

第1章 夫を支えて—高島忠夫、寿美花代夫妻の場合・・・

夫から笑顔が消えた/先が見えない、不安は募る/3年後に打ち明けた、母の死

第2章 「うつ」と闘わない—倉嶋厚さんの再起

「自殺」が頭から離れない/妻の最期、受け入れなかった/「共存」するうちに病の方が去った

3 高齢者のうつ—仙台の挑戦・・・

都市のお年寄りが危ない/高齢化で途絶えたニュータウンの交流/自分に合った居場所を求めて/心を解きほぐす訪問看護婦たち/チェック方法・支援・・・悩み続ける市

情報編・自殺予防、地域の力が重要

うつの思考10パターン

4 家族や仲間を支えられて—自助グループの取り組み・・・

仕事で評価されず、自身を失う/嵐が過ぎれば元に戻ると信じて/復職の成功例を聞き、気持ち軽く/「職場を離れたら戻れない」と思い込んだ/母に支えられ、焦らず、あきらめず

情報編・「温かな無関心」が肝要

広がる選択肢① E P A = 従業員援助プログラム・・・

5 妻の重荷—女性のうつ1・・・

やっぱり私、病気だったんだ/しんどくても、料理が愛情表現/自伝を出版、「特別な病気じゃない」/夫の「おい」にどつきと、心の隅に恐怖/通院を始めたらずしずつ変わった夫

情報編・見分けにくい更年期障害

6 日常から離れる—専門病棟の3ヶ月・・・

エリート人生、海外勤務でほころび/「引き受けます」に救われた/仲間と出会い、孤独感が癒されていった/空回りが止められない/24時間、自分のためだけに使った仮面が脱げた/院長の言葉、今も心の支えに

情報編・自殺防ぐ専門病棟、数は不足

広がる選択肢② ストレスケア病棟・・・

7 産後のケア—女性のうつ2・・・

難産・育児疲れ、「私、どこかおかしい」/うつと診断され、ほっとした/息子への愛情が芽生えてきた/複雑な母親の心に分け入る調査票/支援サイトに体験談や医療情報

情報編・早期治療でよくなるケースが多い

広がる選択肢③ 認知療法・・・

8 難治に挑む—自分に合った選択肢を・・・

入退院4回、どん底の状態に/すがる思いで大学病院へ/「行動」を書き留めたら、新たな視点が見えてきた/医師として、経営者として悩み続けた末に/不安感消え、1年半ぶりに笑顔

情報編・薬や治療法、選択肢増えた

9 復職へ—人間の力を信じて・・・

眠れない・・・妻に手を引かれ病院へ/復帰を試み失敗、役立たずと自分を責めた/援助プログラムで生活にリズムが戻った/配置転換で発症、「会社のお荷物になる・・・」/故郷で休養、「会社が頭から離れた」

情報編・援助プログラム、就労継続に効果

番外編・チェックシートで不安解消

広がる選択肢④ リハビリ出勤・・・

第 10 章 6つの質問と回答・・・

職場でうつの同僚や部下とどう接したらいいのか

不眠が心配、でも受診に踏み切れない

産後うつは不妊に影響するの？

飲酒との関係、どう考えれば

外国人向けの相談所は？

職場復帰を果たすためには