

こんな場合、  
周囲の人はどのように対応すればいいのでしょうか

- ★仕事上のミスで注意されたときに、職場に責任転嫁して、大騒ぎしたりする
- ★些細なことに体をふるわせて相手を非難したり、大声で叫んだり、物を壊したりする
- ★レストランで注文の品が出てこないとき、店長を呼び出して事情を説明させるほど怒りをあらわす



「拒絶過敏性」という症状もみられます。客観的にみれば本人の考えすぎともいえるのですが、他人の何気ない一言を侮蔑的な言動や批判と過敏にとらえ、ふつうでは考えられないほど激しく反応します。日本人の場合、他人と比較して自己アイデンティティを構築する傾向があるのですが、非定型うつ病の人にはより一層その傾向が強いようです。この2つの症状から周囲の人の目には患者さんの本当の姿がどれなのかわかりにくく、わがままと誤解されてしまうこともあります。また、本来なら味方である職場の同僚や上司、家族

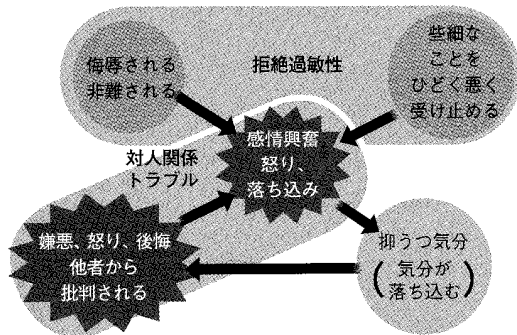
うつ病の心模様はどうなるの？

「怒り発作（アンガーアタック）」という言葉をご存じですか。「非定型うつ病」と呼ばれる新型のうつ病にみられる特徴的な症状のひとつで、職場などでは些細なことと怒りだし、上司や同僚に対して時に激しい攻撃性を向けることから、社会生活に支障をきたしてしまう場合があります。

社会生活に支障をきたしかねない「怒り発作」

非定型うつ病の特徴は、基本症状にみられる「気分反応性」にあります。抑うつ気分（気分の落ち込み）が激しくあらわれ、気分がアップダウンするのです。しかし、好きなことをしているときは症状が軽くなったり消えたりし、少しでも嫌なことがあるとすぐに落ち込んでしまいます。また、「拒絶過敏性」という症状もみられます。客観的にみれば本人の考えすぎともいえるのですが、他人の何気ない一言を侮蔑的な言動や批判と過敏にとらえ、ふつうでは考えられないほど激しく反応します。日本人の場合、他人と比較して自己アイデンティティを構築する傾向があるのですが、非定型うつ病の人にはより一層その傾向が強いようです。この2つの症状から周囲の人の目には患者さんの本当の姿がどれなのかわかりにくく、わがままと誤解されてしまうこともあります。また、本来なら味方である職場の同僚や上司、家族

●非定型うつ病



などに対して激しい攻撃性（怒り発作）を向けることもあり、そうなるとうつ病は損なわれてしまいます。当然、社会生活に支障が出てくるわけです。

周囲の人はどのように対応すればいいの？

拒絶過敏性の背後には、①自身自身や能力を低くみられることへの恐怖（対人恐怖）、②プライドの高い性格（他人の目を気にする自己愛性）が存在してい

ると考えられます。これらはいずれも元来もっている不安とその葛藤に端を発しています。診療現場で多くの患者さんに接してきましたが、幼少期にとっても強い不安、緊張、恐怖に長い期間さらされた場合に少しづつこのような症状が形成されていくように思います。では、周囲の人はどのように対応すればいいのでしょうか。非定型うつ病は不安に起因した心の病気です。感情が過敏なときに非難されたり、責められたりすると症状を悪化させます。特に「怒り発作」の最中は、興奮している相手と同じ土俵に上がらないことがポイントです。理屈で反論せずに、やさしく話を聞いてあげましょう。アドバイスをするときは、相手の気分が落ち着いたらと客観的に意見を言ってみると効果的です。しばしば発作を起す人には専門医との相談をすすめ、抗不安薬、SSRIなどの抗うつ薬や鎮静剤を処方してもらうのも対処法のひとつです。

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。