

今回から、「ストレスシ리즈」として、主に仕事環境におけるストレス対応等についてお伝えします。大きくは下記のように6点です。

まず、今回は「ストレスとその影響」についてです。うつ病とは「気分障害」のひとつです。経済成長とともに、人間の精神的なバランスが崩れて、うつ病による原因の自殺者は年間7000名を越えており、社会的な大きな損失となっています。

ストレスと、その影響

賢い本人の対応の仕方

高齢期のうつ対応

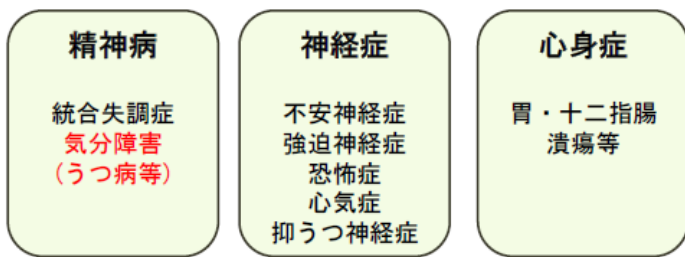
企業の対応  
① ② ③

うつに強くなる方法

最新の科学的検査と治療

## ① メンタルヘルス不調とは・・・

メンタルヘルス不調は、心の不健康を総称する言葉です。



いまだに、うつ病の原因は不明です。うつ病の可能性を疑う状態として下記の2項目以上が2週間以上続いた時とされています。(厚労省うつ対策推進マニュアル)

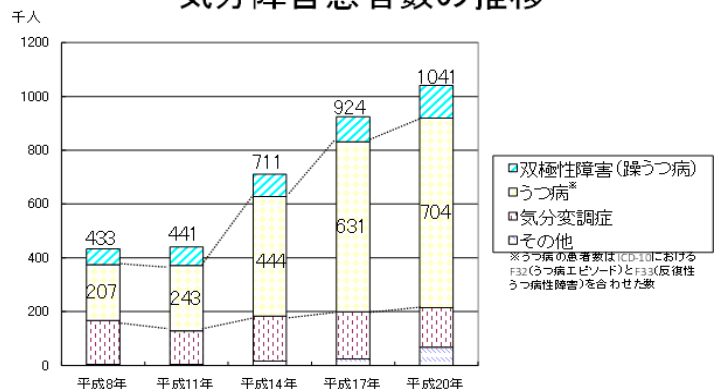
- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

## ② といわけ「うつ病」の人数は

うつ病の患者は、5年前のデータでは、70万人を超えており、本人や家族の経済的な痛み、また社会復帰の難しさといった社会的な課題になっています。

また、精神障害の労災請求件数のダントツの伸びで**認定件数は5年前の約3倍近いもの**になっています。

### 気分障害患者数の推移

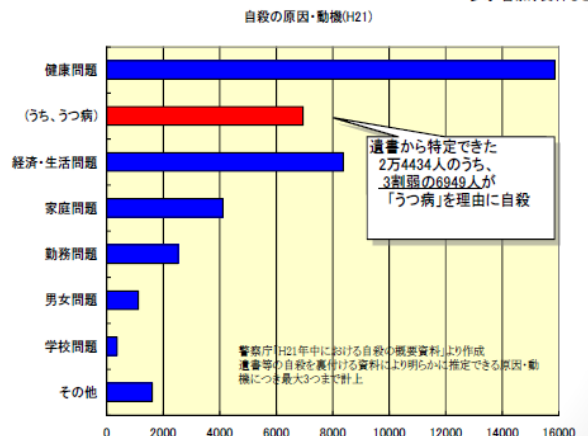


【出典】患者調査  
参考：警察庁資料もとに作成

## ③ うつ病と自殺の関係

右の図は、警察庁の資料をもとに書いたものです。健康問題が自殺の原因の内、遺書等から特定できた約7000名が「うつ病」が原因とされています。

自殺者はH10年～23年までの14年間3万人を超えていましたが、H24年度は対策が功を奏し、ようやく減少しました。しかし依然高いレベルにあることは間違いありません。



●お問合せはこちらまで

info@kitawel.com

Welfare

北村 社会福祉士事務所(北村 弘之)  
〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3丁目7-7  
TEL:045-924-1777 http://www.kitawel.com