



「定型うつ病」と「非定型うつ病」の違い

定型うつ病	非定型うつ病
中高年（特に男性）に多い	若い世代（どちらかといえば女性）に多い
大好きなことであってもできない	好きなことはできるが、嫌いなことはできない
自己犠牲的な献身的態度	自己愛的傾向がみられる
自責的で罪悪感を持つ	他罰的傾向が強い
自分の発言に控えて慎重	他人の些細な一言に傷つく
自ら休職に関する診断書を求めない	自ら休職に関する診断書を求める

出典：「非定型うつ病がわかる本」／福西勇夫編著／法研刊（2010）より抜粋

それって、「わがまま」？

かつて、うつ病は「優等生」「模範生」タイプがなる心の病といわれていました。それが最近、周囲からは「わがまま」とみられてしまう患者さんが増えてきました。

うつ病になりやすい

「昔前までうつ病になりやすい性格といえば、几帳面、生真面目、仕事熱心で責任感が強いという性格特徴がそうであるとされてきました。われわれの精神医学の世界では、メンタリー親和型性格、あるいは執着気質と呼んでいます。職場や学校では、いわゆる「優等生」「模範生」と位置付けられるような人たちです。

当然のことながら器用な性質ではなく、どちらかといえば不器用なほうで、人からものを頼まれると「ノー」と言えないことが少なくありません。結果として、職場などでは仕事から次へへと降ってきても、知らないうちに山積していることもあるように思います。

自己主張も下手であり、言いにくいことがあっても我慢してしまうがゆえに、必然的にストレスは蓄積されます。しかも当の本人は、ものを頼まれても露骨に嫌な顔をしないため、その傾向はますます顕著になります。結果的に、容量オーバーを来してコップから水が溢れ出るような感じになり、その頃になって周囲の人たち、本人も異変に気付くということとなります。水が溢れ出す前に何らかのセンサーのようなものが働けばいいのですが、それも故障しているのでしょうか。信号機といえば、黄色のシグナルがなく、いきなり赤信号になってびっくりするのに似ているかもしれません。

新しいうつ病が蔓延しつつある

今日では、現代社会を投影したと思われる新しいうつ病が蔓延しつつあります。先述のうつ病に対し、「非定型うつ病」と呼んでいます。希薄な親子関係、過酷な受験競争、いじめなどにより情緒的なコミュニケーション能力の発達が阻害され、普通の対人関係が構築できない状況が病の下地になっている可能性が大きく、若い世代、特に女性にみられやすい傾向があります。

非定型うつ病は、自分が好きなことをしているときは何ら問題ありませんが、嫌なこと、例えば仕事をしているときに抑うつ症状が激しくみられます。自分の都合が悪いときなどに抑うつ症状が発生するので、「わがまま病」のように取り扱われることがあります。

しかし、彼らは本当にうつ症状に苦しんでいるのです。突然に涙が溢れ、感情のコントロールができなくなり、周囲に助けを求めようとします。周囲の人たちは彼らの本当の苦しみを十分に理解できないため、改善されるどころか彼らの精神的苦悩はますます悪化し、悪循環を招くこともあります。

今、都心のクリニックでは、30〜50%の患者さんが非定型うつ病、あるいはその疑いのある患者さんです。こうした人に対してはわがままと決めつけず、医療機関につなぐような対応が求められます。

当組合の心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング（10～22時）
- ④ 電話カウンセリング予約（10～18時）
- ② 面接カウンセリング予約（10～20時）

- * 日曜・祝日・年末年始は休業。
- * 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- * プライバシー厳守。