

明日から使える！ メンタルヘルス対策

明天开始可以用了!心理健康对策



2019年11月9日

医療法人社団新光会 不知火病院
中野 心介

今天的话题

1. 自己紹介など
2. うつ病はおおむね脳の病気です
3. ストレスを回避するために

自我介绍等

抑郁症是一种大脑疾病。

为了避免压力

1. 自我介绍

自我介绍

中野 心介 (NAKANO Shinsuke)

- 福岡生長崎长
- 長崎大学医学部医学科毕业
- 1982年1月23日生
- 37歳。做医師工作12年。

不知火病院 ストレスケア病棟



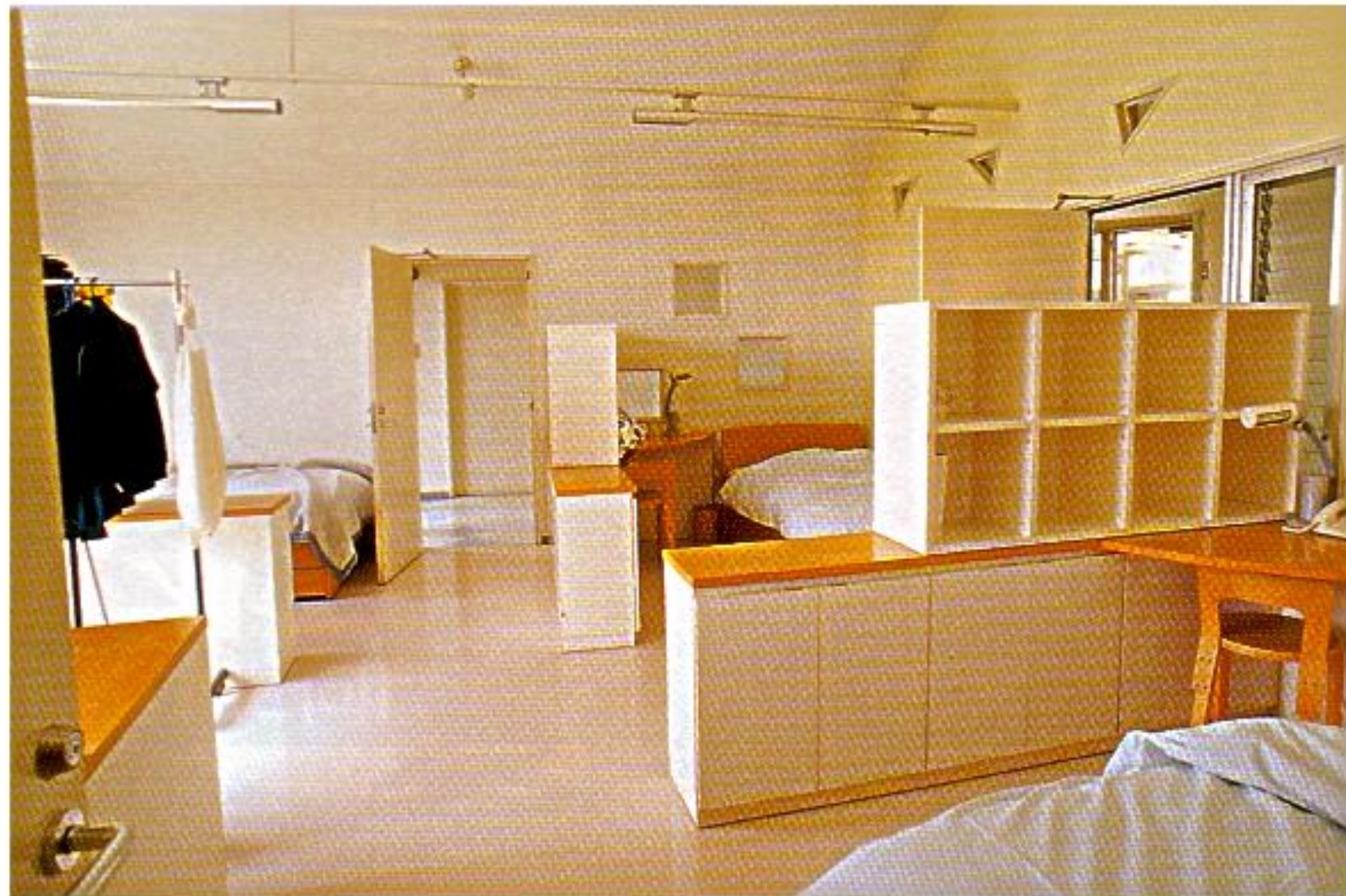
- 1989年開設。
- 病床数:48。
すべて2階に設置。



理事長・創設者
徳永 雄一郎先生







不知火病院

医療法人社団 新光会 不知火病院

〒836-0004 福岡県大牟田市手鎌1800

TEL:0944-55-2000 FAX:0944-51-4005

URL: www.shiranui-byoin.or.jp



上海＝福岡＝東京



唐 船

Tosen



上海メンタル診療室

- 2009年開設。
- 2014年6月から中野が診療に参入。
- 現在は徳永・市来・中野が交替で概ね3か月に1回の出張診療。
- 浦南病院(a)と連携、診療室を拝借し、処方まで一貫した診療を行う。

(a) 上海市浦東新区浦南医院.



- 上海：自分が「マイペース」であるとともに、相手の「マイペース」も尊重し、干渉しない文化。
- 言語と民族性を共有できる「同じ上海人」であると認識すれば、まるで長い付き合いのある友人のように心の距離を近づけることが出来る。
- それが分かってくると私の鎧兜はほどけた。
- 逆に我々日本人の、心の距離の遠さに気づくこととなった。

参考文献

加藤嘉一. われ日本海の橋とならん. ダイヤモンド社. 2011.

お土産

(世界)

あなたに最高の
ものを買ってきた
よ！きっと喜んで
くれると思うよ！



(日本)

つまらないもので
すが、ちょっとで
すが、お受け取り
下さい。



日本人の誠意って、マナーって、
こだわればこだわるほど
心が遠ざかってゆくようにできてないか？

款待--日本人的诚意，礼仪，
是不是越执着，越让人心渐行渐远？

- 上海でも日本でも見知らぬ相手に対して誠意を持って接していることに変わりはない。
- 无论是在上海还是在日本，（日本人）对不认识的人的诚意都是一样。
- しかし海外と比較すると、日本人が当たり前に行うマナーや誠意の表現は、相手との心理的距離を遠ざけるようにできている可能性がある。
- 但是与国外相比，日本人理所当然的礼仪和诚意的表现，有可能和对方造成了心理距离。

住上海的「經濟開拓者」

- 日本から赴任する会社員：言語の壁や環境問題を乗り越え、経済の最先端で開拓を続ける。
- 文化の違いや、現地の人々の気質への適応。
- 上海に「栄転」してきた日本人社員の強迫的、メランコリー親和型気質。
- 本社からは高いノルマを課され、現地人部下とのジレンマに陥る。
- 从日本来沪赴任的公司职员：跨越语言的障碍和环境问题，在经济的最前端不断开拓。
- 适应着文化差异和当地人的气质。
- “荣升”到上海的日本职员的强迫性、抑郁性亲和型气质。
- 被总公司要求高定额，陷入与当地入部下的两难境地。

引起心理健康方面失调

診療に際しておもうこと

诊疗时想到的事情

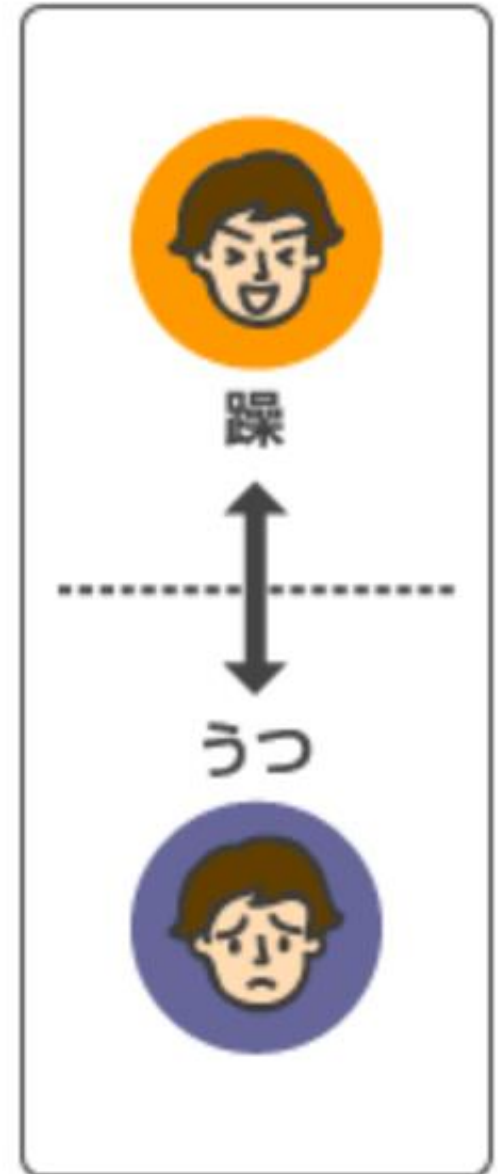
- 来院者はみな、高度な能力とスキルを持った勤労者とその家族。
- 病歴、生活、社会環境を傾聴するとき、まず思い浮かぶのは、彼らの辛苦に対する敬意・尊敬の念。
- 来院就诊的患者，全都是具备高能力和技能的劳动者及其家属。
- 在倾听病史、生活、社会环境的时候，首先脑海中浮现出对他们生活辛劳的敬重之意。

2. うつ病はおおむね脳の病気です

抑郁症基本上是一种大脑的疾病。

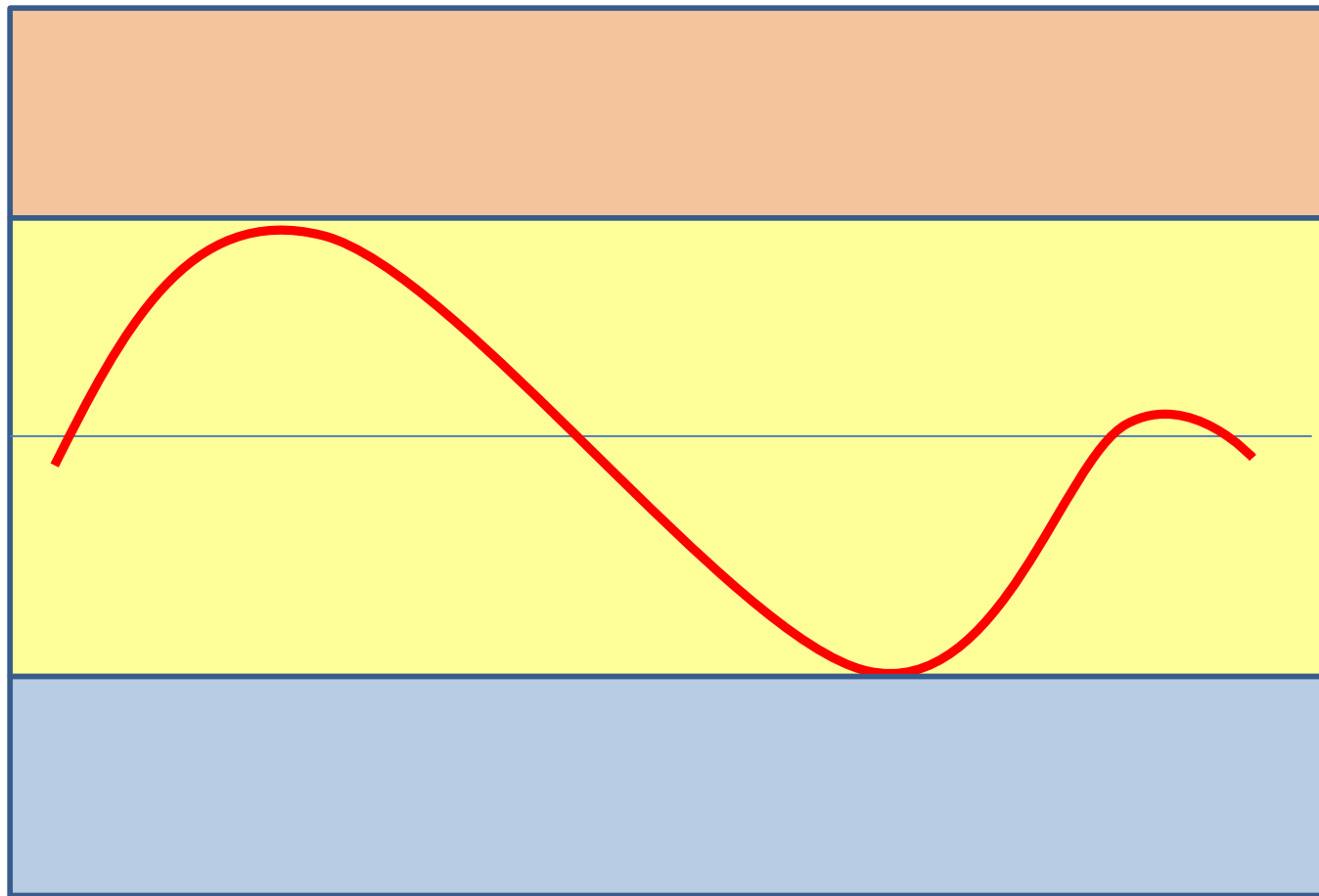
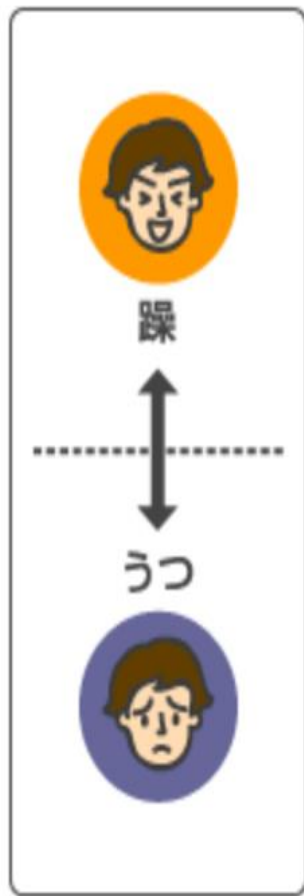
気分(感情)

- 愉快・不愉快といった感じや気分がその時の表情、言葉、態度などとして外部に現れた状態。
- 所谓愉快、不愉快的感觉和心情是某个时刻的表情、语言、态度等表现在外部的状态。
- うつの気分、躁の気分は誰にでも起こりうるが、度を越してしまうと病気の症状(気分障害)となる。
- 谁都有可能产生抑郁情绪和躁狂情绪，但如果超过了一个度，就会成为疾病的症状(情绪障碍)。

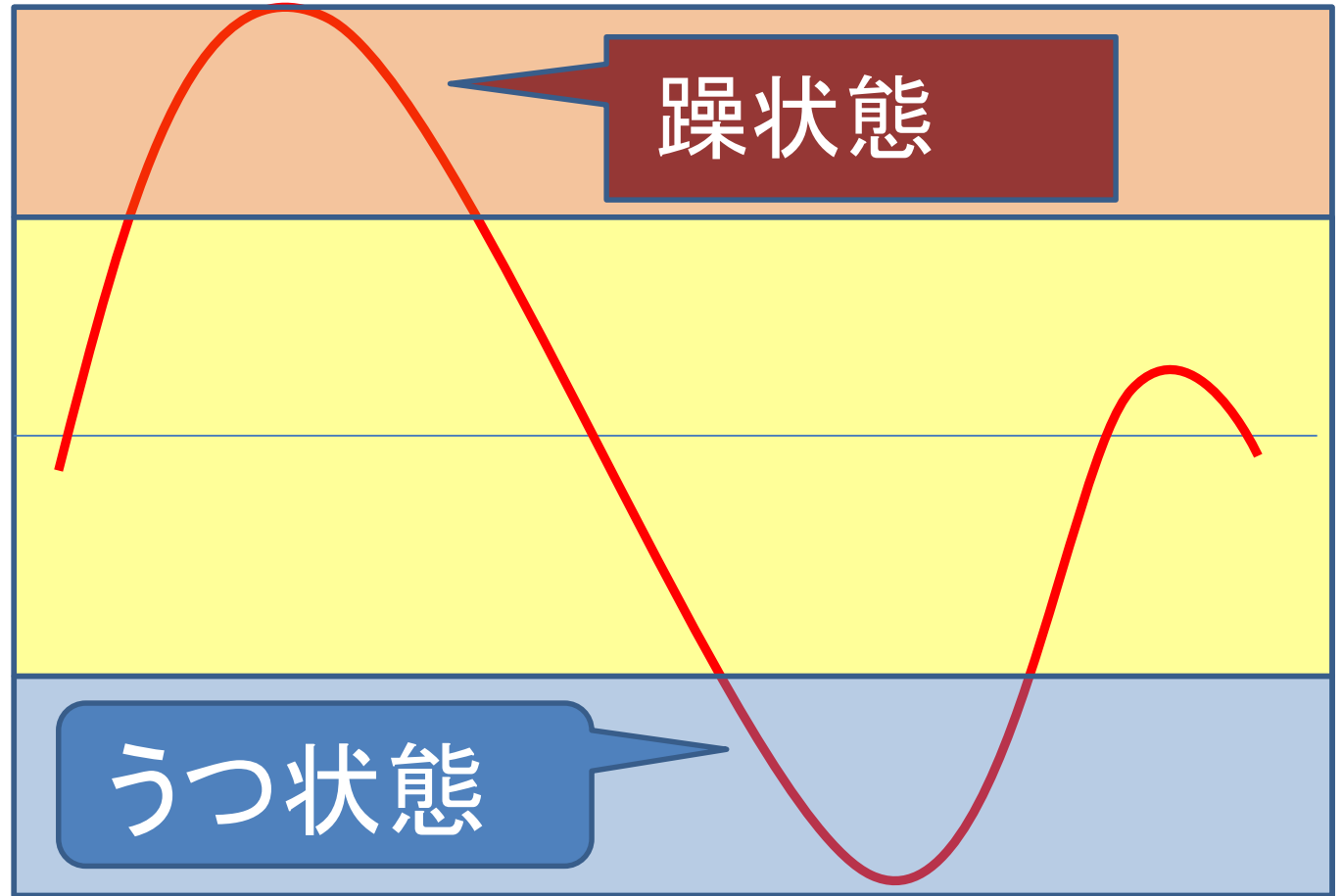
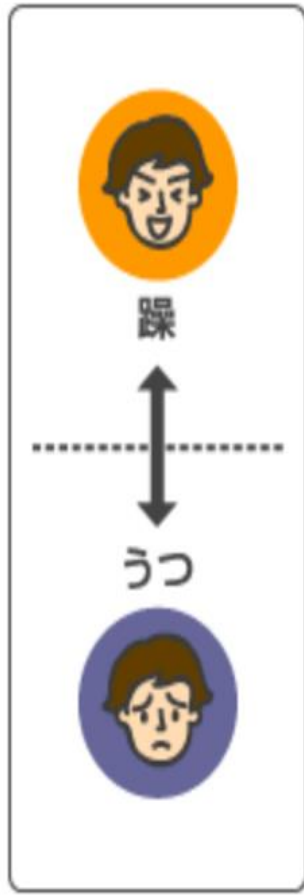


誰しもが文化的・社会的に許される
範囲で気分変動を繰り返している。

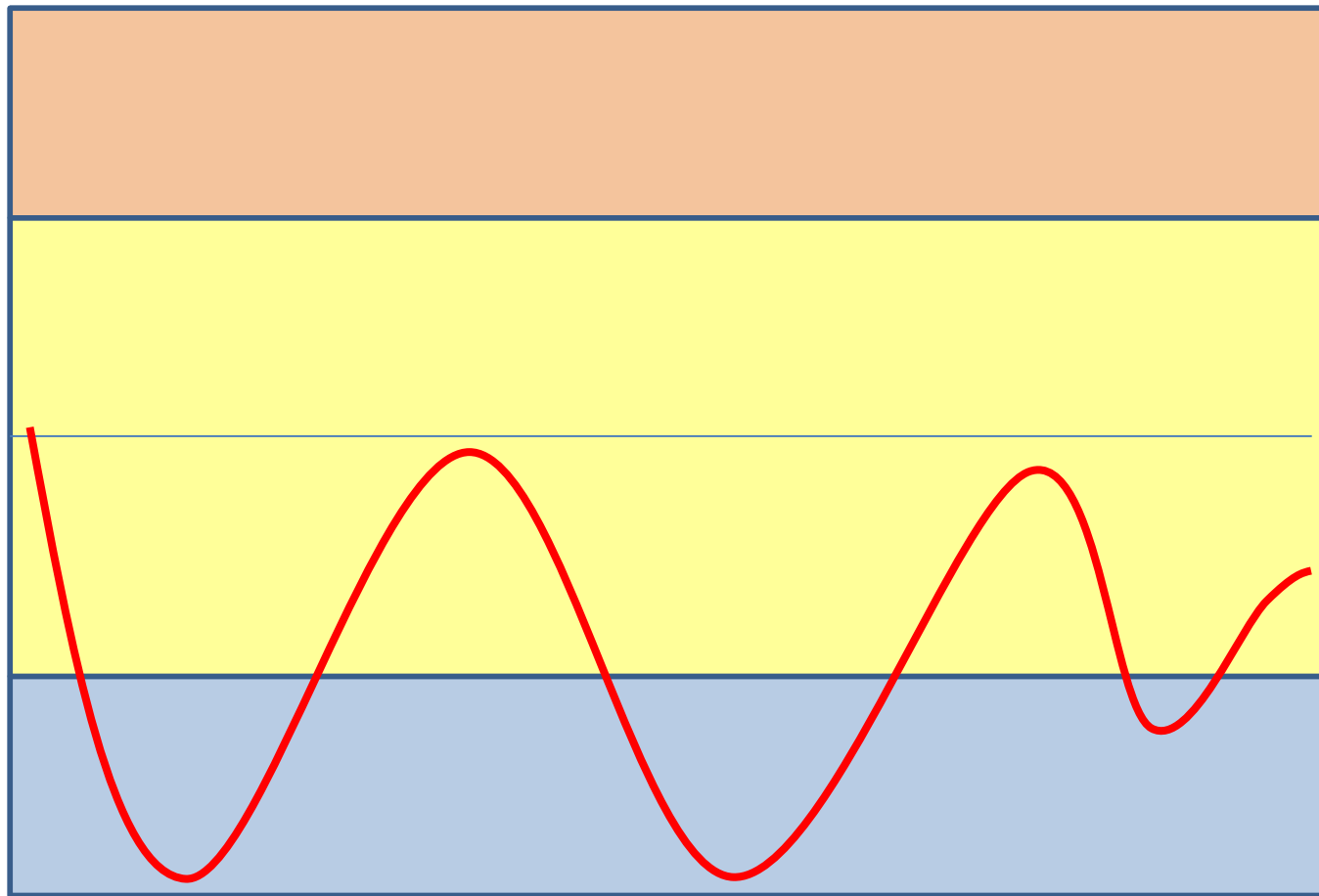
任何人都可以在文化社会的许可范围内反复变动情绪。



問題が生じるのは、
その範囲を超えたときである。
问题的产生，是超越了正常范畴的时候。



うつ病（大うつ病性障害、単極性うつ病）



抑うつ症状(うつ状態)とは？

- 抑うつ気分・興味の喪失
- 思考制止、まれに昏迷
- 自己評価の異常な低下
- 微小妄想
- (罪業妄想・貧困妄想・心気妄想)
- 希死念慮・自殺企図
- 食欲不振、体重減少、性欲低下
- 睡眠障害
- 身体症状(身体化症状)
- 日内変動

抑郁、喪失興趣
思考抑制，偶尔昏迷
自我评价的异常低下
微小妄想
(罪業妄想、貧困妄想、灵异妄想)
希死念头和自杀企图
食欲不振，体重減少，性欲低下
睡眠障碍身体症状(躯体化症状)
昼夜变化



判断力・集中力低下:頭が働かない

判断力、集中力低下:头脑不灵活

接触事故の増加
碰擦事故増加

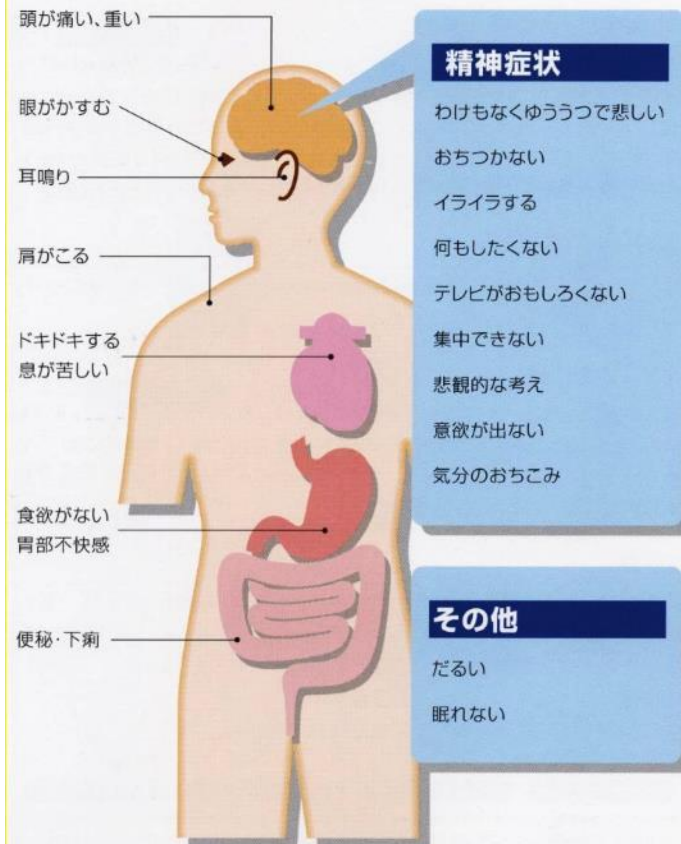


買い物に時間がかかる
购物耗时



* なぜ専門科を受診しないのか 「最初は体の病気と思っていた」

2.うつ病の症状



自律神経失調症状

- ①頭痛 ⇒ 脳神経科
- ②めまい ⇒ 耳鼻科
- 耳鳴り
- ③動悸 ⇒ 循環器科
- ④息苦しさ ⇒ 呼吸器科
- ⑤食欲不振 ⇒ 消化器科
- 胃痛、下痢
- ⑥肩こり ⇒ 整形外科
- 腰痛

文化的・社会的に許される範囲を飛び越えて、
うつ状態・躁状態が起きてしまう。

好きでそうなる人なんて誰もいません。

*超越了文化和社会允许的范围，会产生抑郁状态、
躁狂状态。没有人会因为喜欢而变成那样。*

そこには何かしらの

【脳の変化＝病気の症状】

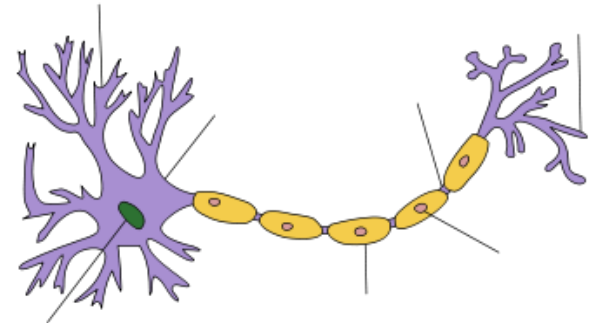
があるということなのです。

脳の変化とは？

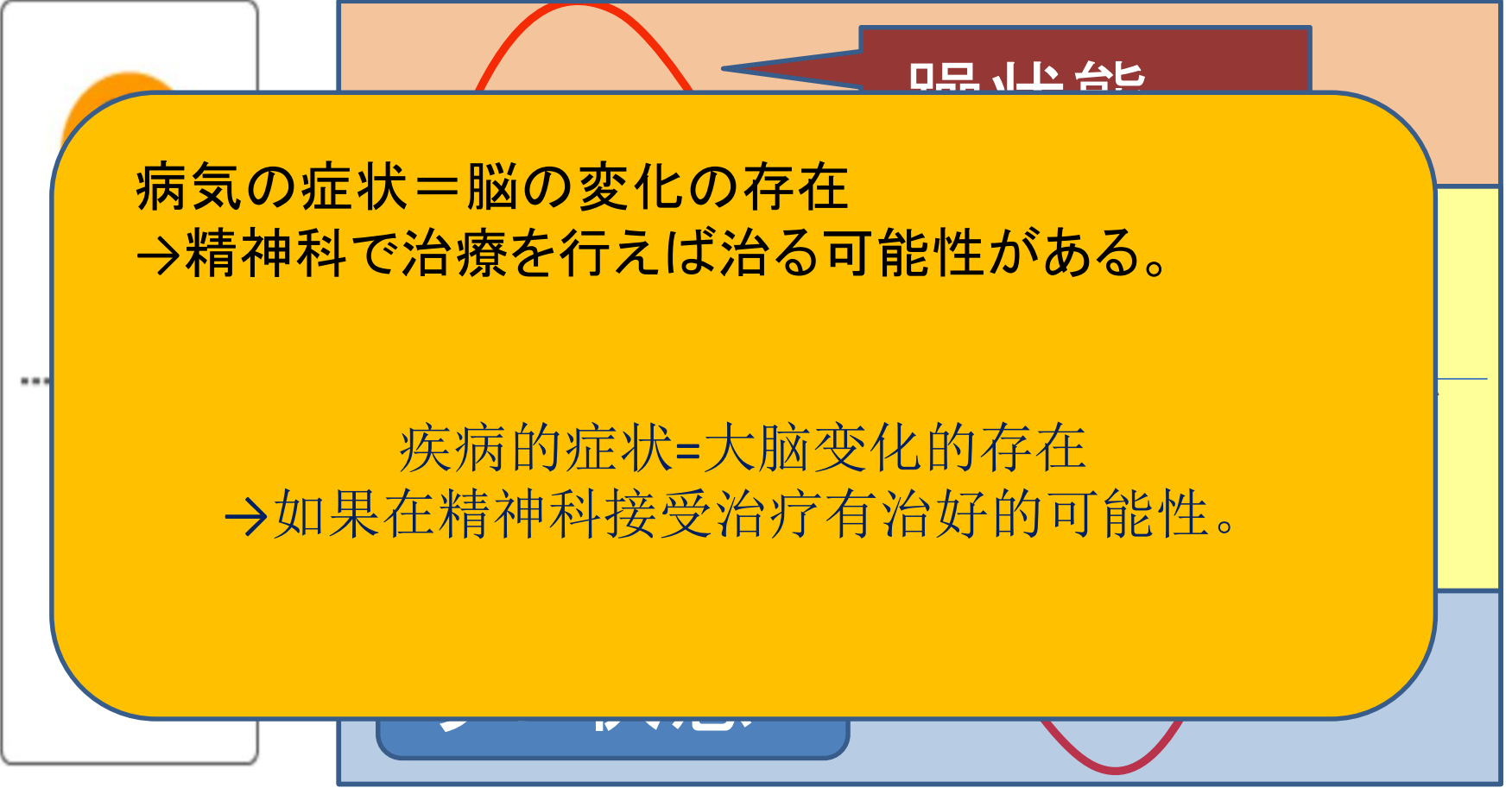
脳の細胞の変化、脳の一部分の変化、というように、さまざまな仮説があり、これといった原因が今もはっきりしていません。

（おそらく何種類かあるか、いくつかの要因が組み合わさっているものと考えられます。）

しかし、様々な治療法があり、その治療によって【脳の変化】がおおむね回復することが分かっています。



問題が生じるのは、
その範囲を超えたときである。
问题的产生，是超越了正常范畴的时候。



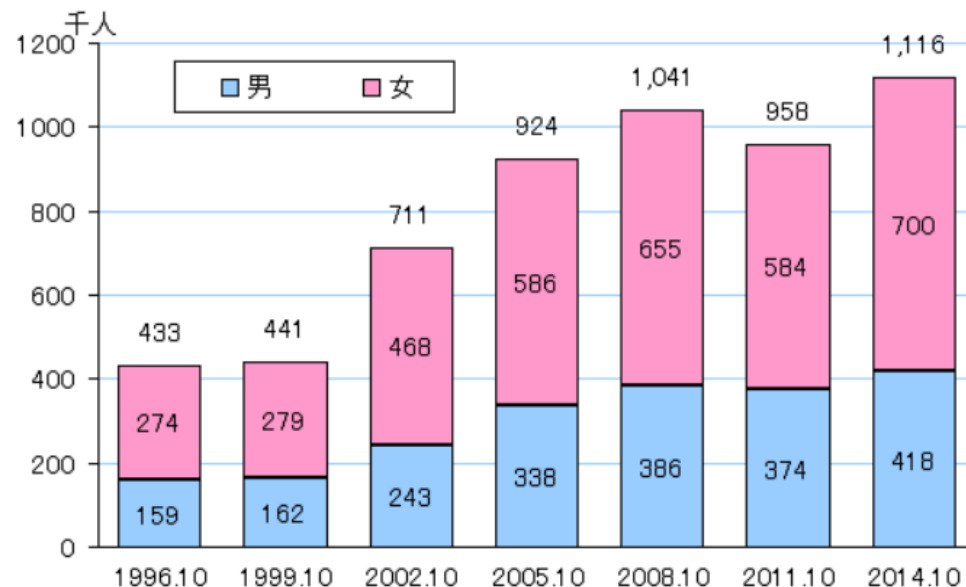
病気の症状＝脳の変化の存在
→精神科で治療を行えば治る可能性がある。

疾病的症状＝大脑变化的存在
→如果在精神科接受治疗有治好的可能性。

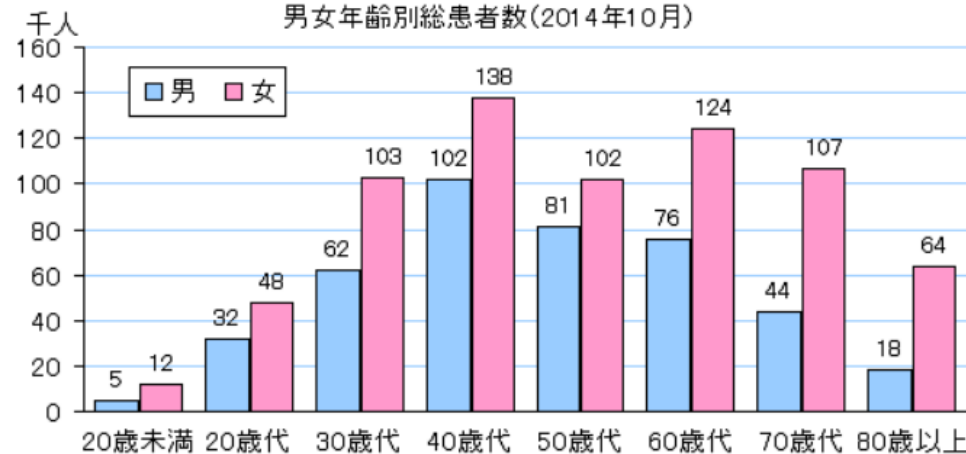
気分障害患者、
100万人突破。
頻度が高く、
誰もがかかりうる。

厚生労働省「患者調査」(2014年)を、
社会実情データ図録
(<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>)
が編集したもの。

うつ病・躁うつ病の総患者数



男女年齢別総患者数(2014年10月)



うつ病（病気の症状）には、
きっかけ（喪失体験）がある。

- 昇進、引っ越し、家族の死別、病気。
- 仕事のミス、上司の叱責、成績不振。
- ストレス（仕事、家庭、人間関係など）。

治療

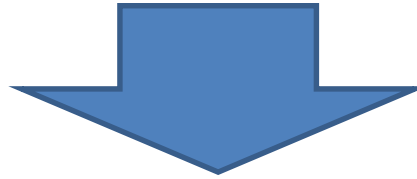
- 休養・安静（気晴らしは原則禁止）
- 精神療法（力動精神療法、認知行動療法など）
- 薬物療法
- 作業療法
- 光刺激療法
- 修正型電気けいれん療法（最重症）
- 音楽療法・アロマセラピー・その他

うつ病は「こころのかぜ」なのか？

- 「治りますが再発しやすい病気です。」
- 慢性疾患であり、再発する傾向。
- 多くは3か月から1年で回復。
- 半分以上が2年以内に再発、
4分の3が5年以内に再発する。
- 再発予防のための取り組みが重要。
服薬遵守、復職支援、認知行動療法など。

もしかすると病気の症状？

- パフォーマンスの低下
欠勤・遅刻・早退。ノルマ未達成など。
- 外見的な疲弊
疲労・暗い表情、ネガティブ思考が止まらない。
- 1日だけでなく、何日も持続してゆく。



- 現在の状況、個人的背景をしっかりと聴取。
(睡眠、食事、アルコール、家族や恋人など)
- 精神科を受診する選択肢をふくめたアドバイス！

性格・遺伝などの因子



きっかけ、ストレス



脳の変化＝病気の症状



精神科治療

3. ストレスを回避するために

うつ病（病気の症状）には、 きっかけがある。

- 昇進、引っ越し、家族の死別、病気。
- 仕事のミス、上司の叱責、成績不振。
- ストレス（仕事、家庭、人間関係など）。

ストレスがきっかけとなって、
うつ病になることがあります！

ストレス

- もともとは物理学の用語だった。
- カナダの生理学者ハンス・セリエ博士が、
人の体において起こる、
「外部環境からの刺激によって起こる歪みに
対する非特異的反応」をストレスと名付けた。

ストレッサー

= ストレスの要因、外部からの刺激

いろいろある。

- 物理的ストレッサー 光、温度、音、睡眠不足など
- 化学的ストレッサー たばこ、お酒、大気汚染など
- 生物学的ストレッサー ウィルス、細菌、花粉など
- 心理的ストレッサー 不安、不満、怒り、悲しみなど
- 社会的ストレッサー 家庭環境、職場環境など

ストレス(反応)

=「歪み」が起きた時の反応

- 人の体(生体)は、ストレッサーがかかると、それに対して内臓の機能を変化させて、それに耐えようとする(耐性)。

ホルモンバランスの変化(副腎皮質)。

免疫機能の変化(胸腺・脾臓)。

自律神経のバランスの変化。

- ストレッサーが大きすぎたり、耐性が下がったり(身体の病気など)すると、バランスが崩れてしまうことがあり、体に症状が出る。

＊なぜ専門科を受診しないのか
「最初は体の病気とっていた」

2.うつ病の症状

頭が痛い、重い

自律神経失調症状

そう、ストレスは、
自分では気づけないことがある！

腰痛

ストレスになる要因は何ですか？ (ストレッサー)

クレーム処理・対応

部下・上司との関係

モンスタークレーマー 怪物投诉狂

- モンスターペアレンツ、モンスターペイシェンツ、モンスター○△×・・・。
- 「悪い態度をとられた」「失礼な言葉を言われた」「目が腐っている」「とにかくダメだ」云々。
- ミスの指摘や改善の要望でもない、目的のはっきりしない批判、叱責を受けることはありませんか？
- 怪兽家长，怪兽病人，怪兽。。。。。
- “遭遇了不好的态度” “被说了失礼的话” “眼睛瞎了” “总之不行” 等等。
- 没有指出错误或要求改善，你遇到过没有明确目的的批评、斥责吗？

投诉狂的心理

- 自分の内面にある問題をうまく認識できず、他者の批判にすり替えてしまう(外在化)。
- 批判を繰り返すクレーマー自身が、背後にさみしさ、様々な悩み、葛藤を抱えている可能性がある。大事にされた経験の乏しさや、強いかなしみの感情があるのかもしれない。
- パワハラ問題、急な欠勤・退職など、「若い世代」の心理と共通するものもある。
- 不能很好地认识自己内心的问题，转换为对他人的批判(外在化)。反复批判别人的投诉狂自己，背后有寂寞，各种烦恼，矛盾的可能性。或许是缺乏被珍惜的经验，以及强烈的悲伤情绪吧。
- 权力骚扰问题、突然的缺勤、辞职等，与“年轻一代”的心理是共通的

对投诉狂对应

1. 対応に問題あった。→反省・謝罪・今後の方針示す。
対応に問題なし。→批判する側の問題が大きい。
2. クレーマーは相手の反応に敏感であることが多く、相手を攻撃すると同時に、相手を観察している。
3. 無条件に相手を受け入れ、尊重する。
逃げずに向き合う姿勢が大切。
4. 安心できる関係ができると、逆に頼ってくることも！

应对上有问题。反省，道歉，表示今后的方针。

应对没有问题。→批评一方的问题很大。

克莱默对对方的反应很敏感，在攻击对方的同时，也在观察对方。

无条件地接受对方，尊重对方。不要逃避，面对面的态度很重要。

一旦建立了可以安心信赖的关系，反而会依赖你！

カール・ロジャースの論説を平易化したもの。

職場のメンタルヘルスを考える

考虑职场的心理健康

- 日本の社会システムの主体が1960年代の高度経済成長期を前提に形成。
現在もあまり変化がない。



- 価値観・人生観の多様化についていけない。
- システムを「コンプリート」する人が減り続けてゆく。
- もはや当たり前(主体)でなくなりつつある。

日本社会系统的主体在1960年的高度经济增长期的前提下形成。现在也没什么变化。



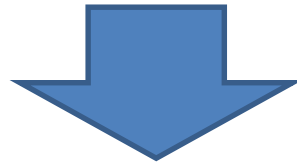
跟不上价值观、人生观的多样化。来“完备管理”系统的人持续减少。理所当然的(主体)已经渐渐消失了。

この「システム」に適應できることだけが人間の価値ではないことをよく認識しておかななくてはなりません。

必须清楚地认识到，并不是只有能够适应这个“系统”，才是人的价值所在。

「日本の社会システム」

- この「システム」における「職場」は、生まれた環境や社会が全く異なるそれぞれの「世代」がランダムに集められた特殊な場所。
- 这个“系统”中的“职场”，是与出生环境和社会完全不同的、来自各个不同“时代”的人随机集合的特殊场所。



- 職場での人間関係の介入では、「世代」の背景を考えることが重要。
- 在职场中介入人际关系时，思考“世代”的背景很重要。

うつ病の変化

—治療にも変化の必要性がある—

	60代中心	30代中心
病前性格	メランコリー親和型 真面目、几帳面	自己愛型等
職場意識	職場との一体化	帰属意識の希薄化
攻撃性	攻撃的感情の抑圧	外在化、攻撃性
配慮性	敏感(他者優先)	鈍感(自己優先)
対応	「励まさない」	「励ます」直面化 治療者も逃げない
薬物療法	有効	効果は限定的

今の子供たちは・・・？

- キャリアママ、両親共働き。親子関係の希薄化。
- 家事はなんでも機械がやってくれる。
- 家族寄り添って生活する必然性が薄れた。
- 外で遊ぶのは危ない(紫外線、遊具の事故)。
- 屋内で集まってSWITCH。
- 対面せず、ケータイでコミュニケーション。
- 教育格差。モンスターペアレンツ。

30年前の子供たちは・・・？

- 「カギっ子」、両親共働き。親子関係の希薄化。
- 家事はなんでも機械がやってくれる。
- 家族寄り添って生活する必然性が薄れた。
- 外で遊ぶのは危ない（交通戦争、道路×）。
- 屋内で集まってゲームボーイ
- 対面せず、ポケベルがすでにあった。
- 教育格差。モンスターペアレンツ。

近頃の若い者は！？

1. 困難に向き合った経験が少ない。

－ 学校で学んだのは「教科」。自分自身の内面の問題に向き合う場面の少なさ。

2. 傷つく経験が少ない（自己愛傾向）。

3. 自己肯定感の低さ。大事にされたという経験も少ない。

－ 職場が家庭の役割を担わざるを得ない。

4. 安心できる人との一体化願望が強く存在する。

1, 面对困难的经验很少。

在学校学到的是“教科书”。很少有面对自己内心问题的场面。

2. 很少有受伤的经验（自我爱倾向）。

3. 自我肯定感很低。被珍视的经验也很少。

工作单位不得不承担家庭的作用。

4. 强烈地存在着能与放心的人一体化的愿望。

部下への対応をどうするか？

1. 未成熟な「語り」はまず肯定的に評価してほしい。
2. スキルは持っているが、即戦力にはなりえない。育てる視点も持ってほしい。
3. 「理解してもらった」という安心感から変化（内省・人格の成長）が始まってゆく。

不成熟的“谈话”希望首先得到肯定的评价。

有技能,不过,不能成为现有战斗力。也希望有培养的观点。

从“得到理解”的安心感开始变化(内省・人格的成长)。