

# 「新型うつ」啓発教育で印象は変わるか？

大学の授業における取り組み紹介

亀山 晶子  
(日本大学文学部人文科学研究所)

## 発表概要

1. はじめに  
啓発のポイント  
授業・受講者の特徴
2. 「新型うつ」教育の詳細  
冒頭(事前印象ワーク)  
講義と共感ワーク  
「新型うつ」経験者の話を読む
3. 結果  
受講者の授業后感想から  
授業前後の効果指標の変化
4. まとめ

大学授業内で  
「新型うつ」の教育を取り入れて  
みた結果をご紹介します！

「新型うつ」への理解や支援は  
増やせる??



## 1.はじめに 周囲に受け入れられない「新型うつ」..

◆周囲から「病気」と認識されにくく、否定的な見方をされやすい  
⇒「新型うつ」への理解・支援を促進できるか？



従来型うつビネット(Aさん)

この2名、  
どう思う？

新型うつビネット(Bさん)

- ・生真面目、責任感が強い
- ・プロジェクトリーダーを任される
- ・無理して働くうちに心身に不調をきたす
- ・周囲に勧められてしぶしぶ精神科へ  
→うつ病の診断
- ・自分はリーダー失格だと責める

- ・仕事熱心でない、不満や愚痴が多い
- ・勤務態度を上司に注意される
- ・仕事に行こうとすると心身に不調をきたすようになる
- ・休日はよくなり、遊びにいける
- ・「うつ病」ではないかと思い、自ら精神科へ。うつ病の診断書を求める

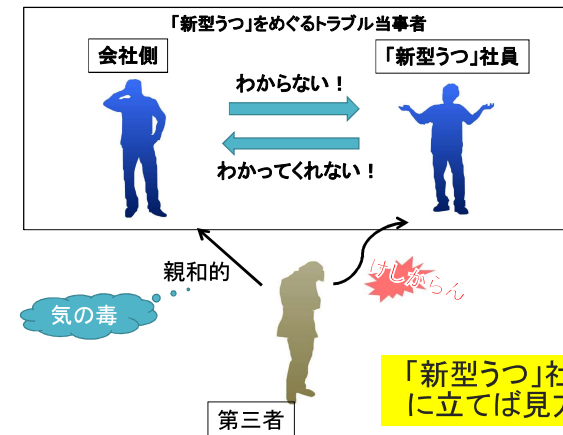
気持ちがわかる！  
苦しんでいる！  
支援したい！  
迷惑じゃない！



気持ちがわからない  
支援したくない！  
病気ではない！  
迷惑だ！関わりたくない

## 啓発のポイント

1. 病態についての知識(問題の原因に関する考え方、症状の特徴)
2. 「新型うつ」についての親和性の低さ



## 実施した授業と受講者の概要

### ◆ 都内女子大学心理学専攻の選択授業内で実施

従来型うつについて(90分×2)

「新型うつ」について(90分)

### ◆ 授業の特徴

精神疾患(対人不安, うつ病, 統合失調症など)について学ぶ  
精神的不調の発生を予防するための対処法を学ぶ

### ◆ 受講者数

「新型うつ」授業の回の受講者数38名(2-4年生)

※授業内で介入のための調査や測定を実施することを初回ガイダンス時に説明し、同意を得た。本研究への参加は自由であり、成績とは関係がないことも説明済み

### ◆ 効果の測定として、授業の前後に印象に関する調査を実施

## 受講者の「新型うつ」事前知識

「新型うつ」授業2週間前の調査から(N=32) (複数選択可)

「新型うつ(病)」という言葉聞いたことがない	11	34%
「新型うつ(病)」という言葉聞いたことがあるが、よく知らない	13	41%
「新型うつ(病)」について検索したことがある	8	25%
「新型うつ(病)」についての報道や特集記事を読んだことがある	12	38%
「新型うつ(病)」についての本を読んだことがある	6	19%
「新型うつ(病)」かもしれないと思う人に会ったことがある	0	0%



## 2. 「新型うつ」教育の詳細



### 2-1. 「新型うつ」授業の冒頭

まず、授業冒頭に「新型うつ」という言葉を出さずに、事例を読んでもらい、その印象を記述してもらった

事例 Bさん 25歳 入社3年目・経理職。

Bさんはもともと陽気な性格で、大学時代は学園祭実行委員長を務めるなど人前で活動することを好み、宴会幹事なども積極的に引き受けていました。

Bさんは本当は本社の宣伝部で働きたかったのですが、配属されたのは都内近郊の工場でした。Bさんは「俺のイメージに合わない」「作業服を着て働くのなんて格好悪い」などと、不満をもらしていました。Bさんの課は、他に勤続20年のベテラン課長と勤続10年の女性係長がいるだけの小さい課でしたが、2人の上司はとても面倒見が良く、Bさんに何でも丁寧にアドバイスを与えていました。

参考: 松崎一葉・吉野聡 (2011) 働く人のメンタルサポート よくわかる新型うつ 現代健康出版

## 受講者のBさんへの印象

Bさんをどう思いますか	コメント数
性格が嫌(傲慢, 自信過剰, プライドが高い, 偉そう)	35
人に対する態度がなってない(人を見下す, 悪口を言う)	30
社会人としてありえない(大人げない, マナーがない, 責任感がない)	21
自分の悪いところを認めず, 責任を他に押し付けている	16
嘘つき	8
希望が叶わないことへの不満が爆発している	8
思い込みや被害者意識が激しい	3
理想が高い	3
根は悪い人ではない	1
注意されてむっとするのはわかる	1
気分屋で感情の浮き沈みが激しい人, ガラスのハート	1
ストレスの処理が下手	1
挫折したことのない人	1

## 受講者のBさんへの印象 続き

Bさんのうつ病について どう思いますか	コメント数	コメント例
仮病・嘘・甘え	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ただのあてつけ・やつあたり</li> <li>・逃げたいだけ</li> <li>・上司のほうがつつになりそう</li> </ul> etc.
症状は本当	8	
うつじゃないけど何かの病気	2	
Bさんの休職について どう思いますか	コメント数	コメント例
休職せず辞めればいい	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つらいなら転職するほうがいいのか</li> <li>・辞めたほうが本人も会社もハッピー</li> </ul>
休職中の発散行動がおかしい	3	
Bさんの上司や会社について どう思いますか	コメント数	コメント例
甘い, 対応がまずかった	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘い対応が彼をつけあがらせてしまった。さっさとクビにすべき</li> <li>・休職中コンタクトをもっととるべき</li> <li>・もっと話し合わないといけない</li> <li>・一緒に合コンに行く同僚もどうかと思う</li> </ul>
対応に問題はない, 気の毒	11	

## 「新型うつ」講義内容

### ➤「新型うつ」の症状, 特徴

うつ病はこうだ, という従来のイメージとの違い

### ➤「新型うつ」発症に関連する心理・社会的要因

発症の背景には, 本人の特徴だけでなく, 周囲との摩擦によるストレスや, 組織側の問題も関わっている可能性がある

共通点を意識してみるワーク

### ➤ 経験者の気持ちを知る

かつて「新型うつ」で苦しんだという会社員女性のインタビューを紹介

### <参考>

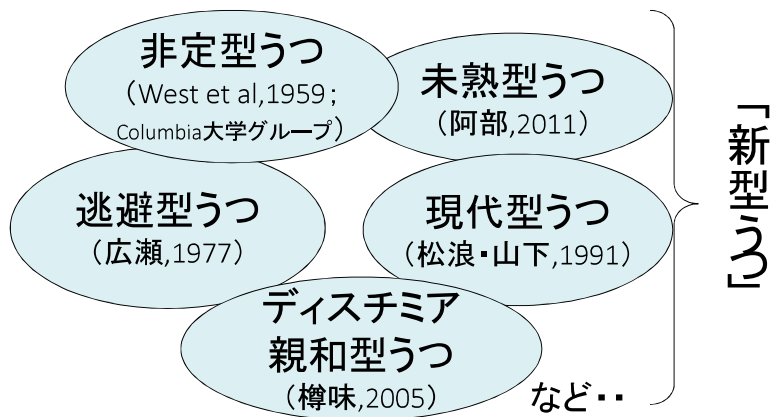
表 従来型うつ病と「新型うつ」との比較

	従来型うつ病	「新型うつ」
年齢層	中高年層に多い	20代から30代に多い
性格特徴	几帳面でまじめな性格	自立せず無責任で役割から逃避する傾向
	規範に対して好意的で同一化	規範に対して「ストレス」であると抵抗する
	秩序を愛し, 配慮的で几帳面	秩序への否定的感情と漠然とした万能感
	基本的に仕事熱心	もともと仕事熱心ではない
気分	継続して落ち込み	激しい浮き沈み
場所	関係なく, 沈む	会社
症状特徴	週末や休日も不調	週末や休日は元気
薬物療法	比較的よく効く	効果が限定的。

参考: 亀田(2011)、斉藤(2011)、樽味(2005)、山本(2010)



<参考>



典型的なタイプの抑うつとは異なる特徴をもつ抑うつの存在は以前から指摘されていた

## 共通点を考えるワーク

授業の中盤, どの点が特に理解や共感が難しいのかを把握するため, 「新型うつ」社員がとりやすい行動について, 共感や理解ができる程度を尋ねた(1-10)。

共感度 (1-10) の高い順	平均	SD
先輩や上司, 先生, 親など, 上の立場の人から叱られるとひどく傷ついてしまう	7.53	1.77
憂うつな気分を発散させるために出かけたり, 楽しめそうなことをしたりする	7.50	2.51
うつ病かもしれないと思ったら, 専門の病院で診てもらう	6.03	2.44
自分がやりたくない仕事や合わない職場で無理して働き続けるより, 転職を繰り返してでも自分に合った職場を探す	6.61	2.05
憂うつで気分がのらないとき, 学校やバイトを休む	4.79	2.57

## 「新型うつ」経験者の話を読む

授業の最後に, 「新型うつ」経験者の目線で書かれた記事を読んでもらった

鈴木香織さん(仮名), 取材当時24歳

- ・5年前, 短大卒業後に就職した会社でうまくいかず欠勤, うつ病と診断された
- ・悪いのはすべて会社, と思い込んでしまい, 入社一週間で退社
- ・その後のアルバイトも長続きしない

鈴木さんは「新型うつ」に苦しんできたが, カウンセリングを受ける中で克服してきて, 自分を客観視できるようになり, 取材に応じたという。企業の人事担当者から聞いてきた「新型うつ」の若者は, まさに“職場を襲う迷惑社員”のイメージだったが, 鈴木さんは意外なほど普通の, どちらかといえば控え目な, どこにでもいる若い女性であった。鈴木さんに「新型うつ」発症から回復までの経緯を語ってもらった。

NHK取材班(2012)「職場を襲う新型うつ」終章「私はこうして新型うつを克服した」Pp.182-192

<参考>

アルバイトがうまくいかないのは, 周りのせい。悪いのは自分ではなく, 仕事を教えてくれない先輩や上司だと思い込んでいた鈴木さん。社会に居場所を見つけれられないことに苦しむようになる。

大人は勝手だ! みんな私のこと社会人に向いてないと思ってるはずだ。バイト, また辞めるしかないな。私のいる場所なんてない……。

「わかってくれるところがないので, 寂しいという気持ちもありました。すごく辛くて。私の行くところなんてないって。」

母に「会社を辞める」と言った。母は, 「せっかく入った会社なのに, ガマンが足りない! お前はいつもそうだ, 勝手にしろ, もう知らない」と言われた。とても悲しい。誰も私のことなんてわかってくれない。

NHK取材班(2012)「職場を襲う新型うつ」終章「私はこうして新型うつを克服した」Pp.182-192

<参考>

(鈴木さんのカウンセラー談)

「非常に「ゼロか百か」という思考が強く、中庸がない。だからとても生き辛いですよね。」

自分の非を認めず他人のせいにするのは、自分に自信がないせいだとカウンセラーの岸井さんは考えている。

「親の敷いたレールをはみ出すことが許されず、自分で考えることができなくなり、失敗やミスをして学ぶ経験もできない。だから自分が正しい、と思い込んでしまう。自分は正論で他の人が間違っていると押し込んでしまう」

「彼らだって生きづらいんです。本当に困っているし、辛い部分はたくさん持っているんだということを私たちがわかってあげなければ」

NHK取材班(2012)「職場を襲う新型うつ」終章「私はこうして新型うつを克服した」Pp.182-192



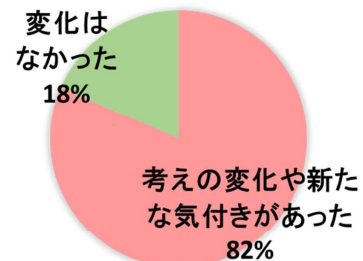
# 3. 結果



## 授業後の評価と感想(N=38)

◆受講者には、授業後に授業に関するいくつかの質問や感想を記述してもらった

授業を通して変化はありましたか



どのような考えの変化がありましたか	コメント数
ただのサボりや自分勝手な人ではない	10
とても苦しんでいることがわかった	6
環境など本人以外の影響も考えるようになった	6
うつ病をひとくりにしてはいけない	2
不快感が少なくなった	1
他人事ではない	1

授業はどう役立ちましたか

コメント数

今後このような人たちを理解・支援してあげたいと思うようになった	11
対処法や見分け方の知識がついた	10
理解や支援について真剣に考えるきっかけになった	9

授業で初めて知ったことは？

コメント数

本人の苦しみ	10
症状や病前性格	9
自らうつ病であるということ	4
休むことに抵抗がない	1
誰でもなる	1
正式な病気じゃない	1
昔からあった	1
薬が効かない	1
うつ病にたくさんの種類があること	1
発症に様々な要因が影響すること	1

経験者の話は初めて読んだという人が多く、この点で本人の苦しみが理解できたという人が多かった。



## 「新型うつ」問題の抱える難しさに関するコメント

- 早めに正式な診断名が付けば、ネガティブな偏見がなくなるのではないかと。けれど**新型うつ**の偏見を解消するのは難しいように思え、このままいくと新型うつ病患者はどんどん増える一方に感じた。なので、なんらかの対処が必要だと思ふ。
- これは「うつ病」に限らず、他の病理も時代と共に変化、分化していくことを示していると思う。つまり、私たちは**精神病を「診断基準」などの「枠」で捉えるべきではなく、より多角的な視点で「なぜこのような症状なのか」ということを考えるべきだ**と思った。
- **1人1人大きく症状の特徴が違う新型うつに会社や周りほどのようにすればよいのか正解がなさすぎ**と思いました。

## 授業後に否定的な見方は減った？

効果の指標として、従来型うつ、「新型うつ」のビネットへの印象や関わり方を授業の2週間前、一か月後に測定

従来型うつビネット(Aさん)

- ・生真面目、責任感が強い
- ・プロジェクトリーダーを任される
- ・無理して働くうちに心身に不調をきたす
- ・周囲に勧められてしぶしぶ精神科へ→うつ病の診断
- ・自分はリーダー失格だと責める

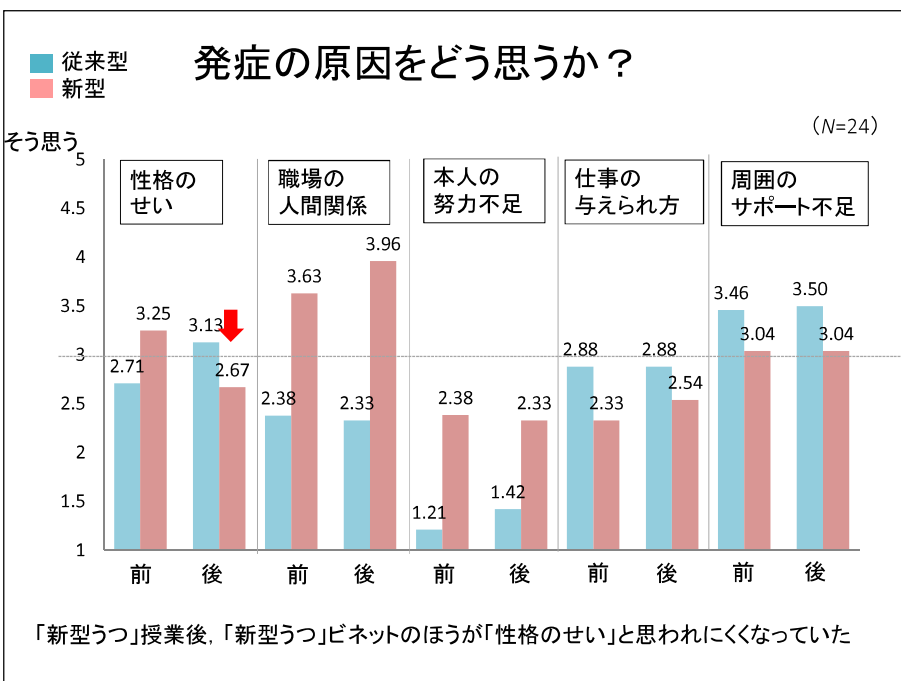
新型うつビネット(Bさん)

- ・仕事熱心でない、不満や愚痴が多い
- ・勤務態度を上司に注意される
- ・仕事に行こうとすると心身に不調をきたすようになる
- ・休日はよくなり、遊びにいける
- ・「うつ病」ではないかと思い、自ら精神科へ。うつ病の診断書を求める

測定項目

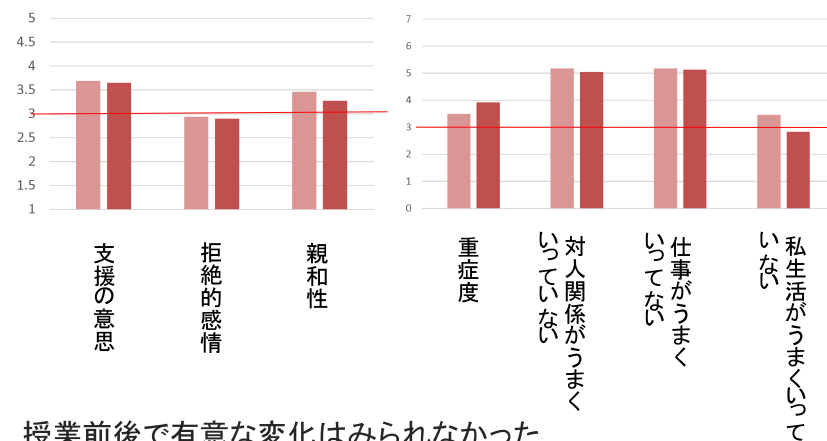
- ・発症の原因をどう思うか
- ・重症度、機能障害の程度
- ・親和性(気持ちができるか)
- ・拒絶的感情
- ・支援の意思

「新型うつ」授業を通して、これらの測定項目に変化がみられるだろうか？



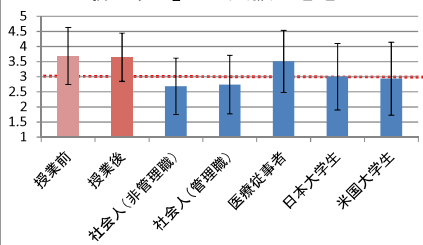
## 「新型うつ」ビネットへの見方

授業前  
授業後

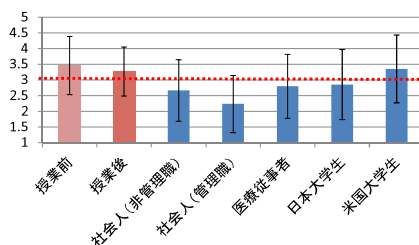


## 他サンプルと比べてみると

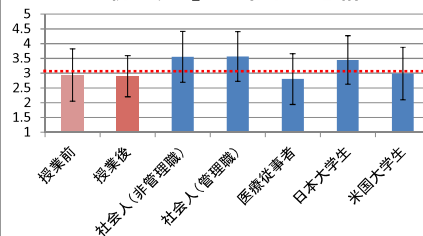
「新型うつ」への支援の意思



「新型うつ」への親和性



「新型うつ」への拒絶的感情



他のサンプルに比べると、今回の受講者は授業前の時点で「新型うつ」ピネットに対して否定的でなかったため

大きな変化がみられなかった可能性も

## 4.まとめ

- 授業後の感想から、多くの学生が**支援をしていく必要性**を認識し、この問題の解決に向けて真剣に考えるきっかけになったことがうかがえる
- 授業前後の効果指標の変化はほとんどみられなかったものの、ただのわがままなど本人の性格を問題視する傾向が減った可能性がある

劇的に印象を好転させることは難しいかもしれないが、厳しい見方は残りつつも、まずは支援に意識を向けるよう情報を提供し、支援への意識を**動機づける**ことが大切！

今回の試みから出てきた課題もふまえ、今後よりよい啓発につながるための改善を行っていくために、引き続き取り組みを実施していきたい

様々なご感想ご提案をお待ちしております！

