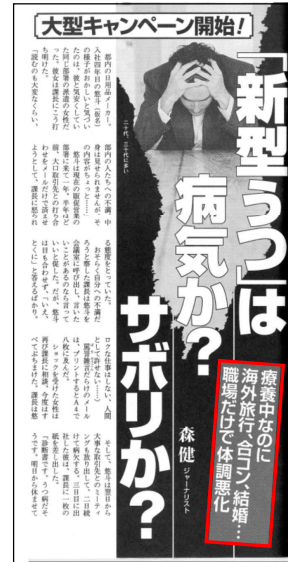


「新型うつ」が社会問題化した 1つの背景 ー休職中の過ごし方ー

山川 樹

(日本大学文理学部人文科学研究所)



週刊文春, 2012/6/7

本発表の問題意識①

・「新型うつ」が社会問題化した背景



本発表の問題意識②

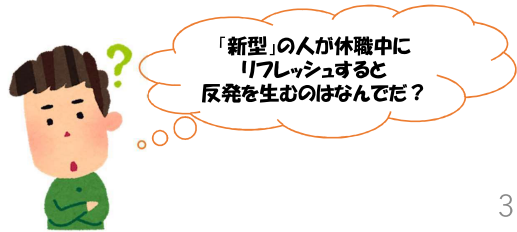
日本人の鬱が治りにくいのは「休養」と「謹慎」を履き違えてる人間がウヨウヨいる事が原因ですよ。鬱になったら休む、外に出る、遊ぶが基本なんですけど、何故か「仕事や学校を休んでるのに遊んでる」って言う人間が出てくるんですね。

遊んでいいんだよ休養なんだから。

12:47 - 2018年6月19日

73,058件のリツイート 140,722件のいいね

239 73,058 140,722



本日の内容

うつ病のために休職している間の過ごし方

1. どんな行動は許容されない? 何故?
 1. 大学生を対象に
 2. 会社員を対象に
2. 2つの調査結果から考えられること



問題点の整理

- うつ病で休職中、なにをすればよいか
 1. 「十分な休養」はうつ病への基本的対応 (e.g., 田中, 2008)
 - 休職中は仕事のことを考えないように
 - 気分をリフレッシュしましょう
 2. 具体的に何をするかは患者任せ
 3. 過ごし方次第では職場から反感を買う (e.g., 緒方, 2013)
 1. うつ病で休職中の人がある行動をすると周囲の人は不快感を感じる？
 2. それはなぜ？
 - 病態、治療への有効性、活動性

5

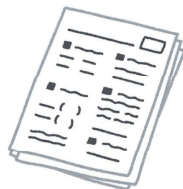
予備調査

- うつ病休職中の行動リスト作成
 - 余暇活動に関する国内外の先行研究 (e.g., Çirakoglu et al., 2003)
 - 行動活性化療法に関する文献 (レウィンソン&ヤングレン, 1993)
 - 343の行動を抽出
 - 不適切な行動の除外
 - 治療効果へ期待が低、実行可能性が低、実行に性差が生じ得る
 - 36項目を選定
 - SNS投稿に関する4項目、復職/転職に関する2項目追加
 - 42項目の行動リストを作成

6

調査1の方法：まず大学生

- 参加者
 - 日本人大学生 367名 ($M_{age}=19.89$ 歳、 $SD=1.10$ 歳)
 - 男性132名、女性235名
 - 軽症新型 : 122名
 - 中等症新型 : 131名
 - 従来型 : 114名
- 手続き
 - 講義終了後、質問紙調査を実施
 - 各症例を提示後、行動リストを提示
 - うつ病からの回復を目指して各行動をしたらどの程度 1. 不快？ 2. 活動的？ 3. 有効？



7

調査票のサンプル

	同じ職場のチームで働いているとして			
	全く気にならない 0	1	2	とても不快 3
問6. Aさんは、うつ病の診断書を提出し、回復のためしばらく会社を休むことになりました。そこで、Aさんが会社を休んでいる間、 うつ病から回復するためとして次の行動をした場合、あなたがAさんと同じ職場のチームで働いていたら、どの程度不快に感じますか。 0～3の中で最も近いものを1つ選んで✓をつけてください。				
例 釣りをする		✓		
1 自宅でのんびりする、リラックスする				
2 読書する				
3 音楽を聴く				
4 家事（炊事、洗濯、掃除など）をする				
5 自分の家や部屋の模様替えをする				

8

調査1の結果①

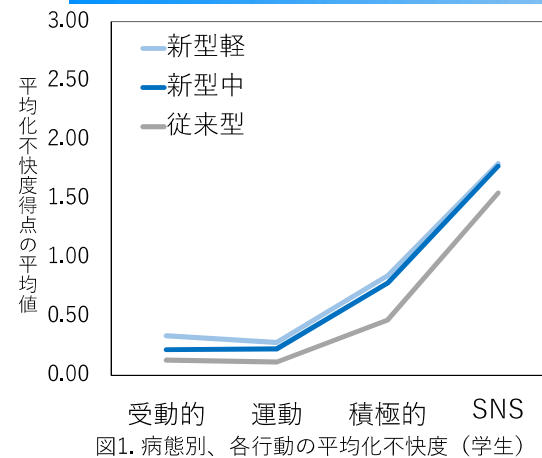
• 行動リストの縮約 (因子分析)

- 不快さ得点に対し、最尤法、Promax回転

- 1. 積極的レジャー** (11項目 $\alpha = .96$)
 - 泊りがけで旅行、飲み会やパーティに出かける
- 2. 受動的レジャー** (10項目 $\alpha = .93$)
 - 自宅でのんびりする・リラックスする
- 3. 運動** (5項目 $\alpha = .90$)
 - ひとりで体を動かす (ジム、フィットネス等)
- 4. SNS投稿** (4項目 $\alpha = .84$)
 - 病状/のんびり/楽しい様子/会社の愚痴の投稿



調査1の結果②



不快さの比較

- 病態の差
 - 従来型 < 新型(軽・中)
 - $F(2,364) = 7.58, p < .001, \eta_p^2 = .02$
- 行動の差
 1. 受動/運動 < 積極 < SNS
 - $F(2,758) = 790.78, p < .001, \eta_p^2 = .46$

補足説明：混合計画分散分析
 • 独立変数：病態
 • 従属変数：各行動の平均化不快度
 • 多重比較：Shaffer法

調査2の結果②

• 不快さの評価に影響する要因

有効性の評価

SNS : $\beta = -.44$
 積極的 : $\beta = -.32$
 受動的 : $\beta = -.26$
 運動 : $\beta = -.19$

好ましさの認知

SNS : $\beta = -.15$
 積極的 : $\beta = -.20$
 受動的 : $\beta = -.14$
 運動 : $\beta = -.11$

不快さの評価

Adj. $R^2 = .09 \sim .24$

補足説明：重回帰分析

- 独立変数：1~2. 病態、3~5. 機能障害の評価、6. 重症度の評価、7~8. 患者への認知、9. 有効性、10. 活動性
- 従属変数：各行動の平均化不快度

調査1のまとめ

• どんな行動をとると不快か？

1. SNSへの投稿行動 (内容問わず)
 - 休職中の様子、病気の状況、会社の愚痴
2. 積極的レジャー
 - エネルギーを消費してリフレッシュ
 - 旅行、テーマパーク、飲み会、コンサート、スポーツ観戦

• なぜ不快か？

1. 新型事例は不快
2. 回復に有効と思わない行動ほど不快
3. 患者を好ましくないと評価するほど不快

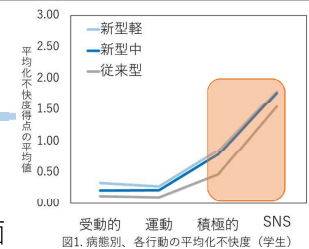
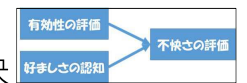


図1. 病態別、各行動の平均化不快度 (学生)



調査2の方法：会社員では？

参加者

- 日本人会社員800名 ($M_{age}=46.36$ 歳、 $SD=8.82$ 歳)
 - WEB調査会社に登録しているモニタ
 - 1都3県在住
 - 事業所規模300人以上

手続き

- オンライン調査
- 調査1の短縮版を使用
 - 新型軽症
 - 従来型

表1. 調査2の参加者数内訳

	役職なし		管理職		計
	新型	従来型	新型	従来型	
男性	119	107	185	186	597
女性	81	93	15	14	203
	20代	30代	40代	50代	
	52	112	291	345	

13

調査2の結果①

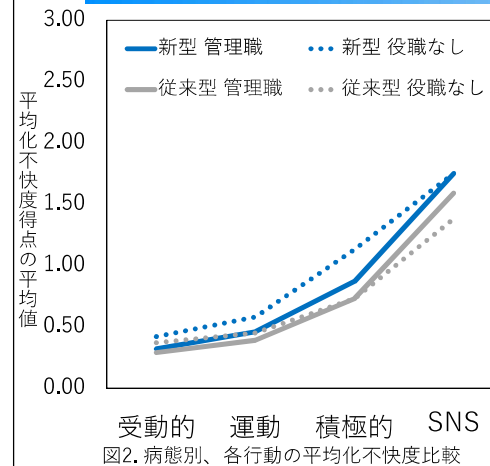


図2. 病態別、各行動の平均化不快感比較

不快感の比較

- 病態の差
 - 従来型 < 新型
 - ※新型のみ 管理職 < 役職なし
 - 受動以外、従来型 < 新型
- 行動の差
 - 受動 < 運動 < 積極 < SNS
- 役職の差
 - SNS以外、管理職 < 役職なし¹⁴

参考：学生との比較

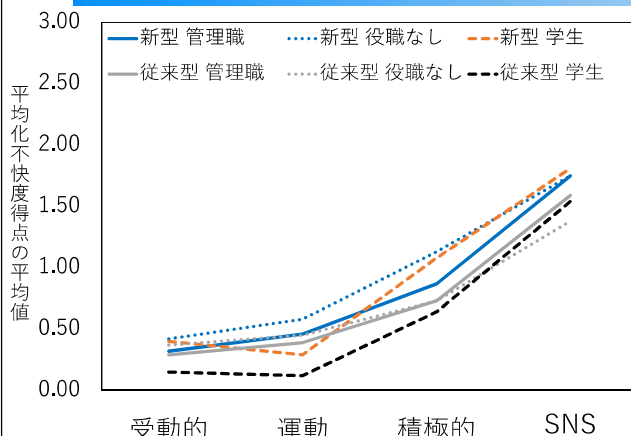


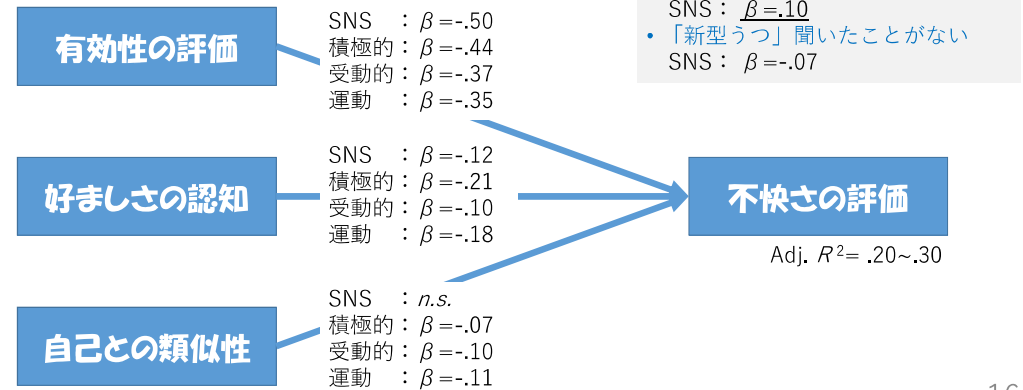
図3. 平均化不快感の会社員と学生の比較

- 傾向としては、会社員も学生も同様
- 学生の場合、運動の不快感が低い

15

調査2の結果②

不快感の評価に影響する要因



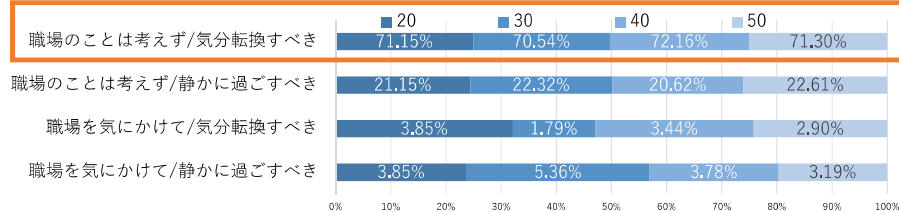
- うつ病の知識
 - 受動的 : $\beta = -.18$ 、運動 : $\beta = -.09$
- 仕事への支障の程度
 - 受動的 : $\beta = -.16$ 、運動 : $\beta = -.12$
- 病態 (新型)
 - SNS : $\beta = .10$
- 「新型うつ」聞いたことがない
 - SNS : $\beta = -.07$

16

調査2の結果③

・休職中の過ごし方に対する考え方

	職場のことは 考えないようにするべきだ	職場のことを 気にかけるべきだ
楽しめることをして 積極的に気分転換するべきだ	572	24
派手な行動は慎んで、 静かに過ごすべきだ	174	30



17

調査2のまとめ

・学生と会社員で違いはあるか？



1. 共通点

- ① 病態の違い：従来型 < 新型
- ② 行動の違い：受動的 < 運動 < 積極的 < SNS
 - ・※学生の場合、運動の不快さは低い
- ③ 有効性、好ましさの評価が不快さに影響

2. 相違点

- ① 患者は自分と似ているという評価が不快さを下げる

3. 独自点

- ① 役職のない会社員より管理職は全体的に不快さ低

18

まとめ

2つの調査から見えてくること



19

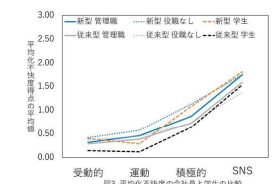
結果のおさらい

1. 病態の影響

- ・新型事例は従来型事例に比べ、何をしても不快
 - ・患者への好ましさの評価が影響
 - ・元々仕事へのコミットメントが低い→「新型」

2. 行動内容の影響

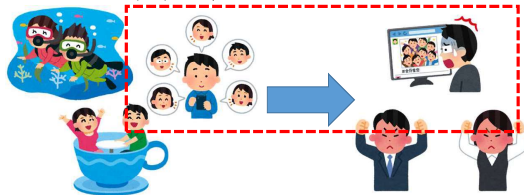
- ・相対的に見れば、アクティブな活動は不快
 - ・ただし、絶対値はさほど高くない
 - ・0-3点評価で平均0.6~1.1点
- ・SNSへの投稿行為は不快
 - ・相対的にも、絶対的にも
 - ・0-3点評価で平均1.3-1.8



20

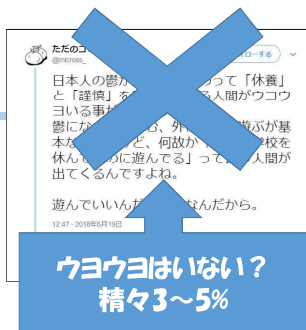
結論と限界点

- 世代を問わず、案外寛容
- 問題の本質は、過ごし方ではない？



- 実は、発覚の経緯が藪蛇な結果を招いていた可能性も
- ただし一般論と当事者意識では隔たりもあるだろう
- 実際職場にいたら、いい気がしないのも人の性…？

21



ウヨウヨはいない？
精々3~5%

ご清聴ありがとうございました

- 目的：なぜ「新型」の人の気晴らしは疎まれる？
- 方法：大学生と会社員を対象に調査
- 結果：
 - 気晴らしそのものが不快なわけではなさそう
 - SNSへの投稿は内容に関わらず不快（理由は不明）
- 結論：
 - 休職中の過ごし方が誇張されてきた「新型うつ」
 - しかし、本質は発覚の経緯や元々の人柄にあるのかも

22

付録1. 従来型うつ病事例

Aさん（男性、20代後半）は大学卒業後、大手メーカーの営業部に配属されました。希望していた本社企画部への配属は叶いませんでしたが、Aさんは仕事に対して熱心に取り組み、周囲からも信頼されてきました。Aさんはその仕事ぶりが評価されプロジェクトリーダーを任せられました。Aさんはうまくいっていることを喜ぶとともに重い責任を感じました。

当初は増えた仕事に対し張り切って取り組み、日中も休憩を取らず、週末も含めてほぼ毎日出勤しました。しかし1ヶ月ほど前から眠りが浅くなり、夜なかなか眠れないようになり、毎日頭痛やだるさを感じるようになりました。それは日常生活に支障をきたす程で、Aさんは仕事のミスが多くなりました。休みの日は疲れて一日中ゴロゴロして何もできず、またやる気もおきず、毎週末楽しみにしていた趣味の時間も楽しめなくなりました。

Aさんは原因を自身の弱さと思い込み、「周りに迷惑をかけてはダメだ。もっと自分がしっかりなくては」と、無理をして出勤していました。けれどもこの2週間はどうしても朝起きられなくなり、遅刻・欠勤が重なりました。はじめ受診には前向きではありませんでしたが、最後は家族から勧められ精神科へ足を運びました。

初診時Aさんはうつむき、沈んだ表情で「私はリーダーとして失格です。周りに迷惑をかける邪魔な存在なんです。」と語りました。

23

付録2. 「新型うつ」事例

Aさん（男性、20代後半）は大学卒業後、大手メーカーの営業部に配属されました。希望していた本社企画部への配属が叶わなかったため、「私の能力を会社は理解していない」と友人や家族に不満を漏らし、熱心に仕事をしているとは言えない状態でした。

2ヶ月ほど前、Aさんは仕事でミスをしてしまい上司から軽く注意されました。するとAさんはひどくショックを受け何も返事をしませんでした。その日を境にAさんは職場に対していっそう強い不満感を抱くようになりました。その後も業務態度が改善されないため、Aさんは上司との個人面談に呼ばれ、仕事について細かく注意されました。

そして1ヶ月ほど前からAさんは、出勤する日に頭痛やだるさを感じるようになりました。それは日常生活に支障をきたす程で、Aさんは仕事でのミスが多くなりました。休日になるとこれらの症状はよくなり、外出できました。Aさんは「仕事の日はどうしても起きられない。朝には憂うつな気分になり職場に行く気になれない。」と友人や家族にこぼし、遅刻・欠勤が重なるようになりました。

Aさんは自身の症状をインターネットで検索したところ、うつ病との類似点が多いことに気付き、精神科へ足を運びました。初診時、Aさんは自身の症状がうつ病に似通っていることを医師に伝え、「先生、私はうつ病に違いないと思います。療養のため会社を休みたいと思いますので、診断書を出して下さい。」と述べました。

24