

# メンタルヘルスケア対策特別委員会

## 目 次

### 職場のメンタルヘルスケアの推進（第4報）

—地域自殺予防対策への展開—

- I. は じ め に
- II. 中高年向けメンタルヘルス研修会
- III. メンタルヘルスケア情報リーフレットの  
アップデート
- IV. お わ り に

# メンタルヘルスケア対策特別委員会

(平成 17 年度)

## 職場のメンタルヘルスケアの推進 (第 4 報)

—地域自殺予防対策への展開—

広島県地域保健対策協議会メンタルヘルスケア対策特別委員会

委員長 山脇 成人

解析担当者 岡本 泰昌・吉村 靖司

### I. はじめに

近年における労働者のメンタルヘルスは非常に深刻な状況が続いており、抜け出す兆しが見られない。昨年あたりから大企業の業績の劇的回復があちこちで報じられ、あたかも労働者の環境に光明が差しような雰囲気も一部にあるが、これはかつてない大規模なリストラが大きく寄与したものであって、多くの労働者の退職や減給の上に成り立っていることを忘れてはならない。警察庁データでは、わが国の自殺者数は平成 16 年には実に 32,325 人にのぼり、統計を取り始めて以来最悪となった平成 15 年 (34,427 人) には及ばなかったものの、平成 10 年から自殺者が年間 3 万人を超える状況が続いている。そのうち全体の約半数である 7,893 人が被雇用者であり、同じ年の交通事故死者数 6,871 人よりも多くなっている。特に 50 歳台男性の自殺率が増加しており、不況の影響をまともに受けているといえよう。また、自殺に至らなくとも精神障害による休職や労災認定の増加も著しく、精神障害による労災認定件数も平成 11 年度の 14 件 (うち自殺認定件数 11 件) から平成 16 年度には 130 件 (同 45 件) と急増しており、労働の現場では生産性・収益性の向上とメンタルヘルスの維持・増進をともに目指さなければならないという厳しい舵取りを日々迫られている。

本特別委員会は、職場のメンタルヘルスに関する課題の提起・解決に取り組むことにより、一般住民へのメンタルヘルスケアの普及・啓発、ひいては地域のメンタルヘルスケアの充実を図ることを目的として、平成 14 年度に発足した。平成 14 年度 (第 1 報) は広島県内における職場のメンタルヘルスケアに関する現行システムの調査を行い、①産業精神保

健のさまざまなシステムを精神科医が把握できていないこと、②既存のメンタルヘルスケア・システムに職場からアクセスしにくい現状があることが明らかになった。平成 15 年度 (第 2 報) には、①産業医を含めた産業保健スタッフと精神科医との連携をテーマにシンポジウムを開催、②メンタルヘルスケア情報リーフレットの作成と配布を行い、連携の強化を図った。平成 16 年度 (第 3 報) では、産業医などの専門スタッフを対象にしたものから労働者自身や管理監督者といった直接のメンタルヘルスケア対象者に対しても手を広げ、①就業者向けメンタルヘルス研修会の共催、②管理監督者向けの自殺予防マニュアルの作成・配布を行った。そして平成 17 年度は、メンタルヘルスに関する知識の普及、特に自殺の多い中高年に焦点を当てることを目的として、①中高年向けのメンタルヘルス研修会の後援、さらに産業医などから精神医療へのアクセスを維持するため、②平成 15 年度に作成・配布したメンタルヘルスケア情報リーフレットのアップデートを行った。

### II. 中高年向けメンタルヘルス研修会

職場のメンタルヘルスの維持・増進には、こころの健康に関する知識や意識の向上が欠かせない。平成 14 年労働者健康状況調査によると、わが国の労働者の 61.5% が自分の仕事や職業生活に対して「強い不安、悩み、ストレスがある」と回答しており、内容では「職場の人間関係」が 35.1%、「仕事の量」32.3%、「仕事の質」30.4%、「会社の将来性」29.1% などとなっている。誰にとっても快適な労働環境・労働条件というのはあり得ないが、現在の職場のメンタルヘルス活動は、精神疾患を有する一部の従業員の治療や職場復帰対策だけでなく、従業員全体を

対象としたストレス対策も同時に行うことが重要となっている。その方法の一つとして、精神疾患についての正しい理解を深めるために啓蒙を行うことが有効であると思われる。

そこで、広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センターの主催、広島県地域保健対策協議会などの後援で平成 18 年 1 月 28 日（土）に「中高年のメンタルヘルスとうつ病セミナー」を広島大学東千田キャンパス（広島市中区）で開催した（図 1, 2）。以下に講演の要旨を箇条書きに抜粋したものを記す。

#### テーマ 1 「中高年におけるうつ病の現状」

（坪田信孝 広島産業保健推進センター所長）

- 原因動機別自殺死亡者数では「健康問題」が約半数を占める
- 職業別自殺死亡者数では無職者が約半数、勤労者が約 4 割
- 戦後の自殺死亡率のピークはこれまでに 3 回で過去 2 回は中高年男性が構成
- 平成 10 年以降のピークは負債総額のピークと重なっている
- 平成 18 年 4 月 1 日より改正労働安全衛生法が施行、長時間残業を行った労働者に対する医師による面接指導が義務づけられる

#### テーマ 2 「うつ病の特徴と医学的治療」

（岡本泰昌 広島大学大学院医歯薬総合研究科精神神経医科学講師）

- うつ病の時点有病率は 4%，生涯有病率は 18%
- うつ病の特徴は、抑うつ気分か、ほとんどすべての活動における興味または喜びの喪失のいずれかが少なくとも 2 週間存在すること
- うつ病は 1 年以内に約半数が回復するが、難治例も 2 割存在
- うつ病の約半数は 1 回のみのエピソードだが、約半数は再発する
- うつ病の長期予後は必ずしも良好とは限らず、15% は社会生活ができず、10% が自殺
- うつ病の治療は急性期、持続期、維持期に大別
- 急性期は薬物療法、精神療法、休養が中心で、自殺を禁じ周囲にアドバイスする
- 持続期はリハビリを行い、早すぎる出勤要求や服薬中断に注意する

- 維持期は再発因子が多ければ長期に治療継続

#### テーマ 3 「うつ病の心理社会的特徴と社会復帰に向けたリハビリテーション」

（鈴木伸一 広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター助教授）

- うつ病患者の心理社会的問題は主観的喪失（失敗）体験の存在、達成感の低下、否定的思考による自罰的悪循環、自尊心の低下がある
- 認知行動療法により、思考の柔軟性と多様性を回復する
- 広島大学病院精神神経科では、認知行動療法プログラムを集団療法として展開
- 本人の取り組みとともに、家族や職場がうつ病を正しく理解し支援していくことが重要

#### テーマ 4 「地域でのうつ病対策と自殺予防」

（横田則夫 広島県立総合精神保健福祉センター所長）

- うつ病は公衆衛生的な対策が必要な疾患
- 広島県の自殺者は全国レベルでは少ないが、自殺率の高い中山間地域を多く抱える
- うつ病と診断された人の 4 分の 3 は、どの医療機関も受診していなかった
- 受診まで 4 週間以上かかった理由として、受診への心理的抵抗感、うつ病の認識不足、情報不足があげられた
- うつ病にはさまざまな精神症状や身体症状があり、早期発見には一般医がうつ病を疑って症状を聞き出すことが重要
- 自殺率の高い東北日本海側や南九州で地域介入研究が実施され、自殺率の減少という成果を上げている
- うつ病患者への家族の対応のポイントは、「心配しすぎない」「励ましすぎない」「原因を追究しすぎない」「重大な決定は先延ばしにする」「ゆっくり休ませる」「薬をうまく利用する」

セミナー会場は多くの聴衆で盛況であり、昨年が続いてこの分野に対する一般市民の関心がきわめて高いことがあらためて印象づけられた。このように、メンタルヘルス活動の裾野を広げるためにさまざまな形での啓蒙活動を今後も継続的に行う意義があると思われた。

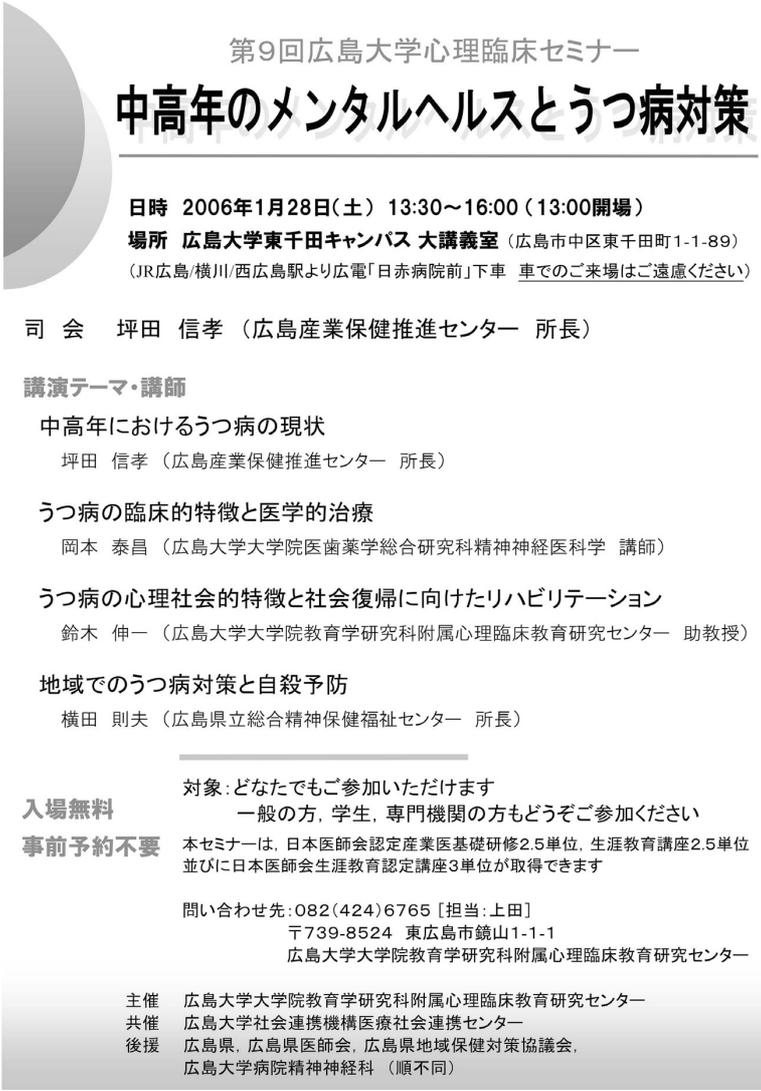
### Ⅲ. メンタルヘルスケア情報リーフレットのアップデート

産業医から精神科医へのアクセスをスムーズにすることを目的として平成15年度にメンタルヘルスケア情報リーフレットを作成した。これには県内の精神科診療所、精神科を有する総合病院、精神科病院それぞれの名称、所在地、連絡先などが記載され、使い勝手のよいものに仕上がっている。こういったリーフレットはできるだけ最新の情報を掲載する必要があり、前回作成後に新規開業や自治体合併による施設名変更などが相次いだため、今回アップデー

トに踏み切った。情報公開などの点をクリアして平成18年度には完成する予定である。

### Ⅳ. おわりに

かつて「交通戦争」とまで言われ、昭和45年には16,765人にまでのぼった交通事故死者数は、安全教育、罰則強化、道路改良などにより、ついに半減した。自殺者数の減少も現代社会における重要な急務の一つであり、この3年間は啓蒙や情報提供といった活動が主体であったが、今後はさまざまな形で個人や集団に積極的に介入する活動も視野に入れるべきであると思われる。



第9回広島大学心理臨床セミナー  
**中高年のメンタルヘルスとうつ病対策**

日時 2006年1月28日(土) 13:30~16:00 (13:00開場)  
場所 広島大学東千田キャンパス 大講義室 (広島市中区東千田町1-1-89)  
(JR広島/横川/西広島駅より広電「日赤病院前」下車 車でのご来場はご遠慮ください)

司会 坪田 信孝 (広島産業保健推進センター 所長)

講演テーマ・講師

中高年におけるうつ病の現状  
坪田 信孝 (広島産業保健推進センター 所長)

うつ病の臨床的特徴と医学的治療  
岡本 泰昌 (広島大学大学院医歯薬学総合研究科精神神経医学 講師)

うつ病の心理社会的特徴と社会復帰に向けたリハビリテーション  
鈴木 伸一 (広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター 助教授)

地域でのうつ病対策と自殺予防  
横田 則夫 (広島県立総合精神保健福祉センター 所長)

対象:どなたでもご参加いただけます  
一般の方、学生、専門機関の方もどうぞご参加ください

**入場無料**  
**事前予約不要**

本セミナーは、日本医師会認定産業医基礎研修2.5単位、生涯教育講座2.5単位並びに日本医師会生涯教育認定講座3単位が取得できます

問い合わせ先:082(424)6765 [担当:上田]  
〒739-8524 東広島市鏡山1-1-1  
広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター

主催 広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター  
共催 広島大学社会連携機構医療社会連携センター  
後援 広島県、広島県医師会、広島県地域保健対策協議会、  
広島大学病院精神神経科 (順不同)

図1 中高年のメンタルヘルスとうつ病セミナーのポスター

## ご挨拶

広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センターは、臨床心理士養成、臨床心理学の先端研究、心の健康に問題を持つ方々への心理的支援の実践、そして心の健康に関する心理学的な社会貢献の4つの目的を掲げ、平成14年の設置以来毎年2回定期的に東広島市と広島市で一般、教員、臨床現場の方々に向けて広島大学心理臨床セミナーを開催しております。

今年度から、広島大学社会連携機構医療社会連携センターのご理解を得て、当センターに露地区東研究棟の一室を貸与いただき、臨床心理士をめぐり大学院学生の研修ならびに臨床心理の研究活動をしております。このことは、東広島キャンパスの文系研究科と露キャンパスの医療系研究科との間で、全国的にもまれな研究科コラボレーションが成り、広島大学として医療活動ならびに医学、心理学研究の特色を世に訴えることにもなっております。

この度、医療社会連携センター長の丹根一夫教授のお力添えで、同センターとの共催でセミナーを開催するにあたり、広島県、広島県医師会、広島県地域保健対策協議会、広島大学病院精神神経科のご後援を得て、本セミナーを日本医師会認定産業医基礎研修並びに生涯教育認定講座として位置づけていただくことができますことは、広島大学の医療社会連携の一環としての実をあげることに繋がっております。このことは、本セミナーの主催者の一人として大変光栄に思いますとともに、ご支援いただいた関係各位に厚くお礼申し上げます。

本日は、現代社会でも関心が高く、特に産業界における働く方々の心の健康の支援に関係の深いテーマである「中高年のメンタルヘルスとうつ病対策」を取り上げたセミナーとして、この領域に関わっておられる医療、産業界、心理学の専門の方々にお話をさせていただきます。

なお、本セミナーは医療関係者のみならず一般の方、学生、専門機関の方と幅広くご参加を呼びかけました。その意味で、ご参加の皆様が、心の健康問題に関心を持っていただくと同時に、広島大学並びに広島県医療関係者の社会貢献活動に対し深いご理解を賜はる幸甚に存じます。

広島大学大学院教育学研究科附属  
心理臨床教育研究センター  
センター長 利島 保

## プログラム

開催日：2006年1月28日(土)  
開催時間：13:30～16:00(13:00開場)  
開催場所：広島大学 東千田キャンパス大講義室

司会 坪田 信孝  
(広島産業保健推進センター 所長)

### 講演テーマ・講師

#### 中高年におけるうつ病の現状

坪田 信孝  
(広島産業保健推進センター 所長)

#### うつ病の臨床的特徴と医学的治療

岡本 泰昌  
(広島大学大学院医学薬学総合研究科精神神経医学 講師)

#### うつ病の心理社会的特徴と社会復帰に向けたリハビリテーション

鈴木 伸一  
(広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター 助教授)

#### 地域でのうつ病対策と自殺予防

横田 則夫  
(広島県立総合精神保健福祉センター 所長)

お問合せ先  
広島大学大学院教育学研究科附属  
心理臨床教育研究センター  
〒739-8524 東広島市鏡山1丁目1-1  
電話・FAX 082-424-6765  
センターホームページ：  
<http://home.hiroshima-u.ac.jp/trccp/>

第9回 広島大学心理臨床セミナー

## 中高年のメンタルヘルスと うつ病対策

主催

広島大学大学院教育学研究科附属  
心理臨床教育研究センター

共催

広島大学  
社会連携機構医療社会連携センター

後援

広島県、広島県医師会  
広島県地域保健対策協議会  
広島大学病院精神神経科

## 講師紹介

■坪田 信孝(つぼた のぶたか)  
広島産業保健推進センター 所長

### プロフィール

広島産業保健推進センターの所長として、広島県の産業界、衛生管理者、保健師など産業保健スタッフの支援・育成を行っています。実践的に活発な産業保健活動が弱小企業から巨大企業まで広く実践されることを期待しています。  
専門は公衆衛生学で、岡山大学医学部、同大学院を修了後広島大学に赴任、平成13年8月まで同助教授を務め、9月から現在の仕事をしています。

### 「中高年におけるうつ病の現状」

近年、社会経済的ストレス等の増大から中高年の自殺が問題となっている。警察庁の自殺統計からの動向を分析してみると、平成10年に急激に増加したことがわかる。この急増に比べれば以後の変動は微増であり、この短期的な社会的変化が主因であり、毎年増加しているわけではない。自殺の原因では健康問題次いで経済生活問題で、この2つで70%を占めている。職業別では半数近くが無職で、次いで被雇用者である。社会経済的状況の深刻さが主因と思われる。産業保健で対策のとれる管理職と被雇用者は20～25%程度である。産業保健では職場内での予防的対策がとりやすく、実効性も期待でき、労働安全衛生法の改正を中心として具体的なメンタルヘルス対策が進んでいる。平成18年4月1日から施行されるこの改正について簡単な解説を行う。

### ■岡本 泰昌(おかもと やすまさ)

広島大学大学院医学薬学総合研究科精神神経医学 講師

### プロフィール

どうしてヒトはうつ病や躁うつ病といった気分障害になるのか、気分障害になったらどうしたらよくなるのかをテーマにして、臨床と研究を行っています。  
大学病院ではうつ病の専門外来を担当し、様々な治療法を組み合わせた統合的アプローチを行っています。また、うつ病の新しい診断法や治療法を見つけるために、脳の機能を科学的に調べる研究を行っています。

### 「うつ病の臨床的特徴と医学的治療」

うつ病は予後の良い疾患と考えられてきましたが、最近ではうつ病は再発しやすい疾患であり、そのため予防が重要であること、うつ病の30%は慢性化、難治化することなどが認識されるようになってきました。抗うつ薬の進歩によりうつ病治療は格段に向上しましたが、再発防止や難治性うつ病の治療には、薬物療法に加えて、精神療法、家族療法、職場の環境調整などの統合的アプローチが重要です。本発表

では、うつ病の臨床的特徴と医学的治療について、概説したいと思えます。

### 推薦図書

一般向け  
・うつ病をなおす 講談社現代新書 野村 総一郎(著)  
・「うつ」を治す PH新書 大野 裕(著)  
専門家向け  
・気分障害治療ガイドライン 医学書院 精神医学講座担当学会議、上島 国利(編)

### ■鈴木 伸一(すずき しんいち)

広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター 助教授

### プロフィール

臨床心理学(認知行動療法)、行動医学、ストレス科学を専門とし、うつ、不安およびストレス性障害への認知行動療法の効果に関する研究や、慢性疾患患者の心理社会的支援をねらった行動医学的アプローチの効果に関する臨床・研究活動に従事している。

### 「うつ病の心理社会的特徴と社会復帰に向けたリハビリテーション」

近年、うつ病の医学的治療は大きく進歩し、うつ病の症状は治療によりかなり改善されるようになってきている。しかし一方で、社会(職場)復帰が困難なケースや、再発を繰り返してしまうケースなども多く報告されており、うつ病の方への心理社会的リハビリテーションの重要性が指摘されている。

本講演では、うつ病の方が抱える心理的苦痛と閉じこもりがちな生活との悪循環を解説するとともに、社会(職場)復帰に向けた心理社会的リハビリテーションの実践について紹介する。また、広島大学大学院心理臨床教育研究センターと広島大学病院精神神経科が連携して取り組んでいるうつ病の方を対象としたグループセミナーの内容と成果についても紹介する。

### 推薦図書

・いやな気分よきようなら 星和書店  
・心のつやがきがあたえを変える 星和書店  
・うつと不安の認知療法練習帳 創元社  
・自殺予防の認知療法 日本評論社  
慢性うつ病の精神療法：CBASPの理論と技法 医学書院  
実践者のための認知行動療法テクニックガイド 北大路書房  
学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル 北大路書房

■横田 則夫(よこた のりお)  
広島県立総合精神保健福祉センター 所長

### プロフィール

専門は臨床精神医学、特にうつ病、認知症、高次脳機能障害などです。こころの病気に薬物療法の効果があるかについてや、精神疾患の脳機能についての研究をしてきました。また、脳外傷などによる高次脳機能障害者の支援を行っています。現在は、県民のこころの健康増進や精神障害者の保健医療福祉の推進を役割とした精神保健福祉センターで働いています。

### 「地域でのうつ病対策と自殺予防」

1998年以降、日本では自殺者が急増して3万人を超える状況が続いており、これは交通事故で亡くなる方の3倍以上です。また日本は世界で10番目に自殺率が高い国です。政府も危機感を持って自殺対策に乗り出しています。

じつは、自殺する方の90%前後はこころの問題を抱えていて、その半分はうつ病などの気分障害であることがわかってきています。うつ病はストレスに関連した病気で、10人に一人はかかるような誰でもなりうる病気です。しかも治療により良くなる病気です。しかし、うつ病になっても治療を受ける人は1/4にすぎません。自殺の予防にはいろいろな対策が必要ですが、うつ病について一般市民に知ってもらい、ストレスに対処する工夫をしてもらい、うつ病になったら早期に治療を受けてもらうことが大事です。地域、職場、学校、病院、いろいろなところで取り組むことで、人の命を大事にする社会にしていきたいです。

### 推薦図書およびサイト

■うつ病の本  
・うつ病をなおす 講談社 野村総一郎(著)  
・あなたのその気分、「うつ」かも知れませんが、中経出版  
うつ・不安発症ガイド(編著)  
■サイト  
UTU-NET(うつネット)  
<http://www.utu-net.com>  
いきなり自殺予防対策ページ  
<http://www.ncnp-k.go.jp/ikiru-hp/>  
パリアモア広島のホームページ  
<http://www.pref.hiroshima.jp/nhwcc/index.html>

図2 中高年のメンタルヘルスとうつ病セミナーのリーフレット

広島県地域保健対策協議会メンタルヘルスケア対策特別委員会

委員長	山脇 成人	広島大学大学院医歯薬総合研究科
委員	岡本 泰昌	広島大学大学院医歯薬総合研究科
	中村 泰久	広島県福祉保健部保健医療総室
	佐伯 俊成	広島大学大学院医歯薬総合研究科
	塩山 慎二	広島市社会局精神保健福祉室
	世木田久美	広島市精神保健福祉センター
長	健	府中地区医師会
	坪田 信孝	広島産業保健推進センター
	永田 正典	広島県福祉保健部保健医療総室
	堀江 正憲	広島県医師会
	山中 祐介	神経内科山中クリニック
	鎗田圭一郎	マツダ株式会社 健康推進センター
	横田 則夫	県立総合精神保健福祉センター
	吉村 靖司	安芸太田町加計病院