

## 心の病 もがく前に

だがいつ、かかってもしない心の病。患者や家族を支える態勢の乏しさを改善しようと、当事者らが「こころの健康推進基本法(仮称)」の制定などを求める活動を始めています。精神疾患に陥った人の暮らしを追い、支援の現状を見ました。

(岡崎明子、高橋健次郎)

### 「平均的」暗転引きこもり

### 必要な情報手届かず

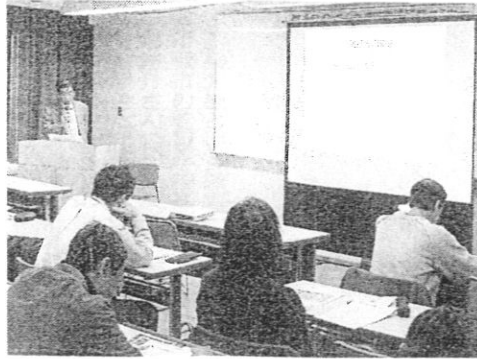
東京都内に住む黒川常治さん(41)が、うつ病と診断されたのは30歳の時。グラフィックデザイナーとして仕事を兼し、同僚とも飲みに行く「平均的なサラリーマンだった」という。

### 仕事がきつかけ7割程度

### 職場で早期の診療を

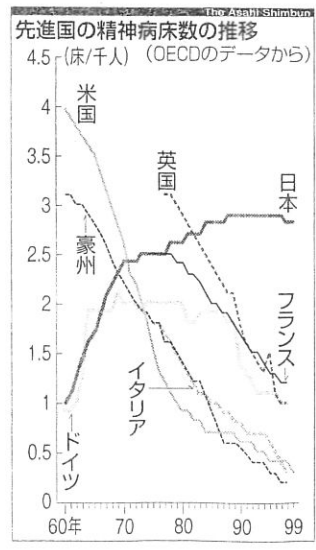
きつかけは無理な要求をする顧客との仕事。終電を過ぎても帰れない日が続き、生活リズムが狂って眠れなくなつた。頭痛が続き、医療機関を受診してうつ病と分かった。会社も休めず、だまじだま働き続けていたが、資料の大量の文字を見た瞬間に吐いた。それ以来、会社に行けなくなった。

「仕事、友人、財産。たくさん



職場のメンタルヘルスをテーマにした大阪労働協会主催のセミナー＝大阪市中央区、おおさかメンタルヘルスケア研究所提供

仕事、友人、財産。たくさん病になる人も多い。ただ、職場の人間関係が原因の場合、本人が切り出しにくく、治療につなげにくいのが現状だ。心の病の啓発活動に取り組むおおさかメンタルヘルスケア研究所(大阪市中央区)に併設されたクリニックを訪れる患者のうち、7割程度は仕事がかきつけ。藤本修院長によると、「上司の指示が理不尽」など、職場の人間関係に起因すると考えられるケースが目立つという。



「上司の指示が理不尽」など、職場の人間関係に起因すると考えられるケースが目立つという。こうした場合、相談すべき上司が当事者だったり、本人がマイナスの評価を恐れたりして、言い出せないこともある。実際、労務管理担当の社員から「心の病が疑われる社

員がいるが、本人からの申告はなく、どう接していいのかわ」と相談を受けることもあるという。かかりつけ医や職場の産業医を受診してもらい、必要なら精神科につないでもらうことが必要だが、藤本院長は「早期の診療にどうつなげていくかは、多くの職場で共通の悩みではないか」と指摘する。

世界保健機関は病気が社会に与える損失の影響を国ごとに指標として出しているが、日本は精神疾患が最も高い。先進国で精神病床の数は減っているのに、日本は異なるIIグラフ。生活への支援が乏しく、治療の必要がなくても入院を続ける人が多いとみられる。うつ病治療では医師数が限られるため、短い時間でしか診療が受けられない問題も指摘される。

こうした場合に患者や家族、精神科医ら90人が集まって昨年、民間組織「こころの健康政策構想会議」を設立。政策提言書のほか、こころの健康支援サービスなどの充実に向けた「こころの健康推進基本法(仮称)」制定を求め、文書を厚生労働相に提出した。

法制化によって、医師や看護師、保健師らが自宅を訪問支援する医療の実現や、24時間相談窓口の設置など、いつでも相談できる仕組みづくりにつながることを期待されている。

「構想会議は「構想実現会」に名称を変え、法案提議」に名称を変え、法案提議に向け請願署名を集めている(http://www.cocoros-isaku.org/support.htm)。

### 患者ら国に支援要求

### 突出した精神病床の割合

「構想実現会」に名称を変え、法案提議に向け請願署名を集めている(http://www.cocoros-isaku.org/support.htm)。

### 精神疾患を疑ったら まず医療機関に相談

精神疾患を疑った時の相談・支援機関は、まずは医療機関。保健所(<http://www.phcd.jp/>)や、精神保健福祉センター(<http://www.aplan.jp/mhwc/centerlist.html>)もある。

精神疾患で生活に困った時に相談に応じる機関としては、保健所のほか、自治体や委託を受けた社会福祉法人などが設置した「地域生活支援センター」があるので、問い合わせてみるのが第一歩だ。さらに、有料のサイトだが、仕事や人間関係で不安を感じたりした時に、うつ病に陥らないための技術を学ぶことができる「うつ・不安ネット」(<http://www.cbtjp.net/>)も開設されている。