

わたしたち 家族からのメッセージ

うつ病を正しく理解するために



公益社団法人
全国精神保健福祉会

この冊子を 手にしたみなさまへ

公益社団法人全国精神保健福祉会では、同じ経験をされた本人、家族からのメッセージとしてこの冊子を作成しました。うつ病を発症された本人や家族に、病気に関する知識や家族の接し方、さまざまなサービスや制度について知っていただく一助となれば幸いです。

病気になったばかりの頃は、わからないことも多く、不安に感じることも多いと思います。一人で悩まずにすむように、身近に相談できるところを見つけ、また家族会などに参加されて体験をわかちあうことで、病気に向き合いながらの日々の生活が、少しずつでも暮らしやすいものとなることを願っています。

さらに、市町村窓口などで家族や本人を支援する方たちにも、この冊子をお読みいただき、病気への理解を深めるために役立てていただければと思います。

個人的に参考にしたり、家族会や家族教室でのテキストとしてこの冊子をご活用ください。



わたしたち 家族からのメッセージ

うつ病を正しく理解するために



CONTENTS

54	52	44	37	25	15	9	2
都道府県家族会連合会一覽	私たちの会「全国精神保健福祉会連合会」	生活を支える支援制度	家族の接し方・対応の仕方	うつ病の症状と治療（精神科医 仮屋暢聡）	細く長く、頑張りすぎないでいこうね ～うつ病になった夫と私の合言葉～（A子さん・50代）	見守って将来の手助けをしてあげたい ～あせらずに息子のうつ病と向きあおう～（U子さん・60代）	私のうつ病体験記 ～家族と職場の応援で回復～（眞壁博美・60代）



私のうつ病体験記

〈家族と職場の応援で回復〉（眞壁博美・60代）

まさか…私がうつ病に？

私は「自分は絶対にうつ病にならない」と思い込んでいました。それには理由がありました。

私が38歳の時、一人娘が14歳で統合失調症を発症しました。はじめは病気のことがよくわからずいろいろな不安や混乱がありました。しかし、私は39歳で保健所の協力を得て、地域家族会を新しくつくって会長になり、半年後には精神障がい者の共同作業所を設立しました。小学校の教員を続けながら、月1回は山岳会の仲間と山に登り気分転換をしています



た。忙しい毎日でしたが、寝付きのよさとプラス思考で、元気に過ごせていたからです。

ところが私が44歳になり、5年生の担任になった時のことです。教育内容がむずかしくて理解できない子どもたちが多くなり、「自分の教え方が悪いのではないか」と悩み始めました。うまくいかないことは何でも自分の力不足に思え、「私

がもつと努力しなければ…」と自分自身をどんどん追い込んでいきました。10月頃から寝付きが悪くなり、うとうととしても早朝に目覚めてしまい十分な睡眠がとれません。内科で受診すると、「あなたは、精神科に行ったほうがいい」と言われました。総合病院の精神科初診予約は1か月待ちでした。精神科の初診で処方された薬を飲んだとたん、食欲がまったくなくなってしまうました。主治医に「薬が合わない」と訴えすると、「仕事を休みなさい」と言われ、12月から学校を休むことになりました。

灰色のロク

家で休んでいても、「今は、2時間目の授業が終わる頃だな」など学校のことから離れません。他の先生に負担を

かけ、熱もないのに家でごろごろしていることが後ろめたくてたまりません。何もやる意欲がわかず、トイレに起きるとさえもかたつたるくって寝てばかりいました。もちろん食事など作れません。何もできない自分が情けなくて涙が溢れてしかたがありませんでした。食欲はなく、食事は薬を飲むために無理矢理口に押し込んでいました。食べたものが美味しいと感じることはありませんでした。人と話すこともいやで電話にも出られませんでした。体重はどんどん減り、5か月で9kg痩せてしまいました。

本当に苦しい時は、 苦しいと言えない

学校を休んで家で寝てばかりいた時も、家族会の月1回の定例会には会長と

して毎回参加し、会の司会をやっていました。「具合の悪い時、他の人に代わってもらえばよかったのに」と後になって思うのですが、その時は仕事を休んでいなくても、自分がうつ病になったことも誰にも話せませんでした。「うつ病は、心の弱い人がなるのでは…」という気持ちがあったのです。家族会の役員に打ち明けたのは、やっと職場復帰してからのことでした。

家族の応援

精神科診療には2週間に1回、夫と一緒に通院しました。私とは別に夫も主治医と話していました。夫は、最初は家事一切をやっていました。だんだん私に家事をするように促していきましました。しかし、近所の人達に自分が休んでいるこ

とを知られるのがいやで、私は昼間から外に買い物に行くことは、なかなかできませんでした。引きこもっている私を気遣い、夫は、ドライブに連れ出したり、家族旅行を計画してくれました。

有り難いことに私が具合が悪い時、統合失調症の娘は比較的安定していて、食事作りや、買い物などの家事をよくやってくれました。

再発

翌年の4月から職場に復帰しました。しかし、体重はもどらず、食欲もなく、薬を飲みながらの勤務は大変でした。学校は子ども達のいる時間は忙しく、昼間の薬を飲むのを忘れてしまうことがよくありました。養護の先生は、私が仕事で根を詰めていると、「お茶にしよう！」



とよく声を掛けてくれました。1学期は何とか勤められました。2学期になると、運動会や展覧会などの行事で忙しさを増し、私はうつ病を再発しました。

主治医が「ゴム紐をピンと張っていると切れやすいですね。人間も同じでい

つも100%の力を出していると切れてしまいます。自分の持っている力の60〜70%で仕事を「しましよう」と言っていた意味を私は本当には理解していなかったのです。休養

をとって、症状が少し良くなっても、また以前と同じ生活をしていたのでは、再発は避けられません。「自分の生活のあり方そのものを変えなければいけない」と、この時、強く感じました。

職場復帰訓練

10月頃からその年度いっぱい病休をとりました。そして、夫の勧めで1月から3月まで公務員共済の病院で実施している「職場復帰訓練」に通うことにしました。「職場復帰訓練」とは、心の病で休む教員が多くなり、東京都の教育委員会が「休職している教員がスムーズに職場に復帰できるようにするため」につくった制度です。

火・木・金の週3回、病院の敷地内にあるデイケア棟でおこなわれました。



火曜日のスポーツは、テニス、ゲートボール、卓球、バレーボールなど、参加者の希望を出し合いながらメニューを決めていきました。スポーツだけでなく、美術館に行ったり、鎌倉散策に行ったりしました。雨が降って外でのスポーツができない時は、麻雀をしたり、ビデオを観たりしました。私は麻雀もゲートボー

ルも初めての体験でした。

木曜日の陶芸では、先生の指導の下、まったくの初心者の中でも、マグカップ、どんぶり、お皿などを形にすることができ、大変楽しみな時間でした。

金曜日は、参加者と精神科医・スタッフとの話し合いの会です。職場でのつらい体験を共有したり、ストレスをためないで気持ちを安定させるにはどうしたらよいかなどを話し合いました。

この、週3回通うということは、朝早く起きて身支度をして行くという生活のリズムをつくるのに効果的でした。スポーツで、適度に身体を動かして体力をつける。陶芸で、集中力を養い、集団力ウンセリングで、自分の弱点を知り、復帰した際は、どういうことに気をつけたらよいかを考えると、いうよく考えられたプログラムだったと思います。

仲間同士の支え合いと 職場の応援

特に「復帰訓練」が終わった後に行く喫茶店でのおしゃべりは、仲間同士なので、本音で話せる解放感がありました。この時のメンバーは、復帰訓練卒業後も、年2回ほど集まって食事会をしたり、お花見に行ったりと関係が続いています。職場復帰して、現場で苦労していることを何でも言い合い、慰め・励まし合える強い絆で結ばれた仲間になっています。

翌年度は、焦って復帰するのはやめて、思いきって1年間休職しました。1学期2学期と、病院の「職場復帰訓練」にさらに2クール通い、3学期には元の職場で復帰訓練をしました。その時は、2年生のクラスの算数の授業を担当させてもらいま

した。学級担任をしていると、さまざまな仕事があつて、教材の準備にあまり時間をかけられませんでしたが、教具づくりに思いつきり時間をかけられるので、とても充実した日々を過ごせました。

翌年度4月から、1年生の学級担任として正式に復帰しました。私が、スムーズに復帰できたのは、職場の仲間が、私の復帰を温かく迎え、負担をなるべく少なくするような配慮をしてくれたお陰だと感謝しています。

薬との相性

うつからの回復に大きな影響があつたのは、自分に合う抗うつ剤との出会いです。はじめは、抗うつ剤は、「トリプタノール」を飲んでいましたが、のどが渇く、便秘、立ちくらみなどの不愉快な

副作用に悩まされていました。主治医と相談し「ルボックス」に替えてみました。すると、副作用もなく、自分に合っていると実感できました。そして、少しずつ減薬し、1年後には抗うつ薬はなくなりました。今は、睡眠薬「アモバン錠7.5mg」の半錠だけを寝る前に飲んでいます。薬をまったく飲まないように頑張るよりも、薬の力を借りて、良い睡眠をとり、充実した活動ができたほうがいいと思うからです。

人生を振り返るチャンス

私は、22歳で大学卒業と同時に小学校教員になり、その年に結婚し、翌年には長女を出産しました。4か月の産休をとっただけで、子育てをしながら休みなくあたりまえのように働き続けてきました。

もし、私がうつ病にならないで、あのままの生活を続けていたら、今の健康な生活はなかったのではないかと思います。

2回目の職場復帰をして3年経った50歳の3月で、私は思いきって28年間勤めた教員を辞めました。「このまま定年退職まで勤めたら、体力的に自分のやりたいことができないのではないか」「教員の代わりはいくらでもいるけれど、自分の代わりはいない」と思ったからです。そして「高い山の山頂をめざして一目散に走っていくよりも、ゆっくり歩きながら景色を楽しみ、可憐な花を愛でながら登るほうが価値がある」と考えるようになったからです。このように思えるようになったのも、私がうつ病を体験し、自分の人生を立ち止まって振り返る時間を持てたからだと思っています。



自分で内科に行き
いろいろ調べても
らいましたが、ど
こも悪くありませ
ん。内科の先生に、
精神科を受診する

職場のストレスからうつ病に

息子（30代）は大学卒業後に設計関係の会社に就職し、親元を離れて社宅に入りました。数年は普通に働いていましたが、次第に、「息が苦しい」「なかなか眠れない」という症状に悩まされはじめました。呼吸器の病気ではないかと思ひ、

ようすすめられ、そこではじめてうつ病とわかりました。設計の仕事がら、お客さん、営業、現場の人との調整をしたり、残業が多かったりしたことが、まじめな性格の息子にはストレスだったのだと思います。

息子が「しばらく休職しようと思う」と連絡をしてきて、はじめてうつ病だと知りました。

自宅療養して回復を待つ

自分の子どもがうつ病になるなんて、考えてもい wasn't でしたので、とても驚きました。急いで社宅を訪ねると、洗濯

見守って将来の手助けをしてあげたい
くあせらすに息子のうつ病と向きあう（ひ子さん・60代）

も食事もできてない状態でしたので、息子と話して自宅に戻ることになりました。息子は、自宅から通える職場への転勤をお願いしていました。

夫婦ともに病気の知識はまったくありませんでしたので、これからどうなってしまうのだろうと不安な気持ちで、本を買ってきて夫と一緒に読んだり、インターネットで調べたりしました。NHKの福祉番組なども、励ますとそれが負担になるなど、病気を理解するのに役に立ちました。

息子が戻ってきて、それまで夫を仕事に送り出せば自分の時間だった生活が、毎日息子の面倒をみる生活に一変しました。私は、息子の病気を受け入れて、自分も徐々にこの状況に慣れようと思いましたが、でも、毎日、夜眠れず、お昼ごろに起きてきてふさぎこんでいる息子をみ

て、これではいけないと思い、ある時さりげなく「スポーツクラブに行ってみたら」とすすめてみました。息子は嫌がる様子もなく、ほんの1〜2時間ですが通うようになりました。自分でも楽しめたようで、ヒップポップをするサークルに加わったりして友達もできたようです。ふさぎこんでばかりでしたので少しほっとしました。

でも、夫が休みの日などは、昼ごろ起きてくる息子と衝突してしまい、私が間に入って仲をとりもつということもしばしばでした。夫にしてみれば頭で理解していてもつい小言を言ってしまうのです。私としては、夫の気持ちも、息子の気持ちもわかりづらいのですが、朝起きられないのは病気の症状だからと夫を説得し、息子のつらい気持ちもわかってあげようと心がけました。



転職して再出発 しようとしたが…

休職の期限が終わる頃に転職が決まり、息子の通勤が始まりました。でも、薬の副作用もあり、出社しても、もうろうとして仕事にならず、職場の人間関係もうまくいかなかったようです。会社の

前までは行くけれどどうしても出社できずに、家に電話がかかってきたこともあります。その時は「無理せずに帰ってきていいんだよ」と言ってあげました。息子は復職することに一生懸命でしたが、思うように体がついていかず、今思えば家を出て1日会社に行かずに過ごしていたこともあったのではないかと思えます。息子自身、気をつかって、私に苦しいと言わないで我慢して、それもストレスになっていたのではないかと思えます。苦しいことを話してストレスを発散できるよう、うまく話をひきだしてあげられたらよかったです。

半年くらい出勤しましたが、再度休職をしました。無理をして会社に行っても同じことをくりかえすと思い、「やめたくない気持ちはわかるけど、仕事は探せばあるよ」と夫婦で説得して退職するこ

とにしました。本などでは重要な決定は先送りするとよいと書かれていたり、かわいそうだなという思いもありましたが、仕事を続けることは難しかったです。

この頃には、夫も、息子と衝突してもお互いに気まづくなるだけということがわかり、自分の気持ちに整理をつけたのでしろうか、小言を言わなくなりました。

息子はその後、いくつか仕事につきま



したが、なじめなかったり、リストラにあったりして、長続きしません。今は、資格をとろうと学校に通っています。

病気への理解が すすんでほしい

休職中に会社から電話があった時、息子が外出していたことがありました。会社の人は、息子が出かけていることにすごく驚いていました。そこで、「この病気が熱が出て休むというように、1日家にいればよいというのではなく、外に出ることも必要なんです」と話しました。息子のうつ病は、眠れないとか、ふさぎこむというのが主な症状です。でも、ずっとふさぎこんでいるわけではなく、動ける時は普通の人と変わりありません。ただ、病気のために調子が悪い時があると

いうことをまわりに理解してもらえたら、仕事も続くのではないかと思います。

制度を利用することも必要

最近、障害者手帳（48頁参照）をとって職場にオープンにして働いている人がいると聞きました。そんな働き方もあるんだ、息子には無理をさせてしまったのかなとも思います。また、復職支援をするプログラムなどの制度を利用していたら仕事が続けられたのかもしれない。退職せずにステップをふんで復職できる体制が会社にあつたらよかったのに、とも思います。

月2回の通院だと医療費もかかるので自立支援医療の制度（44頁参照）で安くしています。息子が自分で申請して障害者手帳も取得しました。また、障害年金

も受けることができて、なかなか仕事につけずに落ち込んでいる息子にとって、経済的にも精神的にも支えになっていくと思います。

あせらずに病気とつきあう

転勤や退職があり、そのつど通院先を変えました。息子はまじめな性格なので医師の処方した薬はきちんと飲んでいきます。でも、薬は、体が重くだるくなる、気持ちが悪くなるなどの副作用があるようです。

私も心配で先生にいろいろ聞きたいけれど、息子と一緒に気をつかって聞けないものです。2か月くらいですが、息子のかわりに薬をもらいに行ったことがあり、その時は、いろいろと聞けました。一番聞きたかったのは、薬を飲み続けて

治るのか、もとの状態に戻るのか、ということでしたが、一概に治る、治らないと答えられないのが現実だと知りました。あせらずにじっくり病気とつきあう心がまえが必要だと思います。

ふさぎこんでいる時、何も言わず見守ってあげること、薬を飲んでだるいことを理解してあげることが大切だと思います。また、見守るだけでなく、折に触れ、負担にならない程度に散歩や体を動かすことをすすめることも必要かと思えます。

これからのことを 前向きに考えたい

親もできるだけ情報を集めたりして本人の支えになってあげたいです。当事者が集まって話し合う場もあると聞きました。

た。同じ体験を持つ人と会えたらいいのではないかと思いい、息子にも、こういう会もあるようだよ、というくらいの話をしています。行く行かないは息子の自主性にまかせたいと思っています。

毎日仕事に行って収入を得られるようになってほしい、結婚もしてほしい、そして、親なき後の心配もあります。風邪なら数日で治るけれど、この病気はなかなか先が見えないです。いつまで続くのか、よくなってほしい、という想いは発病当時も今も変わりませんが、前向きに考えて支えになっていきたいと思えます。

息子の支えになるためにも、また、自分自身のためにも、健康でいたいのです。プールで泳ぐのが趣味で、仲間とお茶をしたり楽しく過ごしています。自分の時間を持つことはとても大切なことだと思います。

細く長く、頑張りすぎなうづつ病にな

うづつ病になった夫と私の合言葉（A子さん・50代）

病気になった頃のこと

夫は現在57歳ですが、51歳の時にうつ病になりました。典型的なメランコリー型のうつ病（大うつ病）でした。同僚がうつ病で休職し、その仕事も引き受けていました。仕事を立て込んできて毎日残業し、土日仕事を持ち帰り、夜中も起きだしてメモを書いたりしていました。当時、夫があまり眠れていないということに私も気づいて心配していました。

そんなある朝、夫が突然「俺、なんか調子がおかしい」「頭の中に霞がかかっているみたいで、空っぽで何も考えられ

ない」と言いだしました。能面のような顔で、言葉もただどしく、動作もよたよたした感じで、何かにつかまらないと歩けないような状態でした。夫は休職中の同僚と同じだと思ったようです。夫自身が「精神科だ」と言うのですが、心当たりがないため市のインフォメーションセンターに聞いて、紹介してもらった近くの医療機関を片端から訪ねました。どこも予約に1〜2か月かかると言われ、今具合が悪いのにどうしようと絶望的になりましたが、たまたま余裕のあったクリニックに診てもらえ、ほっとしました。初めての受診の時に、自分で上手く説明できそうにないから診察室についてき

てほしいと夫に言われたので一緒に行きました。その後もできるだけ付き添うことにしました。うつ病の家族会「ザフト」で、本人が医者の前では良く見せようとしたり、緊張して話せなかつたりして、正確に症状を伝えられないことがあるので、診察と一緒に立ち会い、家族からも主治医に伝えたほうが良いと聞いたからです。

夫は体調を日記風を書いて記録したり、言いたいことをメモに書いて受診時を持って行くようにしています。体調が悪くて説明できない時はそれを医者に見せました。

一緒に診察室に入って、夫の話の後、家族から見て様子はどうかなどを話しました。主治医は私の話もよく聞いてくれて、どう接したらよいかアドバイスをくれました。本人の前で言いづらい悩みが

うつ病患者・家族の会 NPO法人ザフト

NPO 法人ザフトは、うつ病の人の家族が中心になって立ち上げた組織です。千葉県柏市を拠点に、うつ病の患者さん同士、家族同士が集まり、情報交換をしたり、思いを語り合う場として「おしゃべり広場」を開催しています。

毎月第3火曜日に家族の集まりと、うつ病の当事者の集まりが開かれています。毎月第1・第3金曜日の夜には、復職した人や薬を飲みながら働いている人の交流の場として「夜のおしゃべり広場」も開かれています。

NPO ザフトへの問い合わせは、メールでお願いします。

- ◆メールアドレス support@saft.jp
- ◆ホームページ <http://www.saft.jp>

ある時は、夫の許可をもらって別々に話をすることもありました。おかげで夫ともども主治医と良好な信頼関係を築け、治療方針に従うことができました。



思っていたよりも長引いた

初診の時「だいたい3〜4か月ぐらい休職すると良くなる方が多いですよ」と主治医から言われて、「心の風邪ってそういうものなんだ、疲れているのだから

寝ていけば治るかな」と安易な気持ちでいました。3か月の休職中、1か月半ほどは寝たきりで、風呂と食事にだけ起きるような生活でした。日数がたつにつれ、次第に本人もあせりだし、散歩をしたり、図書館に通ったりと頑張りだしました。少し体調が悪くてももう十分休養したと思ったようです。復職しましたが4か月ほどでダウンしてしまいました。その時に、簡単に治る病気ではないと夫婦で悟り、本当に良くなるまでは休むと決めて、4年間の長い休職生活に入りました。

コミュニケーションが 成り立たず苦しんだ

私は夫がこんなになるまでどうして気づかなかつたんだろうと自分を責めました。なんとか良くしなきゃ、夫のために

なることをしてあげようと一生懸命くすのですが、何をどうすればいいのかわからず、空回りしていました。

最初の頃、夫は本もテレビも新聞も見られませんでした。少し良くなつてくるとニュースを見はじめ、徐々にバラエティー番組なども見るようになりました。テレビを見て笑っているの、あ、調子が良くなつてきたのかなと思つて話しかけると、「いいわけないよ。どうしようもないから仕方なく笑つてる」という言葉が返つてきたり、まるつきり無視されました。子どもと遊んでいるから機嫌がいいと思うと冷たい態度を取られました。

私の更年期とも重なつて、私自身の体調が悪くなり、貧血をおこしてうずくまっているような時でも、夫はちらっと横目でみて通り過ぎて行くのです。健康



だった時の夫は、無口なほうではありませんが、思いやりをきちんと示してくれる人でした。以前の夫と比べてあまりの変化に「こんなに心配しているのに私のことなんてどうでもいいんだ、私は一体あ

あなたの何なの」と思い傷つきました。なぜあんな態度をとられるのかわからず、次第に会話もなくなり一緒にいるのがだんだん苦痛になりました。

夫に何度となく「どうしたらいいのか話し合いたい」と言ったのですが、拒絶されたり、口喧嘩になりました。私が何か言うと、「俺が悪いんだ」と言つて夫が黙り込んでしまうので、軽いグチも言えない状態になりました。私はただ「大変だけど二人でなんとか頑張ろうな」とお互いを励ましあい、気持ちの確認をしたかっただけで責めるつもりはなかったのです。以前、夫が別の病気で入院し手術した時も大変でしたが、そうして二人で乗り越えられてきたので、今回も同じだと思つたのです。

うつ病の夫とのコミュニケーションは、考えていた以上に困難でした。病気

についての本は読んでいましたが、うつ病のせいで性格が変わつたようになるということが理解できませんでした。私の努力が足りないから、いたらないから夫は嫌つているとしか思えませんでした。

実は見た目がいくら普通に見えても病気のせいで判断力や表現力が低下していて、夫は話し合える状態ではなかったのです。夫が無視するのは上手く気持ちを言葉にできなかつたり、私の体調が悪いのを見ていると不安になるので、無意識に何でもないような態度を取つていたのだらうと今では思いますが、当時はわかりませんでした。

友達に話をして、妻が頑張らないとだめよ、とか、あなたしか支えられないのよ、頑張つてね、と励まされるので、「私は必死に頑張っているのに、まだ努力が足りないのか」と思いつらくなりました。

夫の本心を疑い、先の見えない不安を感じ、病人に対して優しくできない私自身への嫌悪感などで、だんだん自分が眠れなくなってしまう、離婚を考えたり、死んでしまったら楽だろうと考えたりするようになりました。

家族会に参加して救われる

私自身も夫から「お前のほうがうつ病だ」と言われるような状態になり、このままではいけないと思った時に、テレビで家族会があることを知りました。夫の主治医に実情を話し、近くの家族会として「ザフト」を紹介してもらいました。

ザフトに行つて救われました。愚痴や悩みを聞いてもらい、心の荷が軽くなりました。それまでは、自分のことは棚に置いて、ナイチンゲールのように献身的

に尽くし、不平や不満を持つてはいけな
いと思つていたのです。誰もがそんなに
強い人ばかりではありません。近所の人
や友人には話せない人も多いと思いま
す。親兄弟にも秘密にしていたりしま
す。誰にもつらい気持ちを話せないのはとて
もしんどいです。生活していく上で家族
が自分の気持ちを話せる場所があること
は大事だと思いました。

ザフトでは、家族に病気について正し
い知識をもつてください、と伝えていま
す。誰でもかかりやすい心の風邪だから
すぐよくなると思いがちですが、重度の
肺炎のようになる人もとても多いです。
きちんと治療しないとこじらすこともあ
ると知ることも大事です。また、家族の
サポートしだいで良くも悪くもなります。
ザフトで他のうつ病の人の話を聞いて、
病気のせいで思考に偏りがあつたり、



感情表現が下手になっていたりことや、自分が安心できる相手に感情をぶつけることなどを知りました。

自分の好きなことはできるのに、なぜそれ以外のことには向きあえないのか、自分勝手じゃないかと思ったりもしまし

たが、まだ自分の好きなことしかできない状態なんだと思うようになりました。毎月、ザフトから帰ってくると私自身が夫に優しくなっていると感じました。すると夫も優しく接してくれます。「うつ病の人ってこんなふうに感じるんだってね」とザフトで聞いたことを話していたら、夫も関心をもち、半年後には当事者の集まりに参加するようになりました。夫は、自分と同じ病気の人がいる、自分の気持ちを知ってもらえる、みんなも自分と同じだと感じ、気持ちが楽になったと言っています。

うつ病の人には 温かい無視が一番

現在、私はザフトのお手伝いをしています。きつかけは、自分が外に出るほう

がいいと思ったからです。夫と1日中家で一緒にいると、相手のことが気になってよくなかったのです。どうしても過干渉になるのです。うつ病の人には、温かい無視が一番。病気を理解した上で必要な時だけ手助けしてあげる。あとは病人がリラックスできるように知らんぷりして、家族はいつもの生活を送ることが大切なのです。

夫がうつ病になってから、自分だけが趣味などを楽しむのはいけないという罪悪感をもつてしまい、ストレスのかけ口がなくて悪循環に陥りました。家族が元気でいるために、ささやかなことでもいいから、家族が自分自身の楽しみをもち息抜きすることが大切なのは。支える側が追い詰

められると、病人は敏感に感じてさらに症状が重くなってしまう。

子どもたちにも説明

夫が病気になった時、余計な不安や心配をかけないため、3人の子どもたち



父親の病気について説明しました。

とくに当時、小学2年生だった末っ子は親にまとわりつく年齢なので「お父さんはずっと家に居るけど、遊べる時と遊べない時がある。お父さんは疲れやすいから部屋のドアを閉めている時は一人にしてあげてね」と話しました。子ども部屋を夫の部屋に変えて、夫の居場所をつくったのです。夫が一人にしておいてほしい時にはドアを閉める、誰かにそばにいてもらいたい時はドアを開けるということにして、家族にもわかるようにしました。

ザフトの助言を受けて、子どもの学校
の先生にも夫の状況を話しました。家
の中が落ち着かないので、子どものこと
を見守ってくださいとお願ひしたら、担
任も同僚にうつ病の人がいるからと理
解を示し、子どものことを気にかけてく

ました。安心して学校に送りだすことが
できたし、私自身も励ましてくれました。

家族が情報をしっかりと得ること

夫が休職した時、これから生活がどうなるのかということが一番不安でした。給与規定がどうなっているのかなど、会社に問い合わせ調べてもらうと、傷病手当（50頁参照）や休職手当が出ることや、夫の会社の場合、最長4年間は休めることなどがわかって安心しました。数字で当面の生活設計が立てられたので、4年間療養してだめだったらまたその時考えればいいと前向きに考えられました。家族が、会社からきちんと情報を得たり、時には本人の代わりに状況の説明をすることも大切だと思います。自立支援医療も利用して助かっています。

定年まで細く長く働けるように

夫は一進一退をくりかえしながら、徐々に良くなり、リワークプログラム（36頁参照）などにも参加して、4年目の期限間際に復職してからは、現在まで仕事を続けられています。まずはリハビリ出勤で、最初は会社まで行ったら帰ってくるというところから始め、今日は午前中まで…と少しずつ長くなり、2か月ほどで通常の勤務になり、今では時々出張もあります。仕事はハードになっていますがなんとかこなせています。細く長く、頑張りすぎないで、定年まで勤めようと話しています。

回復したとはいっても、まだ頭痛・頭重感や肩こりなどの症状があり、病気になる前と比べると活動する力は70%ぐらいの感

じです。以前は仕事が趣味と言っていました。病気になったことで本人の考え方が変わり、自分の好きなことをする時間を意識してもつようになりました。オカリナを習ったり、陶芸教室で粘土セラピーに参加したりと楽しみながら趣味を広げています。仕事以外の楽しみをもつようになって、あまりストレスを溜めないでいられるようになったと思います。

服薬している薬の量は、復職してからも増減のない状態が続いています。仕事がかこなせることを優先して、薬は減らさずに現状維持でいこうと主治医と話しています。

我が家の場合、薄紙を剥ぐようにしか良くなっていませんが、時間がかかっても確実に良くなってきているので、あせらずに気長に病気とつきあっていこうと思っています。

うつ病の症状と治療

(精神科医 飯屋暢聡)

うつ病にもいろいろあります

最近では、新型うつ病、非定型うつ病などさまざまなうつ病が話題になっていきます。病気の症状もさまざまで、原因も違いますし、治療の方法も異なります。この冊子で紹介するのは、専門的には気分障害と定義される、なかでも大うつ病を取り上げてお話を進めていきます。

気分障害にはほかに、双極性障害（躁うつ病）、非定型うつ病、気分変調症などがあります。

うつ病は「心の風邪」といわれます。誰でもなりやすいこと、治りやすいこと

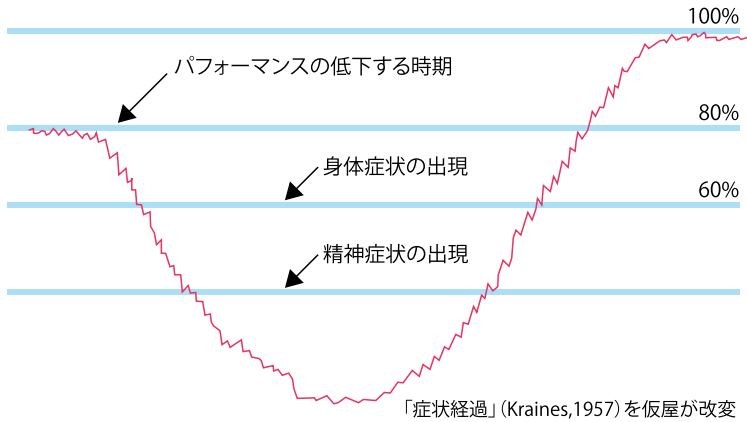
のたとえとして「心の風邪」というのですが、再発をしやすく、治るまで長期間かかることもあります。家族はあせらず、じっくり本人の治療につきあうことが必要になります。では、家族が本人を見守る時に知っておきたい、うつ病の症状についてまずは見ていきましょう。

うつ病の症状とは どんなものなのでしょうか？

◆第1段階は日常の活動に変化が出てきます（パフォーマンズの低下）

図1は、うつ病の進行と回復を図式化したものです。日々の変化はごくわずか

図1



ですが、小刻みに揺れながら少しずつパフォーマンスが落ちてきます。パフォーマンスというのは、日常の活動（たとえば、掃除にかかる時間、歩くスピード、文書を入力する時の誤字の少なさなど行動の速度、正確さなど）すべてにわたることです。なんとなく変だなあ、いつもの自分と違っていているなあと思いつつ、気のせいだと思っていて、自分が病気になることにはまだ気づいていません。

この時期には、よく眠れないという症状があります。睡眠の状態をもう少し詳しく説明すると、寝つきが悪くなる（入眠困難）、夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）、明け方に早く目が覚める（早朝覚醒）のいずれかがみられます。いやな夢を見ることもあります。現実的な夢で、職場で上司から叱責されている、あるいは誰かに自分が追い詰められている



たり、グロテスクな動物の死骸などが体に降りかかるといった、においや触感を伴った夢であったりします。昼間、突然ストンと眠りこけてしまう。大事な会議の時にでも、我慢できずに寝てしまうということもよくあります。

◆ 第2段階は身体症状がみられます
(うつ病の黄色信号)

うつ病はやせる病気です。2〜3か月で4〜5キロやせるのはあたりまえ。極端に食欲がなくなるからです。体重が増

えるうつ病はありません。

また、微熱も見られることが多いのです。うつ病の原因は、さまざまなストレスがうつ病になりやすい体質の人に起こった時に、脳のストレス制御機構に不均衡が起こり、そのために自律神経の状態が変化して、常に神経が緊張をしている、交感神経優位な状態になります。そのため体温が上昇をすることが多いのです。普段36℃くらいの方が、うつ病になると37.5℃くらいになるのも珍しいことではありません。

また体のあちこちが痛くなります。最も多いのは頭痛です。前頭部の違和感や、頭の中を押さえつけられるような感覚、こめかみが痛くなる偏頭痛のようなタイプ、肩・首、後頭部とつながるような痛さ。しばしば朝起きた時に、歯を磨こうとすると起こる吐き気。めまいも起こるよう

うつ病のセルフチェックリスト (DSM—IV*)

- 1 ほとんど一日中憂鬱で沈んだ気分である
- 2 仕事や趣味、対人関係などに興味や喜びを感じられない
- 3 食欲が低下（まれに増加）している
- 4 不眠（まれに過眠）がある
- 5 通勤や家事などのルーティンワークがづらい、
キレやすい
- 6 疲れやすい、無気力である
- 7 「悪いのは自分だ」という罪悪感や、「自分は無価値だ」という思いにとらわれる
- 8 集中力や思考能力が低下している
- 9 自殺したいという思いにとらわれる

判定

1と2のどちらかが1つあり、それも含めて5つ以上の項目が、2週間以上ほぼ毎日続く場合を、うつとする。

*「DSM-IV」は、アメリカ精神医学会が出している、精神疾患の分類と診断のためのマニュアルで、正式名称は「The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders（精神障害の分類と診断の手引き）第4版」。医師の主観に左右されず、だれが診ても同じ症状には同じ診断がつくようにと、客観性を重視して作られた方法です。

になります。平衡感覚がなくなり、壁や物にぶつかったり、よろけて、転んだり、けがをしたりするようになります。

だるさ、体の重さ、疲れやすさを強く意識するようになります。とくに朝の体のだるさ、布団から起きられないといった症状がみられます。

午前中は体がだるく、やる気も起こらないのですが、午後から夕方になると次第に体の状態も軽くなり、気分もふさぎもとれるというもううつ病の身体症状の特徴です。朝調子が悪く、午後から調子が上がるといいうつ病独特の変化を「日内変動がみられる」といいます。

また、動物としての本能的な活動が抑制を

されます。先に挙げた、睡眠欲の障害、食欲の障害、行動意欲の障害そして生殖活動への意欲、すなわち性欲も落ちてしまいます。異性への関心が乏しくなり、性生活も乏しくなります。また、女性であれば生理不順がみられ、男性であればインポテンツも見られるようになります。

天候による影響もあります。特に気圧が下がることで脳内のストレス制御機構へのストレスが加わり、うつ病状態を悪化させます。雨の日、天候が崩れるような日、台風などによる気象の変化をいち早く感じるようです。リウマチなどの関節病、骨折の痛みなどの時にも同じように脳内にストレスが加わることが知られており、うつ病でも同じような変化があるということなのです。

風邪もひきやすくなります。また、風

邪の治りが悪くなるといったこともあり、免疫機能が落ちているようです。

◆第3段階には精神症状が現れます

(うつ病の赤信号)

うつ病は、脳の前頭葉の機能が落ちる病気です。注意力・集中力が低下をします。気持ちが落ち込むといった感情の変化よりも先に物忘れをするといった認知機能が落ちるようです。新聞でも政治面、経済面が読めなくなります。硬い本が読めなくなります。病状が進むと漫画などの簡単な本や雑誌さえも手に取ることができなくなります。同じところを何度も読んでしまう。物語の筋が追えない。登場人物の名前をすぐに忘れる。本を読むのがつまらなくなるばかりか、テレビを見るのも億劫。普段であれば、楽しいはずのお笑い番組やバラエティー番組を見



ても楽しいと思わない。一本の映画も最後まで見ることができない。音楽も聞きたくない。音が耳障りに感じられる。耳が痛くなるような不快感がある。いつも会っている人の名前が出てこない。言葉がうまくしゃべれない。喉のあたりで言葉が出て来ず、もどかしい。形容詞や形容動詞の使い方がおかしくなる。固有名詞がでてこない。このように日常の会話

での違和感を覚えるようになります。

記憶の中枢として知られる脳の海馬などの機能低下が起こり、アルツハイマー病のように一時的には、記憶力の障害が目立つこともあります。しかし、うつ病に見られる記憶障害は一過性のものであり、回復すれば元に戻ります。

また感情も次第に鈍麻していきます。趣味や関心ごとにもさっぱり楽しみを感じられない。何を見ても、聞いても感情がわかなくなる。感情が平板になります。しかし、早期には感情が異常に過敏になることもあります。ほんの少し肩が触れただけでいきなり怒り出して、相手を突き飛ばしてしまったり、会話の中のちょっとした言葉が気になって、相手に暴言を吐いてしまう。そうした行動をしてしまつてから、なぜ自分が制御できない行動をしてしまったのかと不思議がる

ことも多いのです。いわゆる「切れる」という状態もうつ病では起こります。

記憶の低下、感情の不安定さなどが続いていく中で、物事の判断・決定能力も低下していきます。そのため、複雑な思考ができなくなり、物事を単純化しないと理解できなくなります。そのために、白か黒かと二者択一をとるようになっていきます。たとえば次のような考えに捉われてしまいます。「会社に行けない自分がいる。こんな自分はもう社会の役に立たないのだから、いないほうがましだ。むしろ、存在しないほうがいい。死んでしまえば、こんな苦しい思いはしない」など、悪い思考がぐるぐる回転をする。自分ではなかなか止められなくなるのです。冷静になれば、病気のせいでは希死念慮（きしねんりょ死にたいという気持ち）が起きていくわけですから、希死念慮が起

らないような思考状態に戻してあげればよいわけです。この戻す過程がうつ病治療の回復ということになります。

◆そのほかの特徴

休み明けの体調が悪いです。土曜日、日曜日と休みがあつた翌日の月曜日に出社・登校ができないというブルーマンデーも特徴です。健康な人であれば、休みモードを休みの夜から翌日までの間にリセットできるのですが、うつ病が進行をすると、リセット機能がおかしくなつてしまい、起床困難になりやすくなります。地球の自転によって作られる1日は24時間ですが、ヒトの1日は24・18時間のリズムであるといわれています。普段健康な時には、何気なく地球の自転に合わせて調整をしているのですが、うつ病では調整機能が低下するとも言われています。

ます。またうつ病ではメラトニンという睡眠関連ホルモンの低下も指摘されています。

治療とリハビリテーション

次に、うつ病の治療と回復過程を見ていきましょう。人それぞれ回復の経過は違いますが、服薬し、生活のリズムを整えながら無理せずに日常生活を送るなかで、少しずつ回復していきます。

◆薬物療法と生活リズムを整えることが重要

さきほどの第一段階の状態であれば、服薬がいらぬことが多いようです。まだ体や心に変化が起こっていない段階であれば、周りの環境を整えること（仕事の分量を減らす、休みを取る、職場・

学校の関係者と相談など）で改善を図ることができません。

第二段階以降になると、薬物療法が必要となります。わが国で使用されている薬については表のとおりです。

薬物療法で大事なことは、くすりの効き方は個人差があること、副作用の出方についても個人差があるのです。インターネットや知り合いから得た情報に左右されず、主治医に相談をして、内服薬、



表 日本で市販されている抗うつ剤

分類	商品名	一般名
三環系 抗うつ薬	トフラニール	イミプラミン
	スルモンチール	トリミプラミン
	トリプタノール	アミトリプチリン
	アナフラニール	クロミプラミン
	アンブリット	ロフェプラミン
	ノリトレン	ノルトリプチリン
	アモキササン	アモキサピン
	プロチアデン	ドスレピン
四環系 抗うつ薬	ルジオミール	マプロチリン
	テトラミド	ミアンセリン
	テシプール	セチプリン
二環系 抗うつ薬	デジレル	トラゾドン
ベンズアミド系 抗うつ薬	ドグマチール	スルピリド
SSRI 選択的セロトニン再 取り込み阻害薬	デプロメール	フルボキサミン
	パキシル	パロキセチン
	ジェイゾロフト	セルトラリン
SNRI セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻 害薬	トレドミン	ミルナシبران
	サインバルタ	デュロキセチン
NaSSA ノルアドレナリン・セロトニン作動性抗 うつ薬	リフレックス	ミルタザピン

服用方法、服用期間、副作用への対応などをおこなうようにしてください。
薬物療法と同じく重要なことは生活指

導です。日常の規則的な生活を過ごすことに尽きます。無理は禁物です。
自宅で静養をしている時には、たとえ

表 うつ病で使われるその他の薬

分類	商品名	一般名
気分調整薬 として	テグレトール	カルバマゼピン
	デパケン	バルプロ酸 ナトリウム
	リーマス	炭酸リチウム
	ジブレキサ	オランザピン
	ラミクタール	ラモトリギン

ば、朝7時に起きて、夜11時に寝る。日中は午前中も活動をして、午後も活動をする。食事は3回とる。身だしなみを整えることも心がける。服薬も規則的におこなう。飲酒はしないなど、日常生活のリズムを整えることが大切です。

【自宅療養の目安は？】

仕事や作業能率が極端に低下をして、周りにも影響が起こっていて、家族にも影響を与え、心配をさせている状態の時には自宅療養が必要です。また、たとえば1週間の休みを取って、仕事に復帰してもパフォーマンスが元気な時の日常活動のレベルに戻らない時は療養が必要です。

【入院治療の目安は？】

自宅での静養ができない場合には、入院治療が必要になります。たとえば、単

身者で、食事、身だしなみを整えることなどがひとりで十分にできない時には、入院して治療をしたほうがよいことがあります。

また、希死念慮が強かったり、食事が取れず衰弱をしていく、身体的な合併症があるなどの状態であれば、入院治療のほうがよいでしょう。

病についての構え

うつ病になる前の状態に限りなく近い状態まで回復する人もいますが、うつ病の症状がなくならなくても、服薬で調整しながら、仕事をすることを優先する人もいます。

今でもうつ病についてはたくさん偏見があります。うつ病になるのは、ストレスに弱いためだから、気持ちを強



やることで、薬を飲むと依存ができて、一生やめられなくなる。うつ病は悩みがあるので、悩みを取れば、話を聞けば治る。おいしいものを食べて、寝ていれば治る、などなど。

うつ病は慢性疾患に入るものと考えます。1年から5年、あるいはもっと長い期間治療が必要なこともあります。

そのため、体調の回復のスピードは個

く持てばよい。さらに強いストレスを受けることで病気に勝てる。薬を飲むのは弱い人の

人差が大きいのです。他の人やさまざまな情報と、自分の今を比べて落胆をしないことです。

できることを、精いっぱいすること。手を抜かない、あきらめないこと。他を非難しない、自分を非難しないこと。身の周りの自然に敏感になること、日々の小さな変化を楽しみむゆとりをもつこと。「生き急ぐ」から「生かされる」というスタンスを持つことが大切です。

リワークプログラム

いろいろなところでリワークという言葉が耳にされると思います。Re-Workとは再び仕事に戻るという意味です。うつ病から回復して、学校や職場に戻っても、もとのままの環境ではないことを心しておく必要があります。職場や同僚や

上司に対して、あるいは仕事をしていた時の自分自身に対して、さまざまなマイナスの感情がある時には、復職をするまでの間に、感情を整理する必要があります。この感情の整理の過程をカウンセリングといえます。カウンセリングをうける時には、まず病気になる過程をよく知っている人で、直接的な利害関係のない人、自分の意見を押し付けられない、問題の整理をしてくれる人であれば、特に専門家ではないとだめということはありません。

◆ リワークプログラムを始めるには

復職後の仕事を考えると、デスクワークに直結した、パソコンや専門書の読書など、仕事に直結したことができれば、復職できると思いがちですが、それだけではあ

りません。

基本的な生活リズムができていることが第一の条件です。朝起きる時間、食事をとること、排せつをすること、入浴をすること、夜眠ること。これが1〜2週間毎日同じペースでできることがリワークを始める条件になります。基本的な生活ができること、リズムが崩れないこと、疲れが残っていないということが判断材料になります。

リワークのメニュー

① バイタルプログラム

- 1 服薬の管理
- 2 食事の管理
- 3 清拭の管理
- 4 金銭の管理

② ベーシックプログラム

- 1 決まった時間にプログラムに参加できる
- 2 プログラムを完遂できる
- 3 プログラムを休まない
- 4 頭を使わない、体を使った作業をすることができる
- 5 作業を楽しみ、集中できる

③ アドバンスプログラム

- 1 仕事に近い内容のプログラムを取り入れる
- 2 想定した時間で作業をすることができる

家族の接し方・対応の仕方

病気であることを 受け入れましょう

何もしないで横になっていたり、弱音を吐いているのを見ると、つい「しっかりしなさいよ」とか「気弱にならないで、気持ちの問題だよ」と言ってしまうがちです。本人は理解されない苦しさで「わかってくれない」と言い返し、言い争いになることもしばしばあるでしょう。気力が出ないのも、体が思うように動かないのも、「うつ病」という病気がそうさせているのです。その状態を「病気なんだ」と納得して受け入れることができます。

病気について正確な知識を 持ちましょう

うつ病が脳の病気であることは、すでに学んだ通りです。しかし夕方から元気になるって、家族にすると今まであんなに動かず、悩んでいたのは何だったのかと思う時もあるでしょう。やっぱり甘えではないかとか、怠けているのではと考えてしまいます。家族はこの気分の変動に振り回されてしまいます。これもうつ病の日内変動という症状です。

病気の症状だと思えば家族の気持ちも落ち着き、本人の気分に合わせることが



できるようになります。

つらい気持ちを理解し 受け止めましょう

本人は動きたいのに動けない、何かしたいのに気持ちがついていけないことで

苦しんでいます。横になりたくて寝ているわけではなく、するのが嫌でしないわけではありません。できない自分につらい思いをしています。そのため時々イライラして、家人に当たることがあるかもしれませんが、イライラに反応せず「つらいんだね」と受け止めましょう。

非難、叱責をせず、 良いところをほめましょう

病状が長引いて、先が見えない状況になると、家族としても大変つらい気持ちになります。本人の生活状態が不規則になったり、マイナス思考のことばかり話していると、つい「そんなことを言っていないでプラス思考でいくべきよ」「生活をちゃんとしないから気持ちもすっかり

しないのよ」などと非難してしまいがちです。しかしそれは逆効果で、本人にしてみれば、それができないから苦しんでいるのであって、できない自分はだめな自分と、かえって自分を責める結果になりかねません。もともとうつ病になる人は真面目な人が多いので、責められると悲しくなり、わかってももらえないことに、時には怒りを爆発させることもありま。非難、叱責は極力避けましょう。反対に何かできた時には感謝しほめましょう。ほめられたり感謝されることは気持ちのよいことです。心を落ち着かせ、気分も心地よくさせ回復に役立ちます。

薬をきちんと飲ませましょう

うつ病の人は真面目に薬を飲む人が多いですが、時には「もうこんな薬を飲む

のは無意味だ」とか「だいぶ良くなったから飲まないで様子を見てみよう」などの理由で、薬を飲むのをやめてしまう人がいます。自己判断で服薬をやめてしまうと再発の危険があります。決められた通りに服薬することを家族として支えましょう。

ゆっくり休める環境をつくりましょう

うつ病からの回復のためには、十分な休息を必要とします。家庭で休養する場合、家庭の中にトラブルがあったり、病気の理解がまちまちであったりすると、本人は体と心を休めることができません。家事など、することが山積みであるのに、休めと言っても無理があります。家族ができるだけ協力して負担を減らす



うしても家庭で休めない場合は、費用はかかりますが入院することも一案です。

激励や無理に気分転換を すすめないようにしましょう

元気がない様子やふさぎこんだ様子を

ように、安心して休める環境づくりが大切です。本人に対して「休んでいいんだよ」ということを心から伝えてあげましょう。またど

見てみると、つい「気持ちの問題よ、元気出しましょう！」と激励したり、「たまには気分転換に植物園にでも行ってきたら」とすすめたい気持ちになります。しかしこれが逆に、本人には早く元気になれと責められているような気持ちになったり、元気になれない自分がつらくなってしまうことにつながってしまいます。回復して体力がついてきてから、本人自身が「気分転換に散歩でもしようかな」と言い出した時は賛成してあげましょう。

意見をするより、 話をよく聞きましょう

悲観的な話や消極的な態度に日々接していると、「どうしてそんな風に考えるのか、もっと違った見方をしたらどうなのか」「世の中そんな悪いことばかりで

ない」などと説教する人もいるでしょう。これもほとんど効果がなければかりでなく、本人を追い詰めてしまいます。好きこのんで悲観的になっっているわけではなく、病気がそうさせているのですから、家族としてはいちいち気にしないで、とりあえずよく聞いていてあげることが必要です。

治療者になるつもりで支えましょう

なかなか症状が改善されないでいると、何とか良くしてあげたいと思うのが家族の気持ちです。何とか家族が対応を工夫したり、考え方を変えるように持つていけば良くなるのではと思います。確かに対応のあり方は大切ですが、それで病気を治そうと、治療者になろうと思っ

てしまつては道を誤ります。そんな気持ちが大んだんと説得や説論、時には押しつけの態度につながつてしまいます。家族はあくまで協力者であり支える立場であることを守りましょう。

死なないで、 あなたは大切な人 という気持ちを伝えましょう

うつ病の人の多くは死にたくなる気持ちを体験しています。時には「死にたい」と口に出すこともあります。そんな時これを決して軽視せずに、「死なないでほしい」ということを心から伝えましょう。家族が本人を大切に思っていることを伝えることは大事なことです。必要とされているということが、本人の生きようとする気持ちを支えます。



一喜一憂せず、あせらないで 長い目で見ましよう

うつ病は一進一退をくりかえしながら回復に向かっています。家族にしてみれば良くなったと思うと次の日は元気が

ないという風で、歯がゆくそのたびに一喜一憂してしまいます。そうすると家族も疲れ、期待感が本人も疲れさせてしまいます。あせって逆戻りさせないように、長い目で見るようにしましょう。

適切な距離をもつことも 大切です

病気の人にそれこそ一喜一憂しながら寄り添っていると、家族自身が巻き込まれ、感情が不安定になったりして、最悪の場合は共倒れになってしまうこともあります。時には聞き流すくらいのもあっても良いのです。本人が拒否されていると思わない程度に、適切な距離をもっていることも大事です。全身全霊で支えるのではなく、程よい距離感をもって支えましょう。

回復してきた時は 規則的な生活にしましょう

病気が回復してきた時は、今までの療養の流れで生活が不規則になっていくことがあります。医師と相談しながら少しずつ規則的な生活に戻しましょう。この頃には外にも出かけられるようになっていくでしょうから、一緒に散歩や買い物も疲れない程度にするのもいいですね。体力に合わせて行動を広げるよう支えてください。

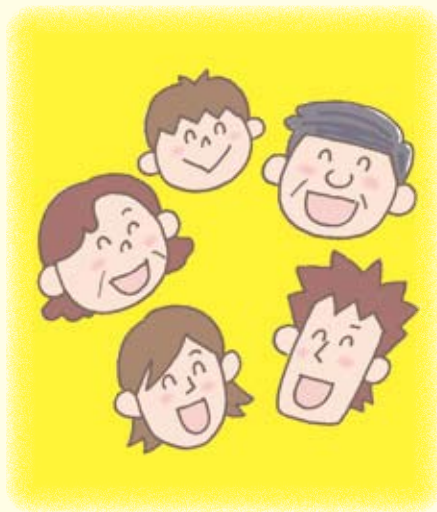
家族が元気でいるよう 気晴らしも必要です

一番肝心なのは、家族が健康で元気でいることです。しかし病人を支えること

で心身ともに疲労することも事実です。家族も体を休めたり、気分転換を図ることも必要です。時にはショッピングや公園散歩、お友達とのおしゃべりなどで気持ちを発散させましょう。

家族会に入って、共通の体験を持っている家族同士が、悩みを語ったり、話し合ったりすることも重要です。

(良田かおり)



生活を支える支援制度

うつ病は、ストレスの多い日本の現代社会において、他人事ではない病気です。うつ病を患って治療を受けている人は、年々増えており、特に「働き盛り」の年代にも多く、治療・療養のために仕事を休職しなければならぬ場合もあります。

そうした際に利用できる支援制度を紹介します。

自立支援医療制度

■ 毎月かかる医療費の自己負担を減らせます

普段、私達は体調をくずした時、病院に

行き、診察を受け、よくなったら通院しなくなりませんが、精神疾患の場合は、ある程度、定期的な通院が必要になります。この時、毎月かかる医療費が経済的な負担となってしまうこともあるでしょう。

そこで、障害者自立支援法の「自立支援医療」制度を利用し、通院費用の負担を軽減することができます。具体的には、通常3割の自己負担で保険診療しますが、自立支援医療を利用すると、1割負担で診察を受けることができます。なお、診察料の他に薬代にも利用できます（ただし、本人の収入により、自己負担額が変わります）。

会計受付



■ 手続きは市区町村で

利用の手続きは、お住まいの市区町村の窓口で相談してください。場合によっては、医療機関で手続きができることもありますので、病院などにいるソーシャルワーカーに聞いてください。

申請後は受給者証が交付されます。医療機関や薬局で提示してください。

■ 診療費以外でも利用できます

自立支援医療は、診察料や薬代だけでなく、デイケアの利用や訪問看護も対象となります。利用を希望される方は、併せて相談されるとよいでしょう。

高額療養費制度

■ 医療費が高額になったら？

自宅では落ち着いて療養できなかつたり、なかには、じっくり薬の調節をするために入院治療をされる方もいると思います。

そこで、治療が長引いたり、入院したために医療費が高額になってしまうような場合は、一定の金額（自己負担限度額）

を超えた分の医療費を払い戻す制度があります。

■ 申請をすると

窓口での支払い額を抑えられます

入院することになったら、「限度額適用認定交付申請」の手続きをすると、医療機関の窓口での支払いが、自己負担限度額までになります。

■ 自己負担限度額

って？

では、1か月の医療費はいくらまで支払う必要があるのか

区分	3回目まで	4回目以降
上位所得者 ¹⁾	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
住民税非課税	35,400円	24,600円

1) 月収53万円以上の方、国民健康保険で保険税算定の基礎となる基礎控除後の総所得金額等が600万円を超える方 ※この表は70歳未満の方の場合の1か月あたりの自己負担限度額です。

でしょうか。

具体的には、本人の収入に応じて決まりますので上の表を参考にしてください(通常は医療機関で計算してもらえます)。

ただし、差額ベッド代金や入院中の食事費、冷暖房費、トイレットペーパーなど日用品費については、高額療養費の対象外になりますので、実費を支払う必要があります。注意してください。

■ どうして申請するの？

申請窓口は、本人が加入している医療保険ごとに異なります。保険証の保険者名称に記載されているので、確認してください。医療機関の窓口にご相談するといでしょう。



《障害年金》

■長期に治療が必要な場合は？

精神疾患は、不安を感じたり、あせってしまふことで、体調をくずしやすい側面があります。少しよくなつたからといって、急に職場に復帰して働き始めた

り、頑張りすぎてしまうと、十分回復するには時間がかかってしまうこともあります。

このように、病気や障がいによって収入を得ることが難しい場合には、「障害年金」を請求することができます。

■初診時に加入していた年金保険は？

障害年金を請求するには、最初に医療機関にかかった時（初診）に、どの年金保険に加入していたかによって窓口が異なります。国民年金に加入していた場合は各市区町村の国民年金課、厚生年金は年金事務所です（共済年金は各種共済組合へ）。本人がどの年金に該当するか調べて、窓口にご相談してください。

また、ソーシャルワーカーが相談にのってくれますので、相談してください。

■ 障害年金の種類と支給額は？

障害年金は、本人の病気や障がいの状態に応じて、1級～3級にわかれます。種類は、障害基礎年金1級・2級と障害厚生年金1級～3級となっています。

支給額については、障害基礎年金1級で月額8万2508円、2級が6万6008円です（2011年3月現在）。

* 障害厚生年金額は、本人の働いていた期間により異なります。

障害者手帳 (精神障害者保健福祉手帳)

■ 生活を補う制度

前述以外に利用できる福祉制度として、障害者手帳によるサービスがあります。たとえば、税金や携帯電話の利用料金の減額、自治体によっては、公共交通運賃

の割引も手帳サービスになっています。

■ 手続きは？

自立支援医療と同様に、障害者手帳も申請の手続きは市区町村になります。また、自立支援医療と手帳をあわせて申請することもできます。

なお、通常は診断書が必要になります。すでに障害年金を受給されている方は、診断書の代わりに年金証書の写しで申請することが可能です（その場合、自立支援医療と併せて申請することはできません）。

■ 有効期間はありますか？

障害者手帳の有効期間は2年間です。更新する場合、役所からお知らせがないこともあるので、期限が切れる前に手続きをおこなってください（2～3か月

前から申請できる自治体が多いです。

■ 制度を上手に活用して

本人や家族の中には、「周囲にうつ病であることを知られるのではないか」と心配して、利用を控える人もいるかと思えます。しかし、障害年金や障害者手帳を利用していることが近隣や職場に知られることはありません。安心してぜひ活用しましょう。

また、制度の手続きは難しいものです。一人で進めず、医療機関のソーシャルワーカーや行政の福祉担当者などに相談して、一緒におこなうとよいでしょう。

(高村裕子)

健康保険や労災保険

「うつ病になり仕事を休職せざるを得

ない状況になった」

こういう事態に直面した時、本人や家族にとって「毎月の収入はどうなるのか？」これが一番の心配ごとだと思います。

そのため、まず最初に勤務先の人事に「休職中の給与の取扱い」について確認してみることです。

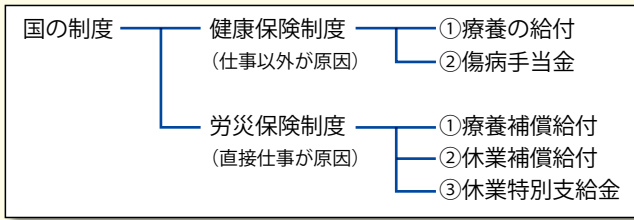
一般的には休職中、給与が支給されない会社が多いですが、休職に至る前に傷病のために長期に療養する場合に取得することができる『休暇制度』を設けている会社もあるので、それらも含めて会社の制度や取扱いについて確認することが必要です。

現実には休職中、給与も支給されず、休暇制度もない会社もありますが、心配する必要はありません。わが国では健康保険制度や労働者災害補償保険制度（以

下、労災保険制度）があり、その制度から必要な給付を受けることができるようになっていのです。

ではどんな時に健康保険制度が適用され、どんな時に労災保険制度が適用されるのでしょうか。直接仕事の原因である時は労災保険制度が適用され、仕事以外が原因である時は健康保険制度が適用されることになっています。

そして、それぞれの制度では次のような給付を受けることができますのです。



健康保険制度

仕事以外の原因でうつ病にかかり病院へ行きます。健康保険証を提示すると、要した医療費や薬代の7割は健康保険制度から給付を受け、残り3割を自己負担します。この7割の医療費と薬代の給付を「療養の給付」といいます。

そしてうつ病により療養が必要で長期に休職することにより、会社から給与が支給されない時、給与の補てんとして健康保険制度より「傷病手当金」が支給されます。

傷病手当金は、給与が支給されない時に、給与の3分の2が、支給開始の日から1年6か月を限度に支給されます。

労災保険制度

直接仕事の原因でうつ病になった場合もやはり病院へ行くでしょう。しかし

制度	給付名称	支給額	支給期間
健康保険制度	療養の給付	医療費等の7割	特に支給期間はなし
	傷病手当金	給与の3分の2	支給開始から1年6か月
労災保険制度	療養補償給付	医療費等の全額	傷病が治癒するまで
	休業補償給付	給与の6割	休職している間
	休業特別支給金	給与の2割	休職している間

い場合は、その補てんとして労災保険制度より「休業補償給付」および「休業特別支給金」が支給されます。

この医療費や薬代は自己負担することなくすべて労災保険制度から給付を受けることになりま

す。これを「療養補償給付」といいます。

療養のため入院や自宅療養をおこなうことにより会社から給与が支給されな

休業補償給付は給与の6割、休業特別支給金は給与の2割、合計して給与の8割が休職している期間中支給されるのです。

健康保険制度、労災保険制度の給付を整理すると上の表のようになります。

このように、うつ病の療養中、給与の補てんとして健康保険制度や労災保険制度でカバーされるということを認識しておくことは大切です。

またうつ病の症状が重く、その療養が長期にわたる場合は、国民年金や厚生年金制度より障害年金が支給されるケースもあります。

これは認定が必要でありその認定も実際にはハードルが高いですが、重い症状で治療も長引くようであれば、医師に相談してみるとよいでしょう。

(吉武信穂)

私たちの会「全国精神保健福祉会連合会」

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会は、精神障がい者の家族の全国組織です。毎月発行する月刊誌の名称が「みんなねっと」というので、団体の愛称を「みんなねっと」と呼んでいます。47都道府県の家族会連合会が正会員であ



毎年開かれる家族会の全国大会

るとともに、約1万4000人の賛助会員が会の活動を支えています。精神障がい者の家族や本人の生活をよくするために活動しています。

全国で研修会などを実施して家族が学習する機会をつくり、また、家族相談を受ける人の技能向上の支援のために研修会などをおこなっています。家族自身が力を



家族会では話し合いや勉強会がおこなわれます

学習会や相談など家族と家族会を支援しています

「みんなねっと」はこのように活動しています

つけ、家族会が元気になるような支援をしています。

「月刊みんなねっと」を発行し、情報を伝えます

毎月、大切な情報を届け、家族同士、会員同士のネットワークを拡げていきます。国の新しい動き、「みんなねっと」



の活動、地域の情報や、変わりつつある制度や施策をわかりやすく説明、また新しい医療の情報も掲載しています。

医療・福祉制度や施策をよくするために活動します

全国の家族会の意見をまとめ、障がい者とその家族が安心して生活できるように

にするために国や行政に働きかけています。そのための調査研究をおこないます。

精神障がいについて 啓発・普及をすすめます

精神障がいについて理解をうながすために啓発冊子を発行しています。また、医療や福祉に関するシンポジウムを開いたり、全国の家族会が一同に集まる全国大会を年一度開催して、多くの家族関係者、地域の人の理解が得られるようにしています。

当会への入会のご案内が56頁にありますのでご覧ください。



各地で開かれる研究会

NPO法人	三重県精神保健福祉会	059-271-5808
NPO法人	滋賀県精神障害者家族会連合会	0748-31-0202
社団法人	京都精神保健福祉推進家族会連合会	075-464-3378
社団法人	大阪府精神障害者家族会連合会	06-6941-5797
社団法人	兵庫県精神障害者家族会連合会	078-891-3871
NPO法人	奈良県精神障害者家族会連合会	0743-55-4666
	和歌山県精神保健福祉家族会連合会	0736-78-2808
	鳥取県精神障害者家族会連合会	0857-21-3031
社団法人	島根県精神保健福祉会連合会	0852-32-5927
NPO法人	岡山県精神障害者家族会連合会	086-298-1162
社団法人	広島県精神保健福祉家族会連合会	082-285-3837
社団法人	山口県精神保健福祉会連合会	083-941-5386
	徳島県精神障害者家族会連合会	088-654-6610
	香川県精神障害者家族連合会	0879-52-2502
社団法人	愛媛県精神障害者福祉会連合会	089-921-3818
	高知県精神障害者家族会連合会	088-872-8073
公益社団法人	福岡県精神障害者福祉会連合会	092-406-0646
	佐賀県精神障害者家族会連合会	0952-72-2951
	長崎県精神障害者家族連合会	095-842-5350
社団法人	熊本県精神障害者福祉会連合会	096-358-4054
社団法人	大分県精神障害者福祉会連合会	097-551-2080
NPO法人	宮崎県精神福祉連合会	0985-71-4366
NPO法人	鹿児島県精神保健福祉会連合会	080-1761-5651
社団法人	沖縄県精神障害者福祉会連合会	098-889-4011

都道府県家族会連合会一覧	電話
社団法人 北海道精神障害者家族連合会	011-756-0822
NPO法人 青森県精神保健福祉会連合会	017-787-3951
NPO法人 岩手県精神保健福祉連合会	019-637-7600
宮城県精神障害者家族連合会	022-263-1044
秋田県精神障害者家族会連合会	018-864-5011
山形県精神障がい者家族連合会	023-686-5523
福島県精神保健福祉会連合会	080-1665-1914
社団法人 茨城県精神保健福祉会連合会	029-243-6172
社団法人 栃木県精神障害者援護会	028-673-8404
群馬県精神障害者家族会連合会	0276-73-8285
埼玉県精神障害者家族会連合会	048-825-7172
NPO法人 千葉県精神障害者家族会連合会	090-3095-7938
東京都精神障害者家族会連合会	03-3304-1108
神奈川県精神障害者家族会連合会	045-821-8796
社団法人 新潟県精神障害者家族会連合会	025-280-0118
富山県精神障害者家族連合会	0764-33-4830
石川県精神障害者家族会連合会	076-238-5761
福井県精神保健福祉会連合会	0776-26-7100
山梨県精神障害者家族会連合会	055-252-0100
NPO法人 長野県精神保健福祉会連合会	026-225-6400
NPO法人 岐阜県精神保健福祉会連合会	058-271-8169
社団法人 静岡県精神保健福祉会連合会	054-273-7310
NPO法人 愛知県精神障害者家族会連合会	052-265-5098

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 (みんなねっと)

入会のご案内

当会の活動にご賛同いただける方はどなたでも加入することができます。

当会は、皆さまからの温かいご支援と会費によって運営されています。

多くの方に会員になっていただけますよう、お願いいたします。

(1) 賛助会員申込方法

当会事務局まで、お電話または FAX にてご連絡ください。

郵便振替用紙を添えたパンフレットをお送りいたします。

Tel: 03-6907-9211 / Fax: 03-3987-5466

また、当会のホームページからも申し込みができます。

ホームページ www.seishinhoken.jp

なお、当会の活動などについてのご案内は 52 頁をご覧ください。

(2) 会費 (年間)

個人賛助会員：3,500 円

団体賛助会員 (2名以上)：3,000 円×人数分

- 1人または1団体でのお申込は個人賛助会員になります。
2名以上でご入会いただける場合は、団体賛助会員扱いとなります。
- 年会費は4月から翌年3月までの年度制といたします。
- このほかに、当会の活動を、財政的に支援する「特別賛助会員」を募集しています(年額一口 5,000 円)。

(3) 入会完了後は・・・

ご入会いただいた方には、当会発行の機関誌「月刊みんなねっと」をお届けします。

なお、年度の途中からご加入いただいた方にも、4月号にさかのぼってお送りします。

● 電話相談のご案内

「みんなねっと」電話相談 Tel: 03-6907-9212

受付時間：月水金 10:00～15:00

お困りのこと、悩みごとなどについて、お気軽にご相談ください。

全国から相談が寄せられています。相談の混み具合によってかかりにくい場合があります。

ご了承ください。

- なお当会は、2011年4月1日より、特定非営利活動法人から公益社団法人に変わりました。

STAFF

●執筆者

眞壁博美（全国精神保健福祉会連合会理事）

仮屋暢聡（まいんずたわーメンタルクリニック院長）

吉武信穂（特定非営利活動法人ザフト理事）

●取材協力

特定非営利活動法人ザフト

●編集委員会

川崎洋子／佐藤智子／鈴木紀善／高村裕子

谷安正／永井亜紀／眞壁博美／良田かおり



わたしたち家族からのメッセージ

—うつ病を正しく理解するために

定価：200円

●発行日 2011年6月1日

●発行者 公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

理事長 川崎 洋子

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13

ホリグチビル602

TEL03-6907-9211

FAX03-3987-5466

ホームページ www.seishinhoken.jp

●編集協力／萌文社

●デザイン・イラスト／高岡律子

●印刷・製本／倉敷印刷

わたしたち
家族からのメッセージ

うつ病を正しく理解するために

