



# 「ワーキングうつ」タイプ別チェック

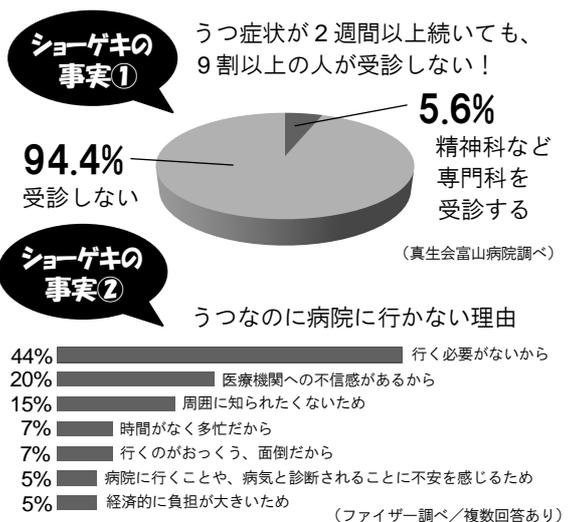
あなたはA～Eの中で、どの項目が多かったですか。「ワーキングうつ」の著者、西川さんは次のように解説しておられます。皆さん、いかがですか。

あなたのタイプ	それぞれのタイプの解説
<b>A</b> が多かったあなたは… <b>負け犬恐怖症型</b>	「うつは気の弱い人間になる病気なのだから、自分がかかるわけがない」と思い込んでいませんか。おそらく仕事の能力も高く、周りから高い評価を得ているに違いありません。でも、うつはそんな頑張り屋のあなたのような人にこそ忍び寄るのです。勝ち気さゆえ、日ごろのサイン（不眠や倦怠感、悲哀感、食欲不振、頭痛、肩こり、そのほか、原因不明の発熱や皮膚疾患など）を見逃しているなら要注意です。
<b>B</b> が多かったあなたは… <b>医療不信型</b>	以前よほどイヤな目にあっただけか、あるいはマスコミの報道に影響されてか、とにかく医師や病院というものをまったく信頼していないあなた。「社会人になってから病院なんて行ったことがない」と周囲に自慢していたりします。しかし、現実には病気になったときはその偏見が命とりになりかねません。
<b>C</b> が多かったあなたは… <b>多忙言い訳型</b>	いつも仕事に追われているあなた。少々の体調不良があっても、会社を休むことなど到底できません。ちょっと会社を抜け出して病院に行くことさえ難しいのでは。しかし実際は緊張と疲労で心身ともに相当ガタがきているはず。このまま突っ走れば、いずれ大きな転倒事故を起こしかねません！
<b>D</b> が多かったあなたは… <b>キャリアガード型</b>	うつや精神障害に対する偏見を恐れている、または自分自身が偏見を持っているパターン。病気によって自分のキャリアが傷つけられるのでは、と不安なのかも。ひょっとすると、すでにうつを理由にお仕事をお辞めになられた人が周りにいるのかもしれないが…。
<b>E</b> が多かったあなたは… <b>スパルタ式体育会系型</b>	自分に厳しく、甘えや妥協を許せない人。仕事にも手を抜かず、いつもきっちりとやり遂げます。でも、すべての問題を精神論で片づけることはできません。あなたの厳しい要求に、身体や心は悲鳴を上げているかもしれないのです。

## ワーキングうつが怖い本当の理由

ワーキングうつ、すなわち「受診しないうつ」について最初に警鐘を鳴らしたのは、真生会富山病院心療内科、山藤菜穂子氏らです。医療機関の問診時に用いる質問票を使い、会社員などを対象にアンケートを実施したところ、うつ病が強く疑われる人が10.3%いたといます。このうち94.4%が、症状が2週間以上続いても受診しない、と回答しました。また、製薬会社のファイザーの調査によると、8人に1人がうつ、うつ状態の可能性を示し、このうち4人に3人は未受診であることがわかっています。

最初は「いつものことだから」とか「病院に行くのは面倒」などと無視していた心身の疲れが長期化して「ワーキングうつ」になることが多いのです。



(公立学校共済組合からのお知らせ)

## 教職員メンタルヘルス相談センター



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁2号館11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。