような子供時代を過ごしたが、対人関係に自信がないことにも気づいていた。「自分がかわいくないからいじめられる。貧乏だからいじめられる」。そう思うと、自分なんかいない方が良いとさえ思った。それでも現実の生活があり、努力を惜しむことはなかった。その後、周囲から結婚を勧められ、2児の母親となった。だが、Mさんはいつも何か不満を感じ、自分らしさが欠如しているように思えた。「私の人生、これで良いの？」。いつもそう考えて逡巡した。

そんなある日、Mさんは職場で大きなミスをして、顧客や会社に多大な迷惑をかけたしまった。もちろん、職場では持ち前の「イイ子」で通してきたMさんだが、職場の先輩から「あの人、いない方がまだマシ」と聞こえよがしに言われてしまった。それ以来、Mさんは「今までの努力は何だったの？ この42年間は何だったの？」と思い、虚しさを覚えた。そのころから疑心暗鬼に陥り、思い込みや決めつけが激しくなった。周囲に対しても被害者意識を持つようになり、自分を情けなく思ったり、家族を責めたりもした。

精神科のクリニックを訪れ、医師に毎日、落ち込んでしまうことを伝えると、「うつ病」と診断された。その日から、Mさんの自分探しの旅が始まった。それは、自分のパーソナリティーを認め、これまでの生き方を許し、本当の自分を少しずつ実現する旅である。

そして、その旅は今も終わっていない。⑩

◆市場密着、顧客密着で活路を見出せ◆



42. 新うつとその対応

◆ 今までの躁うつ病

うつは基本的に、身体症状（睡眠障害、食欲の異常、易疲労感など）を伴い、落胆と失意を感じる状態が長く続く。それらの症状は、絶望感や自己否定感を根底に持つ。こういった絶望感や自己否定感はストレスに起因することが多い。

例えば、身も心もすり減るような過酷な労働が続くことや、どちらに転んでも思い通りにならない人間関係の板ばさみ、また大切なものや愛する人を失った時の喪失感、理解してほしいと思っている人に裏切られた体験、失敗やトラブルに対する自責の念、気持ちのすれ違いなどに端を発している。

さらに、そのストレスを受け止める本人の気質や性格、場合によっては周囲のサポートなどがうつの程度や状態を左右する。これまでうつと言えば、遺伝・体質からくる内因性

のうつ病や、前述したようなストレスフルな出来事に反応して発症する反応性うつ病が主であった。これらは、DSMIV（アメリカ精神医学会の診断基準）においては「単極性気分障害」として分類されている。

これに対し、「双極性気分障害」はうつ状態と躁状態を繰り返すもので、I型とII型がある。前者は躁状態とうつ状態が波のように押し寄せるもの。後者は軽い躁状態を伴うものの、基本的にはうつ状態で起きているものである。従来から言われてきた「躁うつ病」や躁状態が1週間以上続くような「躁病」は、この双極性気分障害と言われるものである。

ところで、最近は働く人たちが若者を中心に、新しいうつの流行が話題になっている。この新しいうつは「現代うつ」とも呼ばれ、具体的には境界性うつ、自己愛・演技性うつ、回避性・依存性うつなどであり、パーソナリティー（性格）の偏りが原因と言われる。ここでは、回避性・依存性うつについて取り上

◆中小企業の特長は機動性、人使いの妙にあり◆

げたい。

この型のうつは、回避性や依存性の性格傾向が強いため、対人関係で自己表現が苦手という特徴がある。また、親密な関係をつくることに遠慮がちになる。特に、新しい人間関係では制止が起こり、ブレーキがかかる。軽いうつ状態や不満、怒りなどの不快感が四六時中存在するが、気分が良い時もある。うつ病全体の3割に存在し、その割合は広がっている。

これは薬物療法では効果を望めない。カウンセリングやグループ療法、環境調整などに期待がかけられているが、そうした性格形成や生き方の裏には、それなりの物語がある。

◆ 自分をつくってきた Mさんの事例

Mさん（女性、42才、既婚、子供2人）は、幼少のころから生活に困窮していた。父親が事業に手を出しては失敗し、借金を重ねていたからである。そのために病弱だった母親が、一生懸命に働いてMさんを育てた。Mさんは母親の苦勞をよく分かっていたので、自分の欲求やわがままを通すことはなかった。

むしろ、我慢することが得意だった。親を困らせたくないという気持ちがあり、親の困った顔を見たくなかったからである。正月に親戚からお年玉をもらう時にも、いつも親の顔をうかがった。もらってしまうと、母親がそのお返しをしなければならぬことを、子供ながらに知っていたからである。

また、Mさんは小学校低学年からクラスの子にいじめられていた。だが、そのことを母親には言えなかった。病弱な母親に、心配をかけることになるからである。だから、「何かあったの？」と聞かれても、「別に…」と

答えた。Mさんはクラスの子からいじめを受けても、自己主張したり、先生に言いつけたりすることも一切しなかった。悲しくても、怒りを覚えても、笑ってごまかした。泣いたり、やり返したりすると、余計にいじめられることを知っていたからである。

Mさんはこのような子供時代を過ごしたが、対人関係に自信がないことにも気づいていた。「自分がかわいくないからいじめられる。貧乏だからいじめられる」。そう思うと、自分なんかいない方が良いとさえ思った。それでも現実の生活があり、努力を惜しむことはなかった。その後、周囲から結婚を勧められ、2児の母親となった。だが、Mさんはいつも何か不満を感じ、自分らしさが欠如しているように思えた。「私の人生、これで良いの？」。いつもそう考えて逡巡した。

そんなある日、Mさんは職場で大きなミスをして、顧客や会社に多大な迷惑をかけたしまった。もちろん、職場では持ち前の「イイ子」で通してきたMさんだが、職場の先輩から「あの人、いない方がまだマシ」と聞こえよがしに言われてしまった。それ以来、Mさんは「今までの努力は何だったの？ この42年間は何だったの？」と思い、虚しさを覚えた。そのころから疑心暗鬼に陥り、思い込みや決めつけが激しくなった。周囲に対しても被害者意識を持つようになり、自分を情けなく思ったり、家族を責めたりもした。

精神科のクリニックを訪れ、医師に毎日、落ち込んでしまうことを伝えると、「うつ病」と診断された。その日から、Mさんの自分探しの旅が始まった。それは、自分のパーソナリティーを認め、これまでの生き方を許し、本当の自分を少しずつ実現する旅である。

そして、その旅は今も終わっていない。①

◆市場密着、顧客密着で活路を見出せ◆