

ひとりで抱え込んで
いませんか？

家庭不和

失業

健康問題

その悩み、 誰かに相談 してみませんか？

多重債務

職場の
トラブル

生活苦

自殺やメンタルヘルス不調を防ぐために

監修／ 山本晴義

横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長

経営難

病气苦

セクハラ
パワハラ

生きがいの
喪失

いじめ

など

一人では解決しにくい問題は多く存在します。

これらの問題に直面し、追いつめられるうちに、うつ病などのメンタルヘルス不調に陥ったり、「自殺以外に逃れる方法はない」というように思いこんでしまうことがあります。

まじめな人ほどそのような傾向が強く、自らを責めてしまいがちです。

近年、ストレスなどへの対処で注目されているのが、「援助希求行動」、つまり助けを求める能力です。誰かに助けを求めたり、悩みを相談することに対して抵抗感を感じる人は少なくありません。

しかし、ストレスに対処する能力として、「助けを求める力」が重要であることがわかってきました。

助けを求めることができる、お互いに助け合える社会は皆が生きやすい社会です。そのような社会を築くためにも、まず自分の悩みを相談してみましょう。



有 田 市

知っていますか？

精神疾患は日本人の「五大疾病」の一つです。

こころの病気(精神疾患)など、メンタルヘルス不調^{せいしん}は“自分と無縁”と思っている人は少なくありません。とくに自営業など、自分で采配をふって仕事をしている人ならなおさらでしょう。

しかしうつ病など、精神疾患にかかる人は多く、患者数で見ると、がん163万人、脳血管疾患118万人、虚血性心疾患78万人、糖尿病317万人に対し、318万人(すべて2014年患者調査)で、最も多いのが現状です。医療費や長期病休による損害などは大きな問題となっており、そのため精神疾患は、国が医療計画の対象とすべき「五大疾病」に入っています。

※メンタルヘルス不調とは、精神及び行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、心身の健康、社会生活及び生活の質に影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むものをいいます(厚生労働省)。



誰もが陥るおそれがあります

ストレスとメンタルヘルス不調、自殺の関係



自殺などまったく無縁と思われた人が突然自殺してしまうことがあります。しかし、それは突然でなく、そこまでの過程があります。そして誰もがそのような状態に陥る危険があるのです。

大きなストレスや長期的なストレスの存在

生きていれば誰もストレスを感じるものですが、大きな負債、家庭の不和、加重労働、睡眠不足、支援(サポート)を受けられないなど、ストレスが強かったり、長期的に続くと、うつ病などメンタルヘルス不調に陥ってしまいます。

メンタルヘルス不調からくる思いこみ

うつ病などメンタルヘルス不調になり、本人が助けを求めず、医療や周囲の支援が不足したまましていると、次第にマイナス思考になり、すべて自分で抱え込むなど視野が狭くなり、“自殺以外に解決策はない”など正常な判断ができなくなります(次項参照)。

自殺の危険

コップのふちぎりぎりまで水がたまっているような危険な状態にいるときに、アルコールの影響や、何かさらに強い負荷がかかると、水がこぼれるように自殺を選んでしまうことがあります。

職場のストレス 仕事、人間関係、事業の負債、失業など
家庭のストレス 不和、借金、ギャンブルなど
喪失体験 仕事など役割の喪失、親しい人との死別など

慢性の病気 がん、難病など
精神疾患 アルコール依存症など

社会的風潮 不況、大災害など
支援の不足 職場、仕事、家庭などで



個人の要因 性格、成育歴などの体験、遺伝的資質などによるストレスに対する強さ

自殺はさまざまな悩みを抱えて“心理的に追いこまれた末の死”といえます



こころの病気が視野を狭くします

いつの間にか陥る“思いこみ”

いくつかの原因が重なりこころが追いつめられると、前述の通り、うつ病などのこころの病気にかかりやすくなります。こころの病気にかかると、将来に対して悲観的になったり、また視野が狭くなって解決のいろいろな可能性が目に入らなくなったりするため、「もう自殺するしかない」と思いこんでしまうことがあります。

病気に早期に気づき、治療を受けたり、周囲が病気などを理解することで、状況が改善する可能性があります。



うつ病が疑われるのはこんなとき

早めの受診を

早期対応が重要です

メンタルヘルス不調でまず注意したいのがうつ病(気分障害)です。うつ病は生涯で15人に1人がかかると推定されているほどかかりやすい病気ですが、自殺の危険が生じやすい精神疾患です。とくにアルコールと不眠が重なるとうつ病のリスクが高くなります。



ひとりで抱え込まないことが重要

「助けを求める力」を

ストレスからこころの病気、自殺といった危険を回避するためには、ストレスに対処する力を身につけることが大切です。しかし、ストレスは多様であり、たとえば債務問題が生じたときなど、いかに精神的に強くても、トラブルが長期に渡れば、誰もがこころをすり減らしてしまいます。

そこで近年、注目されているのが前述の「援助希求行動」です。ひとりで問題に立ち向かうのではなく、周囲の人に悩みをうち明けたり、専門家に相談するなど、さまざまなセーフティネットを築くことで大きな問題にも対処が可能になります。

かたくなに自分で背負うのではなく、しなやかに周囲に助けを求める。そのような力を身につけることが大切です。

うつ病の自己チェック

これらのうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病のおそれがあります。かかりつけ医や専門医の受診をお勧めします。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

うつ状態でよく見られるサイン

こころの変化

感情面

気分が沈む、涙もろくなる、不安、いらいらする、自分を責める、自分などいないほうがよいと考える

意欲面

やる気がでない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力の低下、興味・関心・意欲の低下

身体の変化

不眠など睡眠障害、食欲不振、体重減少、全身の倦怠感、頭痛、耳鳴り、めまい、吐き気、味覚異常、腹痛、便秘・下痢、性欲減退

相談する力を身につけましょう

誰かに助けを求めたり、相談することは、決して恥ずかしいことではなく、むしろストレスなどにしなやかに対処するための重要な能力です。周囲に相談できる相手がいないときは、下記の相談窓口にご相談してみましょう。

またストレスチェック制度などで、職場でストレス状況やメンタルヘルスに関して相談できる機会があるときには、積極的に活用しましょう。



こころの健康相談統一ダイヤル

(厚生労働省)

都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」などの公的な相談機関につながります。

電話:0570-064-556(おこなおう ままろうよ こころ)
(相談対応曜日・時間は都道府県により異なります。)

法テラス・サポートダイヤル

(日本司法支援センター)

「借金」「離婚」など、さまざまな法的トラブルを解決するための相談の総合案内をしています。

電話:0570-078374(おなやみなし)
(平日9:00~21:00、土曜9:00~17:00)
※通話料は固定電話なら全国一律3分8.5円(税別)
(IP電話からは03-6745-5600)

返済に困った際の相談窓口一覧

(金融庁)

借金問題の相談、ヤミ金融についての通報・相談など、金融についての法律相談の窓口一覧。

<https://www.fsa.go.jp/soudan/>

いのち支える相談窓口一覧

(自殺総合対策推進センター)

都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧です。さまざまな問題で悩んでいる方や、その人を心配している家族や友人の方が利用できます。

<https://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php/>

いのちの電話

自殺予防のために活動しており、全国に設置されている相談電話です。お住まいに近い相談電話はインターネットで調べることができます。毎月10日のみ、下記のフリーダイヤル(無料)の電話相談を受け付けています。

電話:0120-783-556(毎月10日午前8時から翌日午前8時まで)

全国精神保健福祉センター一覧

(全国精神保健福祉センター長会HP)

地域の心の健康を支える機関です。HPでお近くの精神保健福祉センターを探すことができます。

<http://zmhwc.jp/centerlist.html>

こころの耳

(厚生労働省)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。こころの健康について学んだり、疲労蓄積度セルフチェックなどができます。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

みんなのメンタルヘルス

(厚生労働省)

メンタルヘルスやこころの病気についての知識や対処方法、身近な相談先や生活サポートの制度などを紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

お住まいの地域の保健所や保健センターなどでも相談を受け付けています。

悩んでいるような人に気付いたら

周囲に心理的に追いつめられて、つらそうな人がいたら、「どうしたの?」と一声かけてあげてください。「ひとりきりではない」と思えることで、気持ちが軽くなることもあります。もし悩みなどを話してくることがありましたら、できるだけ受け止めてじっくり耳を傾けてあげてください。専門家へつなぐことが必要と感じたら、上記の相談窓口を紹介しましょう。

お互いに支えあい、生きやすい社会を築いていきましょう。

