

7. 3 職場における健康管理

図書館情報大学体育・保健センター助教授
上月英樹

職場の精神衛生について

1. 精神障害の種類 ——初期症状を中心にして——

a 精神分裂病

b うつ病

適応障害
主要うつ病
抑うつ神経症

c そう病

気分循環性障害など

d 神経症

不安神経症
強迫神経症
離人神経症

e 摂食障害

神経性無食欲症（拒食症，思春期やせ症）
大食症（過食症）

精神活性物質常用障害

アルコール乱用
アルコール依存
アルコール中毒

f 心身症

緊張性頭痛，胃潰瘍，十二指腸潰瘍，肥満
狭心症，ぜん息，潰瘍性大腸炎など

g 人格障害

演技性人格障害 ヒステリー
強迫性人格障害
自己愛性人格障害
回避性人格障害
妄想性人格障害
依存性人格障害
境界性人格障害など

2. 障害者への対応

自らが悩むもの (b, d, f, eとgの一部) への対応の要点

全面受容, 共感, 支持
秘密の厳守を言明する
励ましは禁忌

周囲が悩むもの (a, c, eとgの一部) への対応の要点

職場の仲間からの正確な情報の収集
親族との接触
本人への説得 (親族と同席が望ましい)

精神科を受診することで今後の職業生活が制限されたり本人が不利益をこうむることはないこと, しかし, あくまでも医療を受けることを拒否すれば非能率や規律違反で生じたペナルティを受けるのは本人であることを納得させる.

3. 職業人としてのライフサイクルとストレス

a 20歳台

模索

- ・職場での適応 (初期葛藤)
- ・職業選択が適切であったか否か
- ・結婚か仕事か (配偶者選択)
- ・準備的, 試行錯誤的段階~現実的, 限定的段階~
職業アイデンティティの確立

青い鳥症候群, 精神分裂病

b 30歳~40歳台

前進

- ・地位の確立, 目標の達成
- ・BOOM (Becoming One's Own Man)
- ・自己実現か「生きながらの死」か

BOOM危機
ワーカホリック, 日曜神経症
燃えつき症候群, うつ病

c 50歳台

達成

- ・ 人生の折り返し点
- ・ 今までの選択（職業，配偶者，家族，価値観，人生観など）の点検
- ・ 管理能力
- ・ 上昇停止
- ・ 身体の衰えの自覚

退行期うつ病
成人病，アルコール障害

d 60歳台～

達観

- ・ 定年 — 退職
- ・ 喪失体験 解放感と空虚感
- ・ 諦念

成人病，痴呆，身体の衰え

4. こころのセルフチェック

a うつ か 落ち込みか

うつ病の理解

b 自らの性格傾向の認識

執着性格
メランコリー親和型性格
ヒステリー性格
タイプA「急げ急げ病」

c 価値観の複線化

あれかこれか～あれもこれも
交友範囲
趣味

自殺をひきとめるもの

- ・ 家族，親族
- ・ 職業
- ・ 仲間，友人
- ・ 宗教

d 依存の功罪

e あるがままの自分をひきうける勇気～異なる他者の存在を認める寛大さ

参考文献

- 1) American Psychiatric Association: Quick Reference to the Diagnostic criteria from DSM-III-R. The American Psychiatric Association, Washington, D. C., 1987
(高橋三郎ら訳: DSM-III-R精神障害の分類と手引. 医学書院, 東京, 1988)
- 2) 広瀬徹也: 精神障害の早期発見・治療に直結する精神科産業医の毎週勤務. 精神神経雑誌 90:887-892, 1988
- 3) 稲村 博: 職場のメンタルヘルス QandA. 現代のエスプリ別冊, 至文堂, 東京, 1988
- 4) 河野友信: 産業ストレスの臨床. 朝倉書店, 東京, 1987
- 5) 功刀 浩: 人事移動を誘因として発症したうつ病——臨床特性, 回復状況と治療について—— 精神神経学雑誌 95: 325-342, 1993
- 6) 夏目 誠, 太田義隆, 浅尾博一ら: 職場不適應症について. 産業医学 24:455-464, 1982
- 7) 夏目 誠, 太田義隆, 古我貴史ら: 職場不適應症について. (第3報) 産業医学 28:160-169, 1986
- 8) 小田 晋: 会社人間症候群. 講談社, 東京, 1987
- 9) 大原健士郎: うちの子に限って——異常性発見234のチェックポイント—— 現代のエスプリ別冊, 至文堂, 東京, 1983
- 10) 佐々木敏裕: こころの健康相談室. 朝日新聞社, 東京, 1983