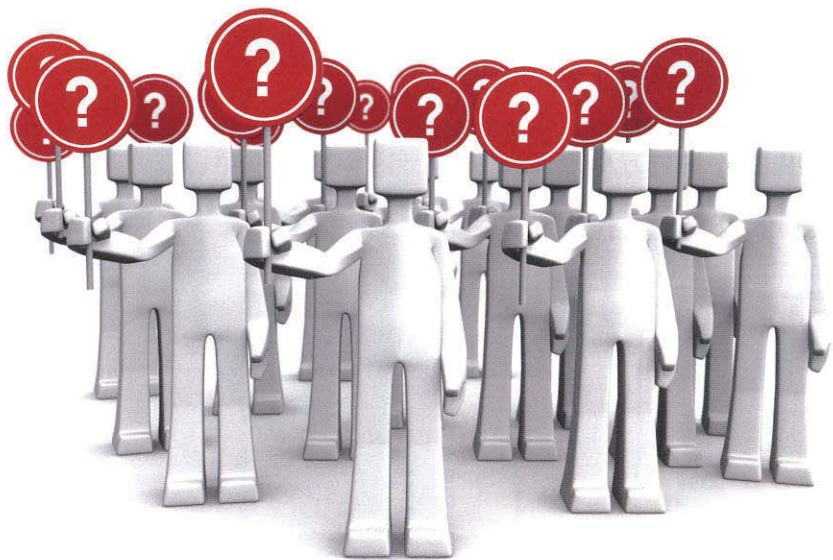




落合 秀宣 先生

JA東京スマイル産業医
飯田橋駅前・あいクリニック院長
医学博士、労働衛生コンサルタント。
東京医科大学卒業。東京警察病院内科
医長を経て他病院でも内科部長、院長
などを歴任。専門は総合内科、循環器内
科、産業医学。
(HP <http://i-clinic3885.com>)

メンタルヘルス



うつ病になりやすい性格について

前回のメンタルヘルスでは“うつ状態”と“うつ病”の症状について説明し、誰もがかり得るということをお話ししました。しかし一方で、うつ病になる前は社会的にはよく適応し、出世している人に限って、性格的特徴を持っている場合が多いともいわれています。今回は、どのようなタイプの性格の人に発症が多く、どのような背景があるのかをお話したいと思います。

うつ病を疑うときには、症状に加えて性格と社会適応度も考慮しなければなりません。まずは、従来からうつ病の病前性格といわれている5つのタイプについて説明します。

抑うつ型性格

重苦しい気分を抱き、人生を悩む人格。いつも自信がなく、控えめで、細かいことにこだわり、社会的適応もあまりよくありません。周りからの否定的評価に対して過敏に反応して落ち込んでしまいます。すぐに自分を反省的に責めて、自己否定的です。「抑うつ性格障害」ということもあります。

執着性格(強迫性格)

まじめ、完璧主義、仕事熱心、凝り性正直、几帳面、負けず嫌いといった気質がみられ、正義感や責任感が人一倍強い。ため、周囲からは信頼され社会適応は良好なことも多くみられます。しかし、その性格故に思いこんだら一直線につき

進み、適度に休みをとることができません。いわゆる「強迫的」な傾向を持っています。

メランコリー親和型性格

「執着性格」の気質に加えて秩序や調和を重んじて周囲に気を使い過ぎてしまい、自分を追い込み、ストレスを溜めこんでしまう傾向があります。

循環気質

躁うつ病の人に多いといわれる性格。社交的、善良、親切という基本的な性格に加えて、活発で陽気な気質がある場合には躁に傾きやすく、逆に物静かで柔和な気質がみられる場合にはうつに傾きやすくとされています。**人付き合いが良く、親しみやすい人**でも、うつ病と関連する場面があるということです。躁気分とうつ気分が入り替わるということで「循環性格」と命名されました。

自己愛性格

軽症のうつ病にみられる性格で、社会的に未熟でナルシストタイプ。他人への依存心が強い割には他人への配慮は少なく、失敗すると自分を責めず他人や違うことのせいになります。衝動性や二面性を持つともいわれ、物事が自分の思いどおりに進まないとい気がすまない自己中心的な性格で、そのギャップがストレスとなつてうつ状態になりやすいといわれています。このタイプの憂鬱感、悲哀感というよりも「空虚感」や「孤立感」があることが多いとされています。

以上の性格的特徴の中で社会的には望ましい性格もあつたように思います。それでは、そのような人が何故うつ状態になって社会に適応できなくなつてしまふのでしょうか。

その性格的特徴を掘り下げると、**几帳面さ、生真面目さ、勤勉な努力、責任感、他者配慮性、秩序志向性等**の性格的特徴の根底にある考え方を、次のようにも解釈することができます。

- ▼ 幼児期に満たされなかった注目や関心、愛情への欲求を、仕事の成果を通じて満たそうとしている。
- ▼ 実は他人に自分をよく印象づけようとするのが動機となっている。愛情飢餓感から理想の自分にみられなければならぬという思いに執着している。自分が社会に受け入れられたいと希求している、嫌われることへ低く評価されることへ拒絶されることへの恐怖感を抱いている。
- ▼ 心の葛藤を、仕事をすることで解決しようとしている。仕事熱心なのは、常に失敗の不安と表裏一体となっているからで、感情的に無理をしているので、心にゆとりがない。仕事熱心な割には能率が上がらず成果もあまり出ない。
- ▼ 努力して体得した達成感や自信などに満足するのではなく、成果を高く評価されることを希求するタイプであり、経験よりも肩書を重んじる人生である。
- ▼ 他人に対する依存性が強く、その裏にある支配性が満たされないで、周囲の人に敵意を持つことになり、人と打ち解けられない。表情は笑っていても、内心は自分より他人が良くなるのが腹立たしく感じている。



上記の項目をまとめて言うと、幼児期の愛情飢餓体験から人から良く思われなければならないという思いに執着し、そのために涙ぐましいまでに外見を繕って社会秩序に自分を合わせていきます。そして、物質的なものを求め続けるため、いくら努力しても満足できず、欲求不満感から次第にストレスを蓄積していきます。さらに、いつも目標に到達できない自分を責めながら精神的疲弊に陥り、努力する割には仕事の能率が上がらず、さらに満足する成果が得られなくなり、うつ状態へつながっていくことになってしまふのです。

この悪循環から回復させるためのカウンセリング技法として、客観的に自分の性格を見つめ直してその根底にあるネガティブな思考パターンを少し

ずつ整理し修正していく治療法が「認知療法」で、専門の医療機関で積極的に行われてきています。

うつ病になつて仕事ができなくなることを予防するために、まずは**うつになりやすい性格**と自分の性格とを比較して一致する点が多い人は、常日頃ネガティブな考え方をしないように意識することを心がけてみましょう。ストレスと上手につき合うには日常生活の中で自分なりに工夫をすることも大切ですが、それでもうまくいかないときや心配なことがある時は、掛かりつけのお医者さんや専門家に相談してみましょう。

