

あなたの会社はうつ病の温床？

心を病むのは一握りの特別な人。そう考えるのは大きな間違いだ。ビジネスマンのメンタルヘルスに詳しい、東京・初台関谷神経科クリニック院長の関谷透氏は、「うつ病は心の風邪。誰もがかかるけれども決して治らない病気ではないので恥ずかしがることはない」と言う。

もともと誰もが多少なストレスを抱えている。それがこじれると、ちょっとした拍子でうつ病に進む。体にも変調を

来し、最悪の場合には自殺を考えるようになってしまう。

しかし、心の病を怖がっているだけでも仕方ない。浜松医科大学名誉教授の大原健士郎氏は、「心の病は、自覚している人ほど回復が早い」と言う。要は、できるだけ早く心の変調に気づいて適切な対応をとることだ。下に自分でできるチェックリストを用意した。この程度ならば大丈夫だろうと高をくくらず、まずは自らの心の状態を把握しておきたい。

1 職場環境 チェックリスト

次の10項目を読んで、当てはまるものに、どちらかといえば当てはまるものに、を付け、を5点、を3点として合計点を出してください。

- 既に社員の削減がスタートしているか、始まる予定がある
- 中期経営計画などで会社や組織の「構造改革」を打ち出している
- 仕事上の失敗などはしていないのに左遷や降格された社員がいる
- 上司による部下の肩叩きが、社内では話題になっている
- 部や課が廃止・統合され、部課長のポストが減っている
- 昇格や賞与が予想を下回った
- 年俸制などの能力給や、それに準ずる制度がある、あるいは導入されつつある
- コンピューターが導入され、仕事の連絡などにメールを利用する人が増えている
- 社内で会社の将来についての好ましくない噂を聞いたことがある
- 「社員の個性」「ユニークさ」などの言葉が頻繁に使われるようになった

診断

- 15点以下** = 職場環境が心の病の温床になっている心配なし
- 16~25点** = 要注意。特に1・3・5に が付いている場合、既に抑うつ症候群にかかっている社員がいる可能性がある
- 26点以上** = 会社は抑うつ症候群の温床
- あなたは大丈夫？

2 うつ状態 チェックリスト

最近1カ月の間に、いつも感じる(4点)しばしば感じる(3点)ときどき感じる(2点)めったに感じない(1点)

- 家庭内でいろいろ問題があった
 - 仕事において、多くの変化があった
 - 仕事をやる気がなくなり、疲れやすい
 - 人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい
 - 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す
 - 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある
 - 気分が沈みがちで、憂うつである
 - 些細なことに腹が立ち、イライラする
 - 日頃から、楽しみにしている趣味がない
 - いつも実践している運動などが無い
 - 肩こりや背中と腰が痛くなることがある
 - 食欲がなく、次第に体重が減ってきた
 - 生理が不順である(女性のみ)
 - 頭がすっきりせず、重く感じられる
 - よく風邪をひくが、治りにくくて長引く
 - 医師の診察を受けても、気のせいだと言われた
 - 前日の疲れがとれず、朝から体がだるい
 - 寝付きが悪く、夢を見ることが多い
 - 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
 - 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
- 12に関しては、最近半年の減り方が1kg以内を1点、2kg以内を2点、3kg以内を3点、3kgを超えた場合は4点とする

診断

- 合計点が
- 31点以上** = うつ傾向があり。ただし30点以下でも、(便秘)と(食欲不振)を除外した18項目中、4点が3つあれば要注意。4点が4つ以上あれば軽いうつ病
- 41~50点** = 軽いうつ病 **51点以上** = かなりのうつ病と考えていい。
- 4点が5つ以上あれば、点数に関係なくうつ病

注：チェックリストは関谷透氏(初台関谷神経科クリニック院長)が作成

(写真・CG構成：テラウチ マサト)