

## 大学生活とストレス(3)【うつ病】

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ |
| ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ |
| ⑨ | ⑩ | ⑪ | ⑫ |
| ⑬ | ⑭ | ⑮ | ⑯ |
| ⑰ | ⑱ | ⑲ | ⑳ |

平成 13 年 11 月 1 日

保健管理センター 所長 井上 哲文

カウンセラー 塚越 昌幸

### うつ病は「心のかぜ」

うつ病は気分障害とも言われ、憂うつな気分を主病像とした病気です。最も一般的な精神疾患で、米国での調査からは、一生の間に男性で 5~12%、女性で 10~15%がこれに罹患すると考えられます。一般的な疾患であるとはいえ、この疾患に罹患すると、本人は周囲の人間が受ける印象よりもはるかに辛い心境に陥り、就学能力低下・登校困難・自殺に帰結することが決して少なくありません。一方、専門的治療により治療が期待できる疾患である点を考えると、早期の気づきと早期の治療導入が重要と言えます。

### うつ病につながりやすい性格的特徴と発症促進因子

責任感が強く、真面目で勤勉な人ほど、この病気に罹りやすい傾向があります。このような人が大きな環境変化を経験すると、これを契機としてうつ病が発症します

| 性格的特徴   | 発症促進因子(環境変化)  |
|---|---|
| ① 勉学・仕事熱心、② 強い責任感、③ 頼まれると拒絶できない、④ 律義・几帳面・真面目、⑤ 争いが苦手、⑥ 人の評価を気にする、⑦ 常識派、⑧ 気配り派 | ① 進学・卒業・就職、② 家族構成の変化、③ 疾病による生活パターンの変化、④ 心理的負担の急増と急減、⑤ 転居、⑥ 喪失体験(人・事物) |

### うつ病の症状

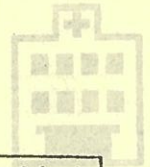
裏面の表はうつ病の症状をいくつかの側面ごとにまとめたものですが、その考え方には次のような共通性があります。

感情面、意志面、思考面での障害が一定のレベルを超えると、自己をコントロールできなくなり、「登校困難症」など、社会的不適応状態に陥ります。

- 1) 自分自身を否定する: 自信喪失状態にあり、自分を卑下する。
- 2) 事象に対して悲観的な受け止め方をする: 必要以上に申し訳なく感じる、引込み・思案になり心理的に閉じこもる、人を怨む。
- 3) 将来への希望を失う: 「何をやってもうまく行かないに決まっている」、「自分なんかいなくなったほうがいい」との思いから抜け出せず、前向きな展望を見出せない。

裏面に続く





表面からの続き

| 感情                 | 意志                      | 思考          | 身体状態*     |
|--------------------|-------------------------|-------------|-----------|
| ① 憂うつで寂しい          | ① 意欲がない                 | ① 呆然としている   | ① 倦怠感・疲労感 |
| ② 気分が沈む            | ② 根気がない                 | ② 考えがまとまらない | ② 睡眠障害    |
| ③ 不安やイライラで落ち着かない   | ③ 口数少なく気分的に閉じこもり、厭世的になる | ③ 自信と決断力がない | ③ 食欲不振    |
| ④ 焦燥感で居ても立ってもいられない | ④ 自殺を企てる                | ④ 罪業妄想がある   | ④ 頭痛・肩こり  |
|                    |                         |             | ⑤ めまい     |
|                    |                         |             | ⑥ 動悸      |

\*「仮面うつ病」:身体症状が前面に出て精神症状を覆い隠している軽症のうつ病。

環境とうつ病

うつ病は性格的素因を有する人に、先に述べたような環境変化が生じた場合、発症リスクが高まりますが、発症の契機となる環境変化ごとに、以下の名称で呼ばれることがあります。

- 1) 昇進うつ病:立場の変化と自己意識の変化が契機
- 2) サトウイッチ症候群:中間管理職がラインの上下から板挟み状態にされることが契機
- 3) 引越うつ病:環境不適應と目的達成後の抜け殻状態が契機
- 4) 上昇停止症候群:一定の年齢での自己の将来の昇進に対する否定的見極めが契機
- 5) 燃え尽き症候群:大きなまとまりを持った仕事の終了に由来する虚脱状態が契機
- 6) スーパーウーマン症候群:職業人、妻、母親の役割を完璧に担う努力が契機
- 7) 空の巣症候群:子育ての終了に由来する虚脱感が契機
- 8) 退職症候群:退職に由来する虚脱感や不安感が契機



うつ病の予防(予防的セルフケア)

うつ病を予防するためのセルフケアの要点は、以下の3点です。

1) ものの見方・考え方を柔軟にする:うつ病患者に共通する要素の一つは、「視野の狭さ」で、これが自己否定、必要以上の悲観、希望の喪失等と強くリンクしています。困難に直面し、これに対して「ネガティブ」なとらえかたをしそうになった時、もう一度、自分自身に次のような問いかけをしてみたらどうでしょうか。①「そう考える根拠はどこにあるのか?」②「だからどうだというのだ?」③「別の考え方はないのだろうか?」

このような問いかけはあなたの視野を広げる事につながり、考え方を柔軟にしてくれます。つまり、心の健康度を高めてくれます。

2) 人付き合いや人間関係を大切にする:信頼できる人間関係の構築は、心を暖かくしてくれるだけでなく、「別の人から見かた」をつうじて、考え方に幅を与えてくれます。

3) 主体的行動であるという意識を尊重する:勉学のコントロールに関して主体性を失わないように心がけましょう。だれかにコントロールされているという意識はとても不健康です。

