

## 「うつ」の人との接し方

株式会社 MD. ネット 佐野秀典

職場の上司の方とお話するとき、いつも私を悩ませるフレーズがある。  
「彼にどうやって接したらいいのでしょうか？」という問いだ。

まず、一般に「うつ」と呼ばれている状態は、「うつ病」とは限らないことに注意が必要である。企業から私が紹介される「うつ」なるメンタルヘルス不調者は、70%程度が「うつ病」あるいはうつ病近縁疾患、10%弱が軽度の幻覚・妄想・思考障害を主体とする「統合失調症」、20%程度が300以上に及ぶ「その他の精神疾患」である。しかし、前の主治医の診断書には、単に「抑うつ状態」と書いてあることが多い。

どのように接したらいいのでしょうか？という問いに答えるためには、

- ① 正確な診断と、
- ② 正確な状態評価、
- ③ 今後どうなるのかという予後の予測

この3つが必要である。それらを知って、どのように接するかを判断するのである。

「うつ」の原因は、「うつ病」であることが結局は多いが、だからといって必ずしも「励ましてはいけない」訳ではない。「うつ病」は、気分の落ち込み(抑うつ気分)とやる気のなさ(意欲低下)だけではなく、うまく考えられないという思考抑制という症状も出ることがあり、その思考抑制があるときに、「がんばれ！」と言うと、「がんばりたいけど、がんばれない……」とますます自責的になって苦しくなり、消えてなくなりたいとか、死んでしまいたいと思うことがあるので、「励ましてはならない」と言われているのである。

実際の診療場面では、うつ病であっても、その回復期にあれば、「がんばれ！」「怠けるな！」ということもある。しかし、それは正確な診断と状態評価がなされ、今、回復期のここにいるということがしっかり分かっているからできることなのである。

その患者さんが再び悪化するようなことがあれば、やっぱり「がんばれ！」とは言わない。今度は「少し休もうね」と言うかもしれない。このように、接し方はこれと決められるものではなく、その時々で異なるものなのである。

「うつ」の原因が統合失調症のような、幻聴や妄想に支配されたものであれば、「あっさ

り接する」ということが基本になる。長い文章、たくさんの文節で話さない。早口にならないよう気を付ける。せかさず、落ち着いたトーンで話しかける。これが基本である。

「うつ」の原因がその他の精神疾患であるとき、そういう場合が 20%くらいあるわけだが、当然こういう場合はケースバイケースになる。

要するに、「うつ」の彼に、どのように接するべきかという問いには、その疾病や状態の本質的な部分を理解しなくてはならない難問なのである。日々変わる最良の接し方を実践していくことは不可能に近い。

私には、そのようなことを家族や職場の人に説明しながら、いつも添える言葉がある。愛情を持って接するなら、どのような接し方でもいいですよ。叱ったっていい。でも、弱っているから、なんでも控えめにしてください、と。一番大切なことは、接し方の技術ではなく、接する側の優しい気持ちである。