

製

造業の会社に勤める経理担当Mさん（27歳）は、うつ病で休職を繰り返していた。最初は3か月の休職で職場を離れたが、相談時点では休職3回目、通算7か月目に入った段階だった。

「これ以上休職を繰り返したら退職になります。自分ではいつでも戻れると簡単に考えていたのですが、やっぱり甘かったようです。長く休みすぎたのか戻る自信がありません。歯がゆいです。どうしたらいいでしょう」というのが相談に踏み切った理由。この簡単な経過説明の中に、Mさんのうつ病が明らかに変化しながら進行していたことが伝わってきた。

健保の疾病手当もパチンコに消えて

日常生活を聞いたところ、休職してからも、日中は図書館で社会保険労務士をめざして勉強をしていたこと、週末は学生時代の仲間とテニスを楽しんでいたという。そして「実はパチンコをやめられなくてどうしようもないのです。健保から支給される傷病手当のほとんどがパチンコに消えています。貯金も残り少なくなったので、こ

パチンコ依存

第3回

相談現場からの報告

柏木 勇一

産業カウンセラー・家族相談士

「新型うつ病」と絡み合っ てやっかいな悪循環に陥った

ここで復職しなければ暮らしていけません。親に言ったらどなられるだろうし、サラ金に借金したらどうなるかも何となく分かっていますから」と、この時だけは背筋を伸ばして真剣な表情で語った。退職という不安もさることながら、パチンコにのめりこんでしまった生活改善の訴えの方が強い、と感じた。とはいっても、いきなりパチンコの話から入っていいのかわるか。確かに真っ先に解決したい問題ではあったが、休職の原因であるうつ病の実態を探り、その上でうつ病とパチンコの関係を把握することが重要と考えアプローチした。Mさんはまだ自分を客観視できていないと判断したこともその背景にあった。

女性課長への反発 顔が浮かぶと憂鬱に

なぜMさんはうつ病になったのか。職場の様子を語ってもらったところ、通常のうつ病ではない様子だった。典型的なうつ病の「メラニコリー型」と言われる真面目、几帳面で責任感が強く、他人への配慮が行き届いた性格とは少し異なる状況だ。初期の頃は、一日中憂うつでどう

しようもない、ということでもなく、身体症状の特徴でもある不眠と食欲不振もなかった。毎晩よく眠れるし、食欲にも変化はないと話してくれた。

Mさんの口からしきりに出てきたのは、直属の上司である年配の女性課長への反発だった。大学で新しい経理システムを学んできたMさんにとって、職場での経理処理は一時代前の方式という認識があった。良かれと思って処理の仕組みを少し変えてデータを作ったところ、課長から「私はそうしてほしいと指示はしていません」と、立腹した様子で言い返された。Mさんは、自分の考えへのこだわりと負けず嫌いの性格から、このように会社のやり方を押し通そうとして、時にはきつく意見する女性課長とは顔を合わせたくないとという気持ちを持つようになつていった。この女性課長の顔が浮かぶと、Mさんはとたんに憂うつになり、イライラした気分になつた。ちよつとでもいいから職場のことは忘れてしまいたい。好きな音楽を聴いただけでは収まらない。冷静になつて勉強したい。この苛立ちの解消として選んだのがパチンコだった。

実家から離れて一人暮らしのMさんにとっては、退社後の時間は何から東縛されない自由な時間。少しは遊んでもいいだろう、という考えもあつて、華やかなライトに誘い込まれるように喧騒の中に入った。

楽な気分になつて イライラは消えた

店内には様々な年代、女性の姿も多かった。隣同士で会話している人、脚を組んで悠然と盤面を見つめて遊技している人、口元をゆがめながら出玉の多い周囲を気にしている人。Mさんは店内を一回りしてから、空いている椅子に座つた。他の客の動作を見ながらのプレーだったが、静か過ぎる職場では味わえない雰囲気、イライラはすーっと消えた。

儲けようという思いはなく、不愉快な気分を忘れるためのパチンコだった。この行為自体は、ストレス社会の中で働く多くの人が経験していることであり、何人かは勝った時の快感が忘れられずのめりこんでしまうこともある。実際Mさんもその何人かのひとりとして位置づけられるのだろうが、パ

チンコに向かわせたそもそもその怒り・苛立ちの背後にメンタル不調が隠れていたことで、Mさん特有の展開になつた、と言えよう。

うつ病の診断が出て かえつてホツとした

やがて職場では、思い通りに進まない仕事を自分の方から改めようという気持ちは持てず、ますますイライラした日々を送っているうちに、疲労感と倦怠感も出てきた。会社に行こうとすると腹痛と吐き気や下痢が続くようになった。

内科に行つて薬を処方されても一時的な回復でしかなかった。出勤したいという意欲が弱まつていく自分が情けないと思う反面、自己への理解がない女性課長を恨む気持ちも消えないという悪循環を繰り返していた。欠勤して、午前中は一人暮らしのアパートで布団に入つてゴロゴロする時もあった。そんな時でも午後はまだ図書館に行くことはできたし、夜はパチンコを楽しみ、テニス仲間と軽く一杯という日もあつた。

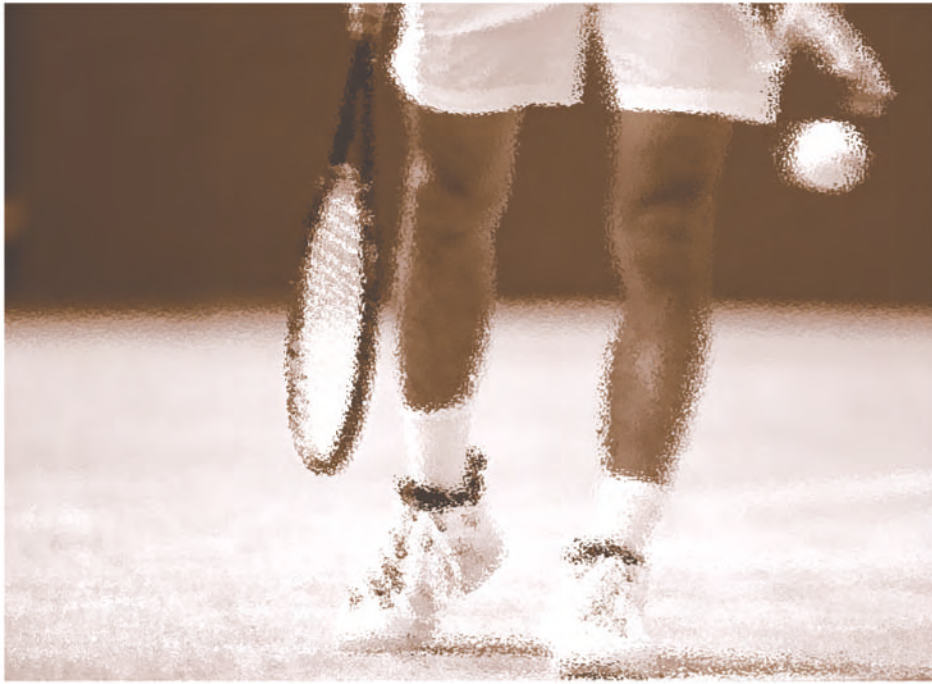
この自分でもどうしようもない気分がうつ病なのかもしれない。ニュースや友人との会話から、働

く人の間にもうつ病患者が増えていくことは知識としてあつた。うつ病だったら会社を休める。Mさんは心療内科で診察を受けた。吐き気や下痢の身体症状と、倦怠感などの精神・心理反応を話したところ、うつ病と診断され、担当医から「3か月の休養と通院・投薬治療が必要」という診断書が出された。Mさんはこの診断にホツとしたという。「これであの課長から離れられる」と、ためらわずに会社の手続きを済ませ、休職に入つた。

従来型に見られない 他人を責める特徴が

Mさんの話を聞いて、最近の若い人に多いと指摘されている「新型うつ病」の可能性が高いという見立てをした。その根拠は、自己の考えにこだわる神経質な点、自己中心的な点、何よりも自分を責めないで他者を非難すること、好きな活動の時には元気になるが、仕事になると調子が悪くなること、などの特徴をほとんど満たしていたからだった。

「新型うつ病」という病名があるわけではない。メランコリー型う



つ病が「従来型うつ病」と呼ばれ、抗うつ薬がよく効き、経過も比較的良好と言われる。年齢層は中年に多く、真面目な性格の人が、強い責任感から自分を責めて苦しんでいる。「新型うつ病」はこれに對比する言葉で、病気の現れ方も正反対。薬の効果もあまり芳しくない。好きなことがあると元気

になり、都合が悪いと調子も悪くなることから、周囲からは怠けている、と見られがちだ。

どちらも、うつ病に変わりはない。「気分が落ち込む」「へこんだ気分」などといった、「憂うつな気分」は共通の特徴と指摘されている。異なるのは、出来事への反応が時間や場面に限定されるかどうかということ。そして、他人を責めることから生じる「イライラした気分」も特徴。

Mさんからもこの他罰反応を感じた。Mさんは女性課長に反発、イライラ感をパチンコに向けた。Mさん自身は、気晴らしのつもりだったが、反抗心が煮えたぎったままの状態では、気晴らしでは済まなかった。うつ病改善のための生活スタイルの見直しは崩れ、職場復帰を遅らせるこ

とつながっていった。

さらに3か月の休職金が消えていく現実

最初の休職時、Mさんのパチンコ通いは、思いがけなく勝つことも加わって、日中からパチンコ台に向かう日が増えていった。当初は、3か月たたないでも会社に戻れる、という気持ちはあった。しかし、ここで戻ったら、この楽しい時間が制約される。もう少し休んでもいいだろう。どうせ戻っても、まだあの課長がいる。課長の細かな注意や指導にイライラするよりは、こうして楽しんでいた方がずっといい。社労士を目標にした独学の意欲も、パチンコがもたらす高揚感にしほみがちになっていった。

休職期間が終わる頃、主治医に、「まだ本調子には戻っていません。もう少し休みたいと思うのですが」と伝えて、さらに3か月の休養が必要、という診断書を書いてもらった。経験を積んだ医師でも、患者の言葉を覆す証拠を持っていない。つい患者の主張を反映した診断書になりがちだ。うつ病に代表される心の病の診断の難しさがある。

基本給の約6割が保証される傷病手当で、一人暮らしの生活には支障がないはずだったが、あつという間にお金が消えていく現実

に直面したMさん。のめりこんではいけない、という自制心はあったつもりでも、パチンコの盤面に現れては消える様々な画像に、職場の上司や同僚の困惑した顔、自分の内面の顔などを見る思いがしたという。確実に自分を見失っていた、と語るMさんの言葉そのものが現実と非現実揺れる心情をみごとに表している。

回復するどころか 罪悪感と自責の念

「あっ惜しかったな。畜生、課長さん、今に見ていなさいよ。もうそんな古いやり方での経理では行き詰まってしまうですよ」

「そう、そう、その調子。いいぞいいぞ。もう仕事なんてどうでもいいぞ。これで飯は食っていけるぞ」

「ああ、ああ、やっぱりダメか。何やってんだおれは」

「よし、きょうはきのうの負けを取り返せそうだな。まるで強烈なマッシュの連続じゃないか。来週

は雪辱できるぞ。テニスも」

「きょうはやけに手が震えるな。朝からろくなもの食べてないし。やばいよ、もう。貯金も底をつきそうだ」

「チェッ、またダメか。おれもとうとうサラ金地獄行きか。嫌だ、冗談じゃない。このまま死んだ方がましかもしれない」

「親父、すまん。こんな馬鹿な息子になっちゃって」

「おっと、いいじゃないか。このまま、このまま。どんと行こうぜ」

2回目の休職期間が終わる頃、まもなく休職6か月となった時点のMさんは、長期間の治療と休養による回復どころか、倦怠感、疲労感にも陥っていた。さらに言葉の端端から受けるのは、罪悪感と自責感。将来への不安感だった。これらもうつ病の典型的な感情。このような感情は、「だるい」「疲れて何もできない」「もう自分なんか何をやっても駄目だ」「情けない。申し訳ない」「もう会社に戻れない。自分の将来はない」などの言葉になって現れる。職場での嫌な場面、気に入らない上司という現実からの逃避先がパチンコ

だったが、心が不安定な状態のまま始めたことで、うつ病の症状も複雑化していった。

生き方を考える 現実志向に促す

まだ冷静さを失ってはいなかったMさんに対して、2つの取り組み方を混ぜ合わせながら接した。ひとつは生き方を考えること、もうひとつは現実志向で向かうこと。社会人として、自分が身につけたスキルを発揮するためにはどのような生き方が望ましいのか、Mさんから方向性につながる答えが出るように、質問をしながら一緒に語り合った。

その結果、経理の仕事は自分には合っていること、これをステップにいくつかの資格を取って総務部門のエキスパートになりたい、という目標は変わらないこと、を確認できた。この仕事への相性と職業人としての目標は、入社以来から抱いていたこと。それが、うつ病とパチンコ依存状態で胸の中にしまわれてしまったことを告げた。だから自分の力で目標を引っ張り出せることも。

その上で、目標実現のためには

どうするか、ここからが現実志向のアプローチ。「休んでいたのでは先に進めない」「課長のやり方で職場がまとまってきたことは認めよう」「こういうやり方もあります、と自分の考えを少しずつ出していこう」という考え方と対処方法に気づいていった。対人関係でつまづいた時は、相手との不一致は何かを考えてもらい、不一致は自分の方に原因があると思つて、自分から変わっていった方がうまく展開することを理解してもらった。

「過去と他人は変えられない。変えることができるのは自分だけ」という心理療法の基本の一つを軸に話し合いを続けていくうちに、Mさんの思考にも変化が現れてきたのだ。ひとつの狭い考えで縛られてきたことも振り返ってもらった。あとは行動。まず生活のリズムを元に戻すことから始めるようにアドバイスした。いつ復職できるか、それはMさん自身の中から改めて意欲が出てくる時。「ここまで変わったのだから、君ならやれると思うよ」という言葉をそっとかけた。

現代は「うつの時代」と言われている。厚生労働省の調べでは、1999年から6年間で、病院に通院するうつ病患者が約2倍に増え、現在通院しているうつ病患者は100万人を超えたという。Mさんも統計上はその中に入るかもしれない。しかし、最初に怒りという感情を持ったMさんは、そのはけ口をパチンコに求め、自らを苦しめた。それはMさん個人の状況であり、統計でくくることはできない。そして、メンタル不調者が陥っていく依存状態は、アルコールや薬物などの物質依存の方がより深刻であることも付け加えておきたい。

柏木勇一（かしわざい ゆういち）

大学卒業後、会社勤務を経て、現在はEAP企業（Employee Assistance Program）でカウンセラー及び研修講師として活動。
厚労省認定産業カウンセラー、キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士