

うつ病と適応障害の違い No.2



うつ病と適応障害の違いとは？
微妙な2つの違いを説明します。

【違い①】 ストレスから離れた時の精神状態

- うつ病の場合…発症の原因となるストレスを取り除いても症状がそれほど変わらない。
- 適応障害の場合…発症の原因となるストレスを取り除くと比例して精神状態も良くなっていく。

うつ病は慢性的なストレスを受け続けて徐々に症状が表れてきて、その症状が強くなることで発症に気づくケースがほとんどです。

一方で適応障害はストレスを受けてから比較的早い段階で強めの症状が表れるので、ストレスがあまり蓄積されていない状態で発症に気づくことができます。そのため、発症の原因となっているストレスを取り除くとそれに伴って精神状態も良くなりやすいです。

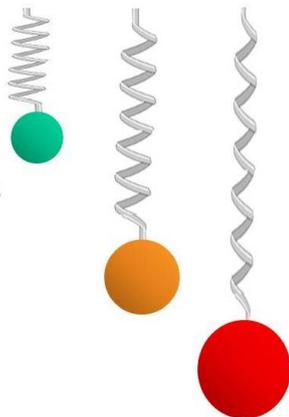
【違い②】 楽しんだり喜んだりのプラスの感情が有るか無いか

- うつ病…憂うつな気分が続いてしまう
- 適応障害…ストレスとなるものから離れると精神状態は落ち着きます。これまでどおり楽しんだり、喜んだり気分が上がるタイミングがあります。

ストレスをオモリ、憂うつな程度をバネの長さで例える

- 単なるうつ気分は伸び縮みするバネ

オモリがあっても柔軟に伸び縮みできる



- 適応障害のうつ症状は伸びすぎたバネ

長く伸びているがオモリがなくなれば縮む力は保たれている

- うつ病の抑うつ気分は伸びきったバネ

伸びきってしまいオモリがなくなっても伸びたまま

言葉だけでは理解しづらくても、このようにイラストや物を使うことで理解の深さが変わるのではないのでしょうか。障害に関わらず誰にでもわかりやすい環境は大切になります。

◆ 適応障害への配慮 ◆ 3つのポイント

- 職場環境は適切か確認する
- 本人の感じ方や考え方に配慮する
- ストレスにさらされている期間を短くする



① 職場環境は適切か確認する

職場環境と言う外的要因に課題がある場合、環境を調整することで症状が改善します。本人の配属先を変えることでストレスの要因を取り除くこと。

② 本人の感じ方や考え方に配慮する

本人の感じ方や考え方など内部要因に課題がある場合、適切にサポートすることで症状が改善します。業務の見直しなどでもストレスは軽減されます。

③ ストレスにさらされている期間を短くする

ストレスを受けた期間が長引くほど症状が悪化します。とりえず休職させる方法では根本的な解決にはなりません。休職した当初は職場から離れたことで症状は軽減します。復職を考え、再びストレスの要因と接触しなければならないと意識して症状が悪化します。本人がストレスからさらされる期間をできるだけ短くし、ストレスそのものをなくせるように働きかけましょう。



適応障害の方に接する時に分かって欲しいこと

- ① 「甘えている」と考えないでください
- ② 人それぞれ価値観があることを理解してあげてください

適切な配慮や関わり方をすることで改善され、これまでどおり働き続けることができます。

今月のお知らせ



8月末で西山支援員がハートランドさくらに異動となりました。長い間お疲れ様でした。9月からは小又支援員が加わり中村所長、赤石支援員の3名で取り組んでまいります。引き続きよろしくお願いいたします。

しもきた活動紹介

事業連絡会議

今年は7月21日(木)に2年ぶりに事業連絡会議を開催しました。これまでではコロナ感染症防止に伴い開催を見送りとし書面にて事業の報告とさせて頂いておりました。開催につきましては今回初めての試みであるハイブリット形式で行っています。圏域内は集合、圏域外はオンライン参加にしており、会場もアクリル板で仕切るなど感染防止対策を行いました。開催後に感染者がでることもなく無事に終わることができ、ご協力、参加していただいた皆様ありがとうございました。



暑い中、お疲れ様でした。ご協力いただいた蝦名園芸さん、ありがとうございました。

在職者交流会

8月27日(土)にプラザホテルにて在職者交流会を行いました。会場は感染防止対策を行い開催しています。今では殆どの方が携帯電話をお持ちであるため、携帯電話トラブル(詐欺)について行っています。年々、手法を変えてくる詐欺にあわないよう今回はむつ警察署からご協力いただきDVD視聴にて皆さんに学んでもらっています。参加者からは、「今度から確認して使うようにしたい」「詐欺にあったら警察に相談に行きます」「もっとたくさん勉強したい」「交流会で食事がしたい」等の感想が聞かれています。コロナ感染症が落ち着いたら、今度はお食事を楽しみながら開催できたらと考えています。



職場実習

今回は、蝦名園芸さんからご協力いただき、2名の方が7月5日から3日間実習に参加しました。開始前には作業の説明と見本を確認しています。



作業の説明を受けている場面です



令和4年度 しもきた 事業実績 (8月末現在)	
登録者	206名
在職者	106名
今年度就職者	6名
相談支援件数	724件