



身近な人がうつ病になったら

「うつ病」は
誰もが発症し得る身近な病

うつ病と言うと、心が弱い人がかかる病気と考えている人がまだいるようです。

精神科の疾患なので、そういうイメージがあるのですが、現代社会でうつ病になるのは、感情を働かせ過ぎたり、激しい環境変化によってエネルギーを使い過ぎた、つまり日常生活で頑張り過ぎて疲弊してしまっただけが原因である場合が、ほとんどなのです。

うつ状態になると、眠れない、食べられない、ひどく疲れやすい、頭が回らなくなる以外にも、頭痛、吐き気、耳鳴り、関節痛など様々な身体症状が出ます。そして、そのほかにも、自信のなさ、自責の念、不安、人を避けるなどの精神症状が出てきます

【図表1】。これら精神症状が出ることで、精神科疾患として位置づけられています。このような身体・精神の症状が出る状態

を「うつ状態」と呼びますが、その後、医師によって「うつ病」や「適応障害」と診断されたり、時にはそのほかの疾患や、薬の副作用と判断されることもあります。その医学的区分は、私たち一般人はあまり知らなくても問題ありません。私たちが知るべきは、「うつ状態」の人の苦しみであり、それをどうすれば緩めていけるかについてです。本稿では、うつ病もうつ状態もまとめて「うつ」と呼ぶことにします。

家族がうつ病と診断されたら

家族がうつ病と診断されたら、多くの人は戸惑うことでしょう。しかし、もし私が皆さんから「家族がうつ病と診断されました。どうしたらいいでしょうか？」という質問をされたら、まずは「よかったですね」とお答えします。というのも、うつ対処の最初のハードルを越えたからです。

うつからの回復にはいくつかのハードル

があります。最初のハードルは、自分がうつであることに気づき、認めること。そしてその次のハードルが、自力対処をあきらめ、医療や家族の支援を求めることです。

うつになると、先に紹介した身体症状・精神症状のために、物事がうまくいかなくなり、それを何とかしたくて必死に努力するのですが、いつもより余計に疲れて、気力も出ないのです。そんな自分が嫌だし、そんなダメな自分が周囲に知られてしまうと、信用を失い将来もダメになると考えてしまうと感じます。

この状態を客観的にみれば、うつ状態だとわかるのですが、うつの思考によって考えてしまう本人は、「自分の能力と努力が足りないだけ」と認識しています。ですから、精神科を受診しようとは思えないことが多いのです。ましてやその状態で、自分の弱いところを、自分に期待している家族に打ち明けることも難しくなるものなのです。

うつは、最初にお話ししたように、感情



NPO 法人メンタルレスキュー協会
理事長

下園 壮太

【しもその・そうた】鹿児島県出身、1982年防衛大学卒業後 陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部として多数のカウンセリングを経験、イラク派遣や東日本大震災時でのメンタルヘルスに関わった。2015年に退職後、現職。



【図表1】 うつの症状



「体」に起こる5つの変化

不眠

「眠れない」苦しさ。2週間以上の継続。

食欲不振

おいしく感じない。体重の変化。

疲労感(負担感)

休んでも疲れが抜けない。

思考停止

仕事ができない。成績の低下。

身体不調

頭痛、吐き気、耳鳴り、関節痛など。

「心」に起こる5つの変化

無力感(自信の低下)

何をやってもダメ。自信がない。

自責感(罪の意識)

自分は迷惑。申し訳ない気持ち。

対人恐怖・怒り

人を避ける。逆に怒り(特に身内に対して)

不安・焦り・後悔

休めない。否定的な考えしか浮かばない。

「死にたい」気持ち

消えてしまいたい。居場所がない。

の使い過ぎや環境変化によって「疲労困憊」している状態です。対処の基本は、①嫌な刺激から離れて、②休息するというところに集約されます。その二つを実現するために、仕事をしている人は仕事を休むのが効果的です。ただこの時、休む期間のイメージを間違えてはいけません。風邪で休む、と言うより、足を骨折して

休む場合の休養期間をイメージしてほしいのです。端的に言うとも、短くても2週間、通常は3か月、少しダメージが大きかったりあまり休養できない環境なら、一年以上かかるものと考えてください。そうなる場合、会社を休む理由が必要になります。そのために医療を活用し、診断をもらうのです。

また、休んでいても、不安や自責のつらい思考は止まりません。それが夜も続くので、休息が一番重要な睡眠もとりにくい状態です。そこで、抗不安薬や睡眠導入剤などを出してもらって、しっかり休養していきます。

家族としては、本人にどう接すればいいか戸惑うかもしれませんが、冒頭でお伝えしたように、うつ病は心が弱いからなるのではなく、逆に、心が強くて、一人ですつと頑張り続けてしまった結果、疲労困憊してしまった状態なのです。

うつ病と診断されたということは、その状態で、受診までこぎつけたということです。まずは、ここまでの大変な道のりを、本人の努力と頑張り、周囲のサポートなどが手伝って、何とかうまく乗り越えてこれたのだということを理解してください。

うつ病の人の考え方、感じ方を理解する

家族の方が本人を支援しようと思つて、逆に苦しめてしまう場合があります。

うつ病の人は、例え受診までこぎつけ、薬を服用し始めたとしても、精神症状はすぐ

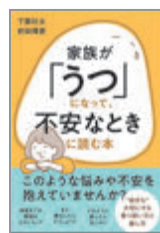
には改善しません。先に提示したように数か月、長い場合は2年から3年は、精神症状がうつすらと続いてしまうものです。そのことを本人や周囲の人に理解してもらうため、私は「うつになると、別人になる」とお伝えしています。

本来は明るくおらかなのに、やたら小さいことが気になり、しかもネガティブに考えてしまう。本来は人との交流が好きなのに、人を避けてしまう。本来は何事にも興味があり、自ら取り組んでいたのに、今は何も興味を示さない。

このように、いつもの本人とは違う心の反応がある程度長く続くのです。一時的に以前の本人に戻っても、またすぐ別人になります。体調も、ある時は元気でも、その1時間後には布団に潜り込むことがあります。体調の波が非常に大きいのが、うつの特徴の一つです。

本人は、不安や自信のなさ、自責の念からくる悩みを家族に話すでしょう。話を聞いた家族は、これまでは励ましや、違う視点、考え方を提示したりアドバイスすることで、サポートしてきたはずですが、ですから今回も、同様の支援をしてあげたくありません。ただこの、以前は有効であった励ましやアドバイスが、うつ病の時とは逆に本人を苦しめることが多いのです。励ましやアドバイスがうまくいかない理由として、次の三つが考えられます。

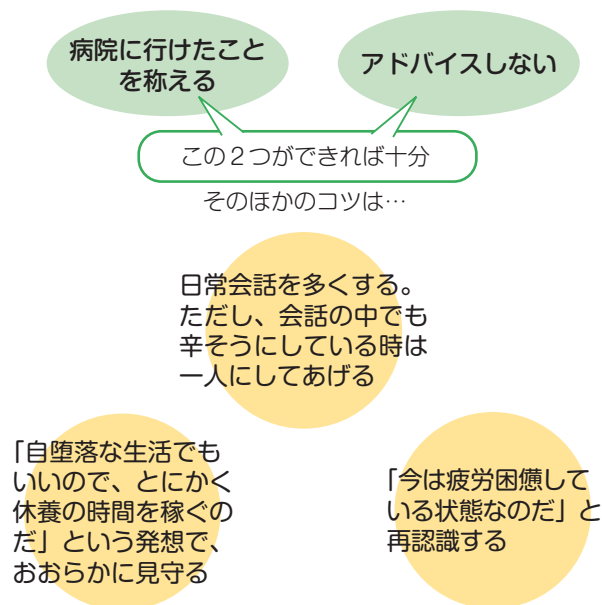
一つ目は、うつ病の思考は大変強固なので、



執筆者の本

『家族が「うつ」になって、不安なときに読む本』
下園 壮太, 前田 理香 著[日本実業出版社、
2022年8月、1,760円]

【図表2】 うつになった人に寄り添うポイント



理性では変わらないのです。元気な時なら、「考えすぎだよ」「もっと違う見方があるよ」というアドバイスで、悩みが軽くなるのですが、うつの時は、理性で一瞬そう思っても、すぐにうつの別の人の思考が優勢になって、「いや、やはり自分がダメなんだ。絶対うまくいくはずがない」と感じてしまうのです。

そこで周囲がさらに説得を続けると、「そう考えられないあなたがダメ」と自分を責められるような感じになり、かなり苦しくなってしまう。もし、あなたが熱がある時、周囲から「苦しいだけだから、熱なんか出さない方がいいよ」と言われたらどうでしょう。正論でも、できないことを要求されることで、さらに自分のダメさを実感してしまいますよね。

アドバイスがうまくいかない二つ目の理由は、**疲労困憊している**からです。例えばお金を返せないという不安に対し、元気な時なら、銀行に行つて返済期限の延長の手続きをすればいい楽しみになります。ところが、うつの時は、銀行に行くだけで、まるで海外旅行にでも行くような負担感があるのです。さらに担当の人に「えっ！ この人はなぜ返済期限の延長を申請するの？詐欺じゃないの」などと尋問される恐怖を想像してしまいます。疲れて、しかもうまくいきそうでないことは、やれませんが、家族が勧めるほど、板挟みで苦しくなるのです。

三つ目は、**体調の波がある**ことです。良い状態の時は、「そうか。返済期限を延長してもらえばいいのだ」と考えられても、その1時間後には、不安と負担感でうまくいかないと感じます。そうすると「行くと言ったのに行けない、言行不一致の自分」を痛感して、一人で落ち込むのです。

昔から「うつの人にアドバイスは厳禁」と言われるのは、これらの理由があるためです。

うつになった大切な人への寄り添い方

うつになった大切な人への寄り添い方として、ここまでお伝えした「病院に行けたことを称える」「そして「アドバイスしない」、これができれば十分です。うつを治すのに、特別な環境はいりません。ある程度の長い期間、嫌な刺激から離れ、休養できさえすればいいのですが、さらに、いくつもの小さなコツを紹介しましょう【図表2】。

まず、**日常会話を多く**してください。うつの人に、**腫物**（はれもの）を触るような感じで接していると、それだけで本人は、「迷惑をかけている」と感じます。また、一人で居すぎると、不安や自責のイメージが頭の中で増殖してしまいます。

本人が、何か、例えばゲーム、読書、音楽、映像などに集中している時は、それを邪魔しないようにします。料理、片付け、手芸、DIYなど複数人でやれる場合は、時間があれば付き合う。そのほかの時間は、これまでより少しだけ多く日常会話をするようにしてください。天気、ニュース、家族のこと、友人のこと、自分の関心ごと、ちょっとした頼みごとなどの話題で声掛けします。ただ先に説明したように、うつの人には体調に波があるので、**会話の中でも辛そうにしている時は一人にしてあげるといい**でしょう。

家族は、子育てや健康管理をするような感覚で、規則正しい生活や栄養バランスの取れた食事を話題にしたくなりますが、これもうつの人に対しては、その効果より「努力しなければならぬ」というデメリットの方が大きくなるのです。うつの時は、夜に眠くならず、昼に眠くなるものです。食欲は低下するのが普通です。若い人では甘いものをたくさん食べる傾向もあります。



【図表3】うつについて相談できる専門家

カウンセラー

悩みを抱えた人の話を寄り添いながら聴き、相談者自身が解決できるような気づきを支援したり、必要なアドバイスを行ったりする心理の専門家。国家資格の公認心理士、民間資格の臨床心理士、産業カウンセラーなどがある。うつについて相談するなら、うつ病について経験が豊富なカウンセラーがおすすめ。



保健師

看護師の資格を併せ持ち、保健指導を通じて病気の予防や健康の維持に貢献する医療専門家。保健所や保健センターでは、心の健康も含め幅広い相談を受けている。

精神保健福祉士

主な仕事は、精神的な問題を抱えている人の退院後の支援や、社会復帰の促進。精神保健福祉士が勤務する精神保健福祉センターでは、心の病気に関する相談にのったり、医療機関や支援機関の情報提供を行っている。

これらは症状なので、今そのことに注目し過ぎるより、「**自堕落な生活でもいいので、とにかく休養の時間を稼ぐのだ**」という発想で、**おおらかに見守ってあげる**と思います。

また、うつの回復には長い期間が必要で、薬が効いているのか、効いていないのか、わからない場合があります。うつの薬は、明確に「効いた」と思えないのが普通です。薬を飲んだことで、嫌な感じが薄れていて、その間ゆつたりとした休養が取ればいいのです。家族が、なんとなくの判断で薬をやめたり、医師を変えたりすることを勧めない方がいいと思います。

ただ、薬も医師も本当に合わないことがあります。そういう時は、家族だけで判断せず、専門家に意見を求めてください。

もう一つ、家族にお願いがあります。本人の悩みの本質は、本人の性格や能力の問題ではなく、**うつによる一時的な精神症状（別人化）が原因**です。しかし、長い療養期間の間には、ついそれを忘れ、本人の悩みが本人の能力不足や性格に起因していると感じてしまう場合が多いものです。すると、悩みから根本的に抜け出すためには、鍛え直すことが重要だと勘違いしてしまい、例えば、自己啓発や宗教、あるいは克服体験や体を鍛え直すための運動などを勧めることがあります。

これも、多くの場合うまくいかないばかりでなく、うつを悪化させることが多いのです。今は、**疲労困憊している状態**なのだと再認識してください。風邪で熱が38度ある人に、修行や自己啓発させようとは思わないはず。ましてや、今の状態でマラソンをして体力をつけることを提案する人はいません。鍛えるのは、疲労をしっかりと取り除いてからのことです。

●●● 復職に際し、 ●●● 本人・家族が気をつけるべきこと

そうして、数か月の療養がうまくいけば、次第に本人のやる気も復活して、体調も元に戻り、社会復帰を考え始めます。ただこの社会復帰も、うつからの回復の中の大きなハードルの一つです。その最後のハードルを越えるためのコツを紹介しましょう。

一つは、**焦りすぎない**ことです。うつ

思考の不安や自責は、長期間休むことに強い不安と自責を感じており、そんな気持ちから解放されたいため、できるだけ早く職場復帰したいと強く焦るものです。すると、まだ休養が十分でない段階で職場復帰してしまいがちです。復職後1か月ほどはうまくいったとしても、すぐ調子を崩し、結局、元の状態に戻ってしまいます。

本当に難しいことですが、**焦らないこと**が一番重要なのです。そのためには、医師だけでなく、職場復帰に精通する専門家に伴奏してもらおうといひましょう【図表3】。

もう一つは、**復職の正しいイメージを持つ**ことです。休養については、その長さの正しいイメージを持つことが重要でしたが、ここでも同じです。通常、復職は活動時間を徐々に延ばしていくものですが、数日で元の強度に戻すようなイメージを持っていると失敗します。職場の規定や仕事の環境にもよりますが、例えば、3か月ほど休養した場合、復職は最初の週は午前中だけの勤務、次の週は15時まで、3週目に8時間のように、少なくとも1〜2か月をかけてゆつくり慣れていくべきです。その間、体調の波があるので、調子が悪くなったら躊躇なく数日の休みを取ってください。

この場合も、本人、ご家族ともども過剰な焦りを感じないように、専門家に相談しながら復職を進めてほしいと思います。昔から、「**うつは治りかけが難しい**」と言われているのです。