

『職場のメンタルヘルス』出版

心の病気に対する職場でのケアや復職支援を解説した『職場のメンタルヘルス』

(ミネルヴァ書房、2520円) 写真が出版された。

著者は、精神科医として職場のメンタルヘルスケアに长年取り組んできた「おおさかメンタルヘルスケア研究所」

(大阪市中央区) 代表理事、藤本修さん。職場での鬱病や



パニック障害といった、精神疾患への予防や対応について、症例を交えながら詳しく紹介している。

最近増えてきた「新型鬱病」についても言及。真面目で完璧主義、自分を責めるタイプが主流の従来型の鬱病に対し、新型鬱病は、会社や上司を批判し、自己中心のしみなされるケースが多い。職場では抑鬱気分や意欲低下を訴

えるが、帰宅後は比較的元気になるという。

従来型の鬱病は、なによりも休養を十分に取らせ、「がんばれ」などと励ますのは禁物だといわれる。

藤本医師は「新型鬱病は、抗鬱薬の効果があまりないとされるので精神療法と並行させ、適度な励ましを行うことも大切」とアドバイスしている。