

若者に増える「現代型鬱病」

職場のストレスが原因の鬱病など、精神の障害を訴えるケースが増えている。中でも若者に多く、急に抑鬱などの症状を訴えて欠勤するといった、いわゆる「現代型鬱病」

(新型鬱)の増加が目立つのが最近の特徴だ。厚生労働省が今年12月から事業者に職場のストレスチェックを義務づけるなど精神衛生面での環境改善の動きが高まっている。

(坂口至徳)

強い自己愛

厚生労働省によると、仕事による強いストレスなどが原因で発病した精神障害の労災補償は、平成25年度は請求件数が1409件と過去最高を記録し、16年度(524件)の3倍近くになった。原因は「仕事の内容や量の激変」「ひどい嫌がらせやいじめ」などで職場にさまざまなストレスが潜んでいることが分かる。

こうした状況の中で、10年ほど前から関心が高まってきたのが、「現代型鬱病」だ。25歳の男性Aさんは、商社の総務課に勤務して2年目。真面目な勤務態度だったが、書類作成のミスが何回かあ

企業に「チェック」義務づけ

り、上司から「集中力が低い」と指摘されると、「叱責された」と強く反応。その後、不眠になり、出勤が怖くなった。

休日元気

典型的な現代型鬱病とみられる。日本産業ストレス学会常任理事でみずほフィナンシャルグループ関西統括産業医の廣部一彦医師は、「就職するまではほめられるばかりだったため、激しく落ち込んだ

のでは」と分析。現代型鬱病は自己愛が強い傾向があり、一方的に「職場や上司が悪い」と決めつけてしまう。

「メンタルヘルス相談は、7、8年は若者が多く、現代型鬱病が増えている」と話す。

専属産業医で構成する「サントリー」が、約50社の約33万人の会社員を対象に行ったメンタルヘルス不調による長期欠勤者の実態調査(平成18～20年)によると、1カ月以

上の休職者発生率は男性が約0・6%、女性約0・4%で、女性は圧倒的に20～30代が多かった。

職場の看護職らに相談するケースも飛躍的に増えている。廣部医師は「社内カウンセリング制度を充実させることが必要」と話す。

こうした現代型鬱病の治療については「職場のメンタルヘルス」などの著書で知られる、精神科医の藤本修・おおよさかメンタルヘルス研究所代表理事は「従来型の鬱病より

若い世代に多く、職場では抑鬱気分、意欲低下などの症状を訴えるが、休日は元気なこともあります。自己中心的に見えても、診察すると悩み苦しんでいます」と説明する。

自信満々のようで、実は他人の評価に過敏で不安になる、という精神的な背景が共通してあり、心理療法や抗鬱剤投与など薬物療法も行う。

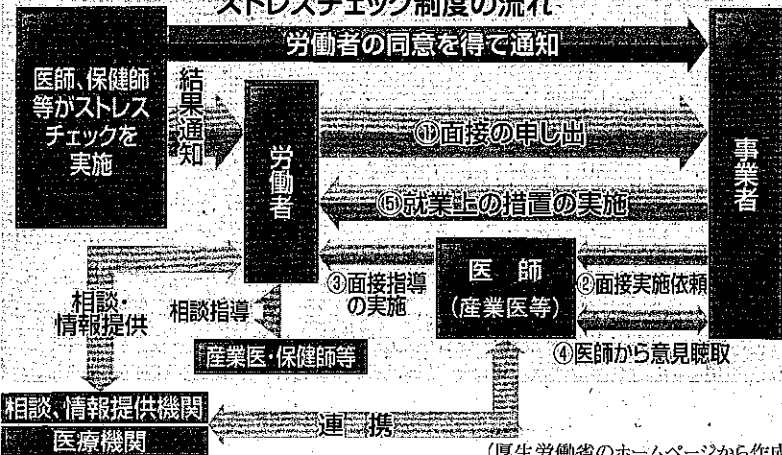
鬱病の若者が増えた背景として、社会的要因も考えたいうえで、周囲の正しい理解も不可欠」と話している。

改正労働安全衛生法の施行に伴い、今年12月1日から、労働者のストレスによる心理的な負担を把握するため、事業者は1年に1回、検査を義務づける。チェックには、厚生労働省が標準的な調査票として作成した「職業性ストレス簡易調査票」①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿などを使用する。措置を取る。

厚生労働省の職業性ストレス簡易調査票(抜粋)

- Ⓐ 仕事について
 - 非常にたくさんの仕事をしなければならない
 - 時間内に仕事が処理できない
 - 自分のペースで仕事ができる
 - 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
 - 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
- Ⓑ 最近1カ月間のあなたの状態について
 - ひどく疲れた
 - へとへとだ
 - だるい
 - ゆううつだ
 - 何をしても面倒だ
- Ⓒ あなたの周りの方々について
 - 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか?
 - ①上司
 - ②職場の同僚

ストレスチェック制度の流れ



(厚生労働省のホームページから作成)