

また左記のような様子がみられなくても、相談のなかで、相談者が  
例えば

**大切な人との死別・離別**

**大きな失敗**

**失業**

**住居の喪失**

**借金**

**経済苦**

**本人や家族の重い病気や障害**

など

の極めて深刻な問題を抱えているとわかったときは、当然大きな精神的負荷を受けていると考えられるため、相談者の様子に関わりなく、

**必ず睡眠の状態をたずねてみてください。**

### ミニ知識 ① うつ病の症状

左記チェック項目は、下記のうつ病の症状にそれぞれ対応しています。

- ①憂うつ気分
- ②集中困難
- ③反応が鈍くなる
- ④決断力の低下
- ⑤物事を悲観的に考える
- ⑥もの悲しい
- ⑦自分を責めたり卑下する

このほかうつ病では、

**興味・喜びの喪失**

普段好きなことでもやりたい気がしない、何をやっても楽しくない、何をするのも億劫

**体調不良の訴え**

いつも疲れている感じ、だるい、頭が重い、不眠、食欲不振など

**焦燥感**

焦りやイライラ、不安などを訴える

**気分の日内変動**

午前中はとても気分が重い、夕方には少し気分が軽くなる

などがよくみられます。

こうした症状が2週間以上継続している場合、うつ病と診断されます。

# II 睡眠の状態をたずねてみてください

睡眠の状態はその人の精神的ストレスの強さを敏感に反映します。

睡眠についてごく自然にたずねるのが良いでしょう。

たずね方としては、例えば

**「ところで、夜はよくお休みになれますか。」**

**「あれこれと考えると、夜眠れないことはありませんか。」**

「最近よく眠れない」「眠りが浅く何度も目が覚めてしまう」などという答えが返ってきたら、その期間をたずねてください。不眠が続くのは、うつ病の代表的な症状だからです。

**「それはいつ頃からですか。」**

ここで、**不眠が2週間以上続いている**という答えが返ってきたら、**うつ病**にかかっている疑いが濃厚であるといえます。

すでに専門機関に相談や受診をしているかどうかを確認し、まだであれば

**専門機関に相談するよう勧めてください。**

## ミニ知識 ② うつ病の不眠の特徴

- 寝つきが悪いうえに一旦眠っても夜中に何度も目が覚めてしまいます。
- 明け方早くに目が覚め、そのまま寢床の中で眠れないまま朝になり、起きなければと思うと頭や体が重くて寢床から離れられないでいます。
- 逆に昼過ぎまでウトウトしたり、1日中ゴロゴロと横になって過ごす人もいて、「眠りすぎ」「寝てばかりいる」などと答える場合もあります。
- 眠れないことで普段よりたくさんお酒を飲んでしまう人も多いですが、飲酒はうつ病を悪化させます。

# III 専門機関への勧め方

相手を思いやる気持ちや配慮を持って勧めましょう。

- 1** まずは「うつ病」という言葉は使わないで勧めてください。  
例えば

「とても疲れていらっしゃるようにお見受けします。  
そのうえそんなに眠れないことがあるのでは、  
〇〇さんのご健康が心配です。」

「今回ご相談にいらした件については一緒に考えていきますので、  
〇〇さんはどうかご自分の健康のことをお考えください。」

「すでにどこかに相談や受診をいらっしゃいますか。  
もしまだでしたら、こういうところにご相談なさってはいかがでしょう。  
ここなら私がお紹介できますが。」

- 2** 上記の言い方ではわかってもらえないときは  
「うつ病」という言葉を出して勧めてください。  
例えば

「つらい状況が続くと、眠れなくなったり、食欲が落ちたりするのは  
誰にでも起きることです。でも、それが毎日のように続くと、  
うつ病の危険性が高いと言われているので心配です。」

「うつ病は性格の弱い人になるのではなく、  
頑張り屋の人ほどなりやすいと聞きました。  
早く治療するほど治りも良いそうです。」

「今回ご相談にいらした問題を解決するのにも、  
〇〇さんが健康でいてくださることが何より大切ですから、  
是非こういうところにご相談なさってください。」

# IV つなぎ先は

## 1 かかりつけ医がいる場合

まず、かかりつけの先生のところに行くように勧めてください。

内科のクリニックでも良いのです。最近とうつ病の診療は一般の先生も熟練されてきていますし、必要であればそこから専門医につなぐことができます。

すでに医療機関にかかっているが、経過が思わしくないような場合は、保健所や保健センターに相談するように勧めてください。

## 2 かかりつけ医がない場合

行政の相談機関として、相談者の住まいの最寄りの保健所や保健センターに相談するよう勧めるのが良いでしょう。

## 3 直接医療機関を紹介してほしいと希望する場合

心療内科あるいは精神科クリニックを紹介するのが良いでしょう。

あらかじめ地域の医療機関のリストを用意しておくとう便利です。

### ミニ知識 ③ うつ病百科

#### うつ病の原因

- 脳内のセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の乱れが関与しているといわれています。

#### うつ病になりやすい性格

- まじめで几帳面、責任感が強い、何事もきちんと徹底的にする、円満な人間関係を保とうと気を使う。

#### うつ病になるきっかけ

- 過労、病気、身近な人の死、離婚、転勤、退職、転居、出産、子どもの自立、昇進、職場内の葛藤など。

#### うつ病の治療

- 医師の指示に基づく抗うつ剤（上記の神経伝達物質の乱れを治す薬です。）の服用と十分な休養で必ず回復します。

# V つなぐということ

この場合の「つなぐ」とは、専門機関や相談窓口の所在地や電話番号を伝えれば済むということではありません。うつ病では、その気持ちがあっても行動に移す活力が出ない状態なので、そうした対応では結局紹介先を訪れないで終わることが想定されます。まず、

**1** 相談者がもともと来所した趣旨の相談については、自分が担当者として引き続き責任を持って対応していくことを伝えます。

そのうえで、例えば、

**2** 紹介する機関でどのような相談にのってもらえるのか大まかな内容を本人と確認し、本人の同意を得てあなたが先方に連絡し、相談の主旨と状況を伝えて対応可能かどうか確認します。先方が対応できる日時、窓口名、担当者名を確認し、本人の都合に合わせて相談予約を取ります。

その際、

**3** 実際に相談に行ったかどうかの確認や相談結果の報告の方法を、個人情報保護に留意して、必ず本人や先方と決めておきます。

今回、来所して確認したことは、メモにして本人に渡すと良いでしょう。

いくらあなたが親身でも先方の部署で事務的な対応になると、相談者は途端に失望してその後のつながりが切れてしまいます。こうした相談者に対する連携体制について、庁内であらかじめ申し合わせておく必要があります。

うつ病では往々にして自分で物事を決定する力が弱くなっています。無理強いという印象をあたえないよう、寄り添う姿勢を心がけてください。

## ミニ知識 ④ 自殺リスクのキーワード「孤立」

人を自殺に追い込む重要なキーワードの1つに「孤立」があると言われています。客観的にみて本当に孤立状態であるか否かというより、とにかくその人自身が「深い孤立感・疎外感」を抱いていることが問題になるのです。相談のなかで、家族や周囲との関係を本人がどうとらえているかが重要です。

うつ病の兆候に加えて、

- ① 家族や周囲と折り合いが悪い(と本人が感じている)
- ② 自分を理解してくれる人や相談できる相手がいない(と本人が感じている)
- ③ 相談しても仕方がない、迷惑がかかるので相談できない(と本人が感じている)

などがあれば自殺のリスクを上乗せして考え、専門機関に確実につなぐ努力をしてください。

# 窓口に来られた相談者への対応

様子をみながらチェックしてください

- ① 時折ふっと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる
- ② 上の空で一向にこちらの話がはいっていかず、何度も同じことをきく
- ③ こちらの問いかけに答えるのに、ひとつひとつ非常に時間がかかる
- ④ 自信なさげにあれこれ迷って簡単なこともなかなか決められない
- ⑤ くよくよと後悔することが多い、または何でも悲観的なとらえ方をする
- ⑥ すぐ涙ぐむ、またはねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出した
- ⑦ 「全部自分のせい」、「自分はダメな人間」、「役立たず」などの発言がある

①から⑦の中の3つ以上あるいは  
⑥か⑦のどちらか1つでもあてはまる

NO

大切な人との死別・離別    大きな失敗  
失業    住居の喪失    借金    経済苦  
本人や家族の重い病気や障害    などの  
極めて深刻な問題を抱えている

YES

YES

睡眠についてたずねる

YES

夜はよく眠れていない  
眠りが浅く何度も目がさめる

NO

そのような状態がどれくらい続いているかたずねる

YES

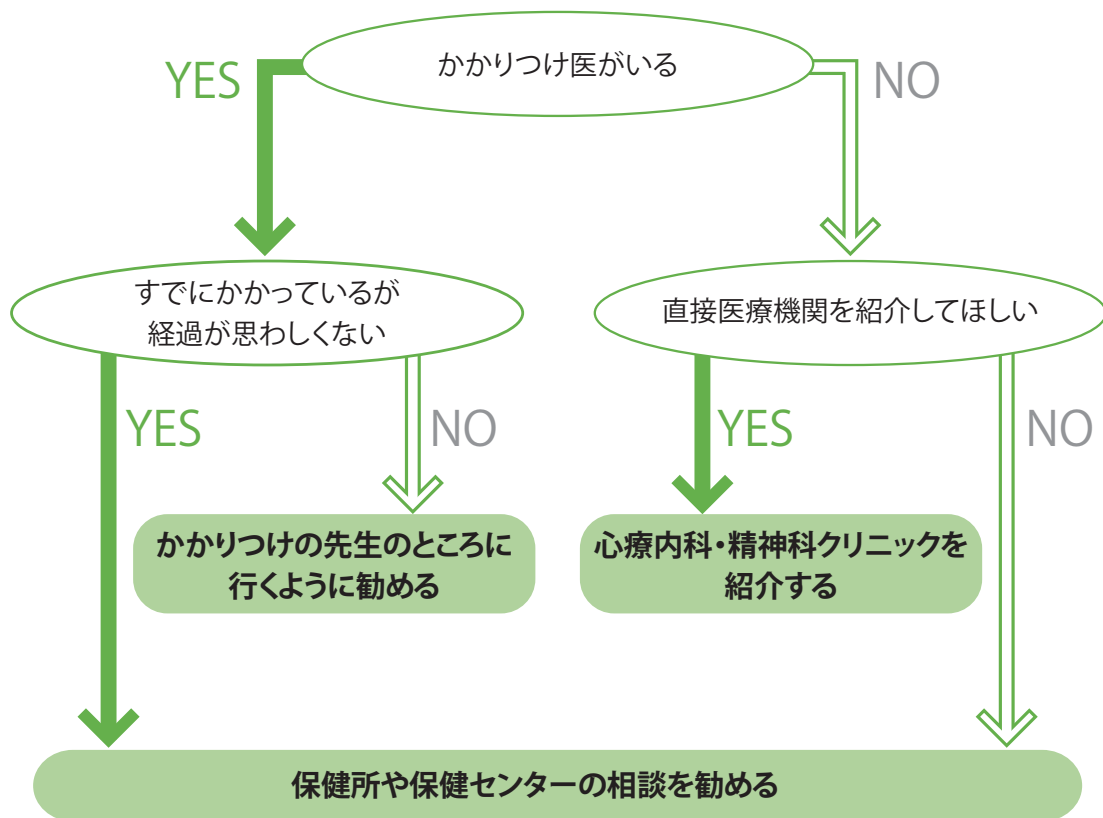
2週間以上

NO

うつ病にかかっている可能性が濃厚なので、  
かかりつけ医か最寄の保健所や保健センターに  
相談するよう勧める

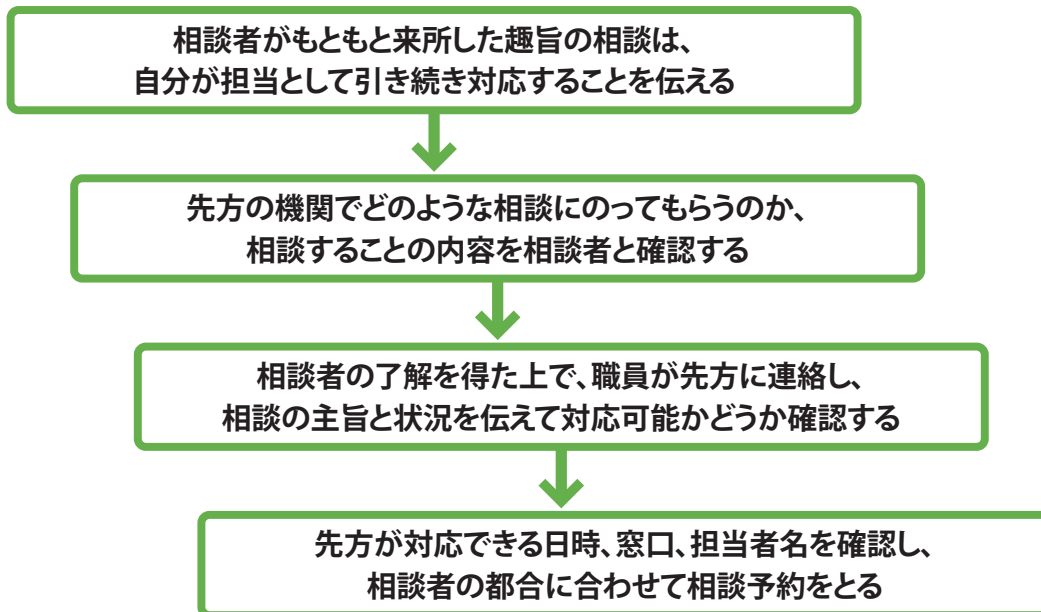
通常の相談対応

## 医療機関など紹介先を決める



## 他機関につなぐ時

※ 確認したことはメモにして相談者に渡します



※実際に相談に行ったことの確認や相談結果の報告の方法を相談者や先方と決めておく

## 東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 東京都台東区下谷1-1-3

電話 03-3844-2210 (代表) FAX 03-3844-2213

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/sitaya/index.html>

平成22年度登録第3号