



# うつ、ここから晴れ

うつ病と向き合い、治していくために、  
あなたとあなたを支える方に役立つコンテンツでサポートします。  
うつ病との向き合い方、ここで探してみませんか。

<https://www.utsu-kokokara.jp/>

パソコン、スマートフォンなど  
からアクセスしてください。

うつ、ここから

検索



※ご利用時にかかる通信料はご自身の負担となります。



武田薬品工業株式会社



ルンドベック・ジャパン株式会社

# うつ、ここから晴れ



## メッセージ

まずは、視点を変えて  
うつとの向き合い方を  
考えてみましょう。



## メッセージ

本サイトの活用方法や簡単にうつ度がチェックできるうつ症状チェックシートを掲載しています。



チェックシート



※パソコンでも閲覧できます。



## はたらくこと

あなたの仕事のこと。  
家事や学業のこと。  
ゆっくり見つめていきましょう。



## はたらくこと

少しでも前向きにうつ病治療に取り組んでいただけるように、仕事や家事、学業などにおいて知っていただきたいことを紹介しています。

- ・うつと向き合うための10のこと
- ・治療と向き合うためには
- ・休職等相談シート
- ・はたらくあなたのうつに関する誤解



## メッセージ

まずは、視点を変えて  
うつとの向き合い方を  
考えてみましょう。



## うつのこと

つぎに、ひとやすみして  
うつについて  
調べてみましょう。



## うつのこと

つぎに、ひとやすみして  
うつについて  
調べてみましょう。



## うつのこと

うつ病に関する情報を集め、あなたのうつ病への理解を深めるためのサポートコンテンツです。

- ・うつ病について
- ・うつ病と歩む道
- ・うつ病の症状
- ・病院へのかかり方
- ・うつ病の治療法



## 支える制度

あなたを支える制度や  
企業や地域の取り組みなどについて  
調べてみましょう。



## 支える制度



## うつ病患者さんを支える方へ

ご家族や、周囲の方に  
読んでいただきたいページです。



## うつ病患者さんを支える方へ



## 🕒 はたらくこと

### うつと向き合うための10のこと

うつ病と上手に向き合いながら “はたらくこと” について実践していただきたいことを紹介します。

#### 1 自分のペースで受け止める



うつ病を受け止め、理解することが回復への第一歩です。うつ病の受け止め方は人それぞれであるため、ゆっくりでもよいので、自分のペースでうつ病を受け止めましょう。

#### 2 あきらめることを覚える



あきらめは絶望ではなくリセットです。これまでの自分を見つめなおし、負担になっている目標や目的をあきらめることも考えてみましょう。

#### 3 自分を責めない



自分を責めることは、うつ病の症状の1つでもあります。また、うつ病は、自分自身で発症を防ぐことが難しい病気です。「自分が悪かった」と思いつめないようにしましょう。

#### 4 副作用をよく知ること



服用している薬の副作用をよく知るとは、早期の適切な対処につながります。副作用があらわれた場合は、勝手に中断せずに、医師に相談しましょう。

#### 5 休養に専念する



医師から休養が必要と判断された場合、休養に専念することが、回復に向かうために重要です。何もせず、こころとからだを休ませましょう。

#### 6 お薬を勝手に中止しない



自分の判断でお薬の服用を中止したり減量することは、症状の悪化や再発を引き起こすことがあります。お薬に関することは自分で判断せずに、医師や薬剤師に相談しましょう。



## 7 自分なりの意義を持つ



物事のとらえ方によって、ストレスの感じ方は変わります。たとえ無意味に思えるようなことであっても、自分なりの意義を持つことで、ストレスを減らすことができます。

## 8 完璧を目指さない



うつ病から回復した状態を維持するためには、無理をせず、完璧を目指すことはやめましょう。うつ病発症前のペースで生活しないことが大切です。

## 9 エネルギーを意識して過ごす



エネルギー（体力や気力）には限界があります。復帰した後は、自分のエネルギー量を意識して、無理しないようにしましょう。

## 10 迷わず医師を頼る



うつ病から回復した後も、こころやからだの調子が悪くなることもあるかもしれません。そのようなときは、迷わず医師を頼ってください。どんなことでも早期の対応が大切です。

野村総一郎 監修：入門 うつ病のことがよくわかる本、講談社、東京、2018  
尾崎紀夫 監修：よくわかるうつ病 診断と治療、周囲の接し方・支え方、NHK出版、東京、2014  
五十嵐良雄 監修：うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ちがわかる本、講談社、東京、2014



### 🕒 はたらくこと

#### はたらくあなたのうつに関する誤解

うつ病に関してどのような印象や認識をもっていますか？ここでは仕事や家事、学業とうつ病に関する誤解を紹介します。

#### 誤解 1 “自分はストレス耐性が強いから大丈夫,,

うつ病の発症要因はストレスだけではありません。

そのため、誰にでも発症のリスクがあります。また、結婚や昇進など、ポジティブな出来事にもストレスは生じるため、自分が感じている以上に、受けているストレスが大きい場合があります<sup>1)</sup>。



#### 誤解 2 “診断は受けたが、うつ病ではなく睡眠不足と疲労が原因なだけだ,,

うつ病を受け入れず、治療せずにいると症状が悪化するおそれがあります。うつ病と診断された場合、患者さんによっては、自分がうつ病であることを納得できない、または、「自分はそんなに弱くない」、「自分はうつ病でも元気」などと病気を軽視したり、否定的にとらえることがあるかもしれません。しかし、治療が遅れると症状が悪化する可能性があります。そのため、診断後は、まず真摯に治療と向き合うことから始めましょう<sup>1)</sup>。



#### 誤解 3 “うつ病は挫折、人生の終わり,,

悲観的な感情は、うつ病の症状の1つでもあります。

うつ病と診断され、「うつ病は挫折、人生の終わり」などと思う患者さんは、そもそも頑張りすぎていたのかもしれませんが。

自分に対して悲観的になっている時期に、無理して明るくふるまう必要はありません。悲観的な感情も、うつ病の症状であると理解して、治療を続けることが大切です。治療によって症状を改善することは、悲観的な思考から抜け出す方法の1つです<sup>1)</sup>。





**誤解 4** “休んで迷惑をかけたぶんを取り戻さなきゃ,,  
“休んだので自分だけ遅れている、早く追いつかなきゃ,,

あせらず自分のペースで、できることから始めることが復帰を成功させるための第一歩です<sup>1)</sup>。

休養したことに対するあせりや、負い目を感じることもあるでしょう。しかし、症状が十分に回復しないまま復帰したり、復帰後に頑張りすぎると、復帰後の負担に耐え切れない可能性があり、再発につながるおそれがあります。再発した場合は、再び休職が必要になるため、自分のペースを大切にしましょう。



**誤解 5** “早くうつ病を発症する前と同じ自分・生活を取り戻したい,,

うつ病を発症する前までに、自分が無理をしていたことや、生活や仕事に無理があったことがうつ病を発症した原因の1つである可能性があります。復職支援プログラムや精神療法を受けるうちに、そのことに気づくことができるかもしれません。また、回復後に目指すのは、新しい自分と新しい生活です。過去と現在の自分を認め、ありのままの自分になることが、気持ちを一新することへつながります<sup>1)</sup>。



1) 五十嵐良雄 監修：うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ちがわかる本、講談社、東京、2014



### 🕒 はたらくこと

#### はたらくあなたのうつに関する誤解

うつ病に関してどのような印象や認識をもっていますか？ここでは仕事や家事、学業とうつ病に関する誤解を紹介します。

#### 誤解 6 “復職への準備は万端だ、穏やかに復職できるはず、”

多くの患者さんが、不安や緊張の中で復職します。

復職支援プログラムを受け、復職への準備を整えた患者さんであっても、復職当初は緊張します。復職当初に穏やかな気持ちを保てないことは、復職する患者さんの多くが経験することです。緊張することは、復職への準備が不足していることや、うつ病の症状が回復していないことが原因ではありません。

復職するときに大事なことは、無理をしないことです。つらいときはまわりにサポートを求めるなど、頑張りすぎないようにしましょう<sup>1)</sup>。



#### 誤解 7 “治療が終わったので、もう二度とうつ病になることはないだろう、”

治療で自分が本来もっているもろさ（うつ病になりやすい特徴：完璧主義、悩みを抱え込むなど）を変えることは難しく、仕事や家事などで無理をすれば、うつ病を再発してしまう可能性があります。

うつ病の原因は1つではなく、遺伝的要因や身体疾患やこれまでの経験、性格、自分を取り巻く環境、そしてストレスが考えられます<sup>2)</sup>。それらを把握・理解することで、対策を立てることはできます。もろさを変えることは難しいですが、復職支援プログラムや精神療法などでは、そのもろさも含め、自分が本来もっている気質と一緒に生きていけるような対策を身につけていきます<sup>1)</sup>。



#### 誤解 8 “不幸なのは自分のせい、”

不幸だと思い、自分を責めてしまうのは、うつ病の症状でもあります。

不幸だと思うのは、憂うつや悲しみなどの「抑うつ症状」と呼ばれる症状であり、自分のせいと自分を責めてしまうのは、「無価値観・罪業感」と呼ばれる症状です。

治療を受けてうつ病の症状が回復へ向かうことで、そういった考えは薄れていくでしょう。また、精神療法や復職支援プログラムなどで考え方を学ぶことで、「不幸なのは自分のせい」と思うことはうつ病の症状であることを理解でき、気持ちが楽になるかもしれません<sup>1)</sup>。





## 誤解 9 “仕事や勉強ができないのは自分のせい,,

仕事や勉強ができないのは、うつ病の症状の1つかもしれませんが。うつ病では、判断力や集中力、記憶力の低下があらわれることがあります<sup>2,3)</sup>。また、自分のせいと自分を責めてしまうのは、「無価値観・罪業感」と呼ばれる症状です。これらの症状により、仕事や家事、学業に支障が生じることがあるため、治療を受けに行きましょう<sup>2,3)</sup>。



## 誤解 10 “家事は自分がやらなければ,,

医師から休養が必要と判断された場合は、何もしないように心がけ、十分に休養をとってください。家庭内での家事などを任されている場合は、休養中でも気が休まらないことがあるかもしれません。その場合は、休養が優先すべきことだと考え、周囲にサポートを求めましょう。しかし、自宅での休養が難しい場合は、入院してじっくり休むという選択肢もあります。家庭内での状況を医師に相談してみましょう<sup>4)</sup>。



- 1) 五十嵐良雄 監修：うつ病・躁うつ病で「休職」「復職」した人の気持ちがわかる本，講談社，東京，2014
- 2) 高橋三郎ほか 監訳：DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル，医学書院，東京，2014
- 3) 有馬秀晃 監修：うつ病の人に言っていいこと・いけないこと，講談社，東京，2014
- 4) 野村総一郎 監修：図解やさしくわかる うつ病の症状と治療，ナツメ社，2014



## 役立つコンテンツ



### 🕒 はたらくこと

#### 休職等相談シート

休職等の手続きを円滑に進めるためのシートです。

休職等相談シート

休職等に関する、ご質問と一緒にご提出することで、休職の手続きを円滑にするためのシートです。  
「PDFダウンロード」ボタンを押して、お試しいただけます。印刷も可能です。  
印刷した「休職等相談シート」に氏名、提出日、提出先、休職スタート日、休職中の連絡先、緊急連絡先を記入してください。  
また、休職の理由の他に、ご自身が会社へ連絡する理由に必要な各種連絡先や、休職のために利用する制度とその制度を利用する際の注意、職場の人に記入していただく必要があります。

休職等相談シート

PDFダウンロード

※PDFダウンロードは、PDFファイルとして保存されます。印刷は、印刷機やプリンターが必要です。  
※印刷した「休職等相談シート」は、印刷機やプリンターが必要です。印刷機やプリンターがない場合は、PDFファイルを印刷機やプリンターで印刷してください。

PDFのダウンロードが可能です。

右ページのシートを切り離してご利用いただけます。

#### 治療と向き合うためには

より前向きにうつ病治療と向き合うため、就業や家事、学業とうつ病治療との、よいバランスを保つ必要があります。ここではどのように就業や家事、学業とうつ病治療のバランスをとればよいのかをQ&Aで紹介します。

Q 病気になったときの支援制度は？



Q 休養・休職を勧められないこともあるの？



Q 休職に必要なものは？



# 休職等相談シート

このシートは診断書と一緒にご提出してください。

氏名

提出日

提出先<sup>※</sup>

※上司や人事などに提出しましょう。

休職スタート日<sup>※</sup>

年

月

日

※診断書を受け取ってから1～3日以内に休めるようにしましょう。

休職中の連絡先<sup>※</sup>

TEL :

e-mail :

※十分に休息するために、社用ではなく、できるだけ私用の連絡先にしましょう。

緊急連絡先<sup>※</sup>

続柄 :

TEL :

e-mail :

※長期（約1週間以上）にわたって連絡が取れない場合、安否確認のために職場から連絡することがあります。

## ●相談したいこと（復職後の希望など）

-----  
-----  
-----

## 会社記入欄

シートへ記入後、コピーして患者さんご自身と職場の両方で保管することをお勧めします。

### 各種連絡先

目的	部署または役職	連絡先
休職・復職に関して <sup>※</sup>		
休職中の給与などに関して		

※休職中の定期的な状況確認などに用いる連絡先は、一本化することで両者の負担が軽減します。

### 休職する際に使用する制度とその期間

制度	日数	給与・賞与



医療機関名