

コミュニケーションスキルトレーニングがうつ病患者の自尊感情に与える影響
～成人男女2名のうつ病患者を対象にした
コミュニケーションスキルトレーニングによる対人魅力向上の効果～

2013年1月21日
晴香葉子

要約

近年、勤労者のうつ病患者増加が、社会問題となっている。勤労者におけるうつ病起因の多くは、職場での対人関係にあり、うつ病患者の多くは、職場内で孤独を感じている。「孤独な人ほど自己評価が低い」(ジョーンズら「孤独な人の特性と孤独調査表」1981)。投薬で良好な状態を維持できるようになっても、自分を魅力的だと思えることができず、対人関係における自己評価が低いと、社会復帰は困難である。(添付資料 2) 投薬で病状が落ち着いたうつ病患者に、コミュニケーションスキルトレーニングを行い、対人関係における自尊感情を向上できれば、社会復帰への意欲が増し、社会適応力はおのずと高まるのではないだろうか。病状の落ち着いた投薬中のうつ病患者2名(成人男女各1名)から希望があり、コミュニケーションスキルトレーニングを行う機会を得た。トレーニングを進めていく中で、協力者に共通して、対人魅力の向上と考えられる点が見られた。好かれる性格(青木, 1971)の上位にあげられた「親切」「優しい」「頑張る」「朗らか」「明るい」などの特徴は、トレーニングが進む中で、協力者2名に共通の特徴として、顕著にみられるようになった。トレーニング終了後のアンケート結果においては、協力者2名に共通して、魅力に関する自己評価が高まり、自己肯定力、他者肯定力も向上し、社会復帰への意欲も高まり、投薬量の減少も見られた。ここでは、WEB公開用として、研究の目的、背景、アンケート結果を抜粋し、成果として報告したい。

I 研究の目的

投薬により病状の安定しているうつ病患者である成人男女2名に、コミュニケーションスキルトレーニングを行い、自尊感情に与える影響について考察する。

II 研究の背景

うつ病は、軽くても治りにくい

「今や多くの精神科医が、そこそこ改善したのになかなか治療を終結できない患者を抱えこんでいる(中略)新患はどんどん流れ込んでくるのに卒業する患者は少ない」(斎藤環『「社会的うつ病」の治し方・人間関係をどう見直すか』新潮選書 2011)。

企業からみた勤労者うつ病患者の増加

仕事としている就労者向けのカウンセリングの場において、経営者、管理職という立場にある人から「真面目な良い社員だったのに、うつ病になり辞めてしまった部下がいる」「頼りにしていたのにストレスを抱えて休みがちになってしまった同僚がいる」といった声を聞くことが多くなった。「仕事はできるが、人と関わるのが上手なタイプではなかった」というケースがほとんどである。私は、出版を機に、テレビやラジオ、雑誌などのメディア監修を副業とし、IT 業界に限らず、様々な業種の企業・団体と関わってきたが、うつ病患者の増加だけでなく、社会復帰の難しさや職場復帰後の再適応の難しさが、雇用者側にとっても深刻な問題となっている現実を知った。従業員が 1000 人以上いる事業所の約 9 割が、メンタルヘルス上の理由による 1 カ月以上の休業者を抱えている。(添付資料 1)「仕事や職場に関するストレスを有する労働者の割合は概ね増加傾向にあり、休業者のいる事業所の過半数は、休業者が増えていると回答し、メンタルヘルスを患う就業者や休業者は、回復や職場復帰の明確な見通しが立てにくい面があり、本人のみならず周囲の従業員にも負担となり、職場全体の生産性が低下することも少なくない」(日本政策投資銀行「職場のメンタルヘルス対策の現状と課題」2008)。実際に休職中のうつ病患者にアンケートを行ってみたところ、うつ病になった原因として、対人関係のストレスを挙げる人が多く、現状「コミュニケーション能力に自信が無い」「自分を魅力的だと思えない」「職場復帰への意欲が持てない」という声も多かった。(添付資料 2)

うつ病患者における自尊感情向上の可能性

投薬で病状が落ち着いたとしても、社会復帰ならびに社会適応には、さらなる別の支援が不可欠だと思われる。投薬により病状が安定しているうつ病患者に、コミュニケーションスキルトレーニングを行い、自尊感情を向上できれば、社会復帰への意欲が増し、社会適応力はおのずと高まるのではないだろうか。さらには、現在就労中で、対人関係に苦手意識のある社員に対し、同様のトレーニングを行えば、自尊感情が向上し、社会適応力が高まり、落ち込みや離職、うつ病を防げるだけでなく、日々のストレスを緩和でき、職場全体の生産性も高まるのではないだろうかと考えた。

投薬により安定しているうつ病患者対し、4 カ月間のトレーニングを実施

投薬により安定しているうつ病患者 2 名から希望があり、コミュニケーションスキルトレーニングを行う機会を得た。約 4 か月の個別トレーニングの結果、うつ病患者 2 名には、魅力に関する自己評価の向上、自己肯定力、他者肯定力も向上し、社会復帰への意欲も高まり、投薬量の減少も見られた。

対人魅力について

今回のトレーニングを通して、対人魅力については、「好かれる性格」(青木, 1971) の上位にあげられた「親切」「優しい」「頑張る」「朗らか」「明る

い」という5つの性格が表出しているかに注目した。また、魅力について、協力者本人の自己評価を重視した。

コミュニケーション能力について

今回のトレーニングにおいては、コミュニケーション能力を「言語能力と機能」(フィンチ,1998)を参考に、対人関係的機能における言語能力と捉え、言葉の使い方を中心にトレーニングプログラムを作成した。

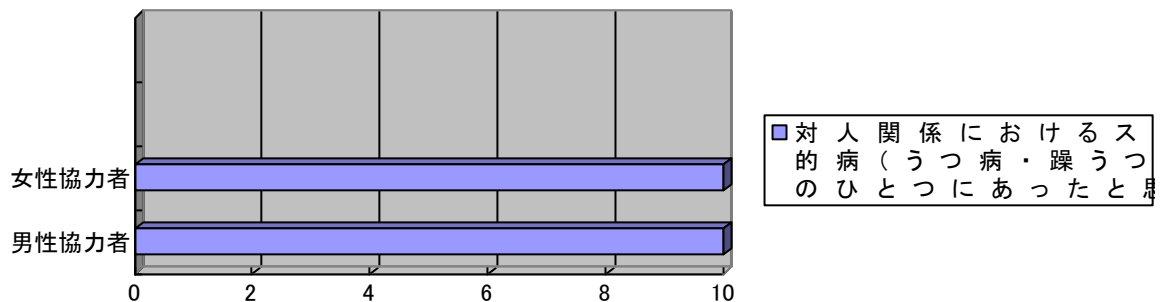
Ⅲ トレーニング協力者へのアンケート結果

対人関係におけるストレスが精神的病(うつ病・躁うつ病など)の原因のひとつにあったと思うか、並びに、受講前後での自己評価について、アンケートを行った。

○対人関係におけるストレスが、精神的病(うつ病・躁うつ病など)の原因のひとつにあったと思いますか？

【そう思わない← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →そう思う】

女性協力者(10) 男性協力者(10)



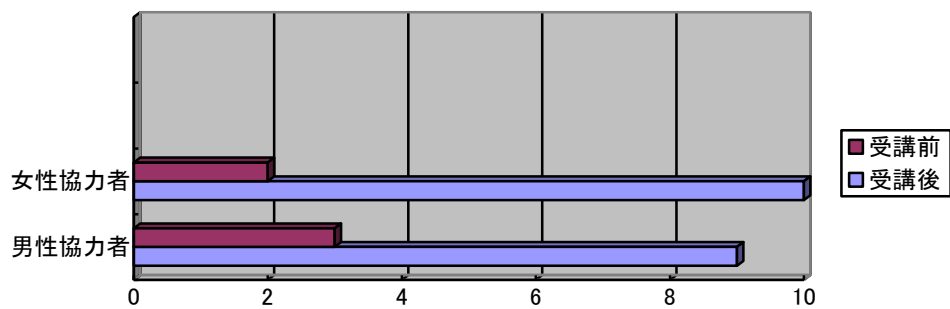
○コミュニケーションスキルトレーニング受講前と受講後での、対人魅力の自己評価について教えてください。

自分のことを魅力的な人間だと思いますか？

【そう思わない← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →そう思う】

受講前：女性協力者（2） 男性協力者（3）

受講後：女性協力者（10） 男性協力者（9）



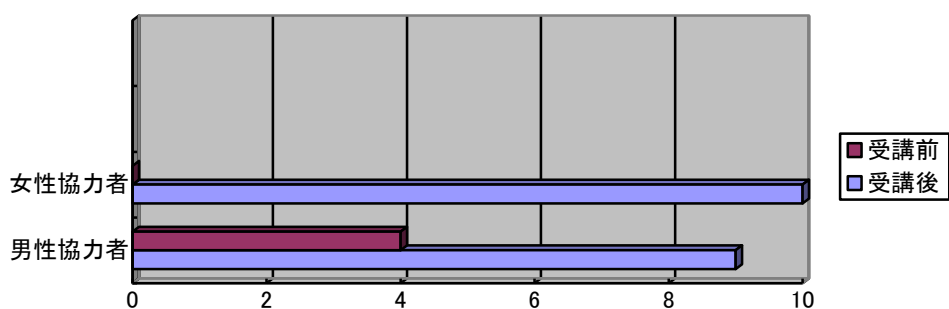
○コミュニケーションスキルトレーニング受講前と受講後での、社会適応への意欲について教えてください。

自分のことを社会適応への意欲が高い人間だと思いますか？

【そう思わない← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →そう思う】

受講前：女性協力者（0） 男性協力者（4）

受講後：女性協力者（10） 男性協力者（9）



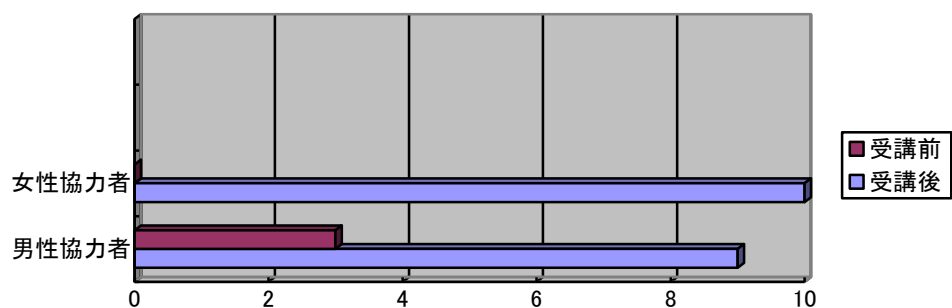
○自己肯定感について、教えてください。

自分のことを肯定できると思いますか？

【そう思わない← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →そう思う】

受講前：女性協力者 (0) 男性協力者 (3)

受講後：女性協力者 (10) 男性協力者 (9)



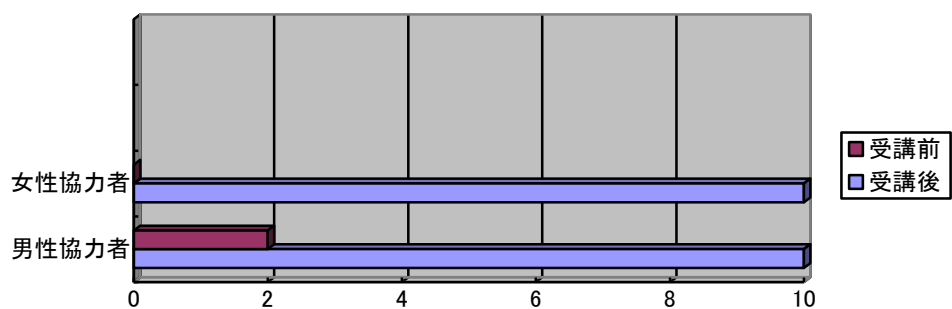
○他者肯定感について教えてください

他者のことを肯定できると思いますか？

【そう思わない← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →そう思う】

受講前：女性協力者 (0) 男性協力者 (2)

受講後：女性協力者 (10) 男性協力者 (10)



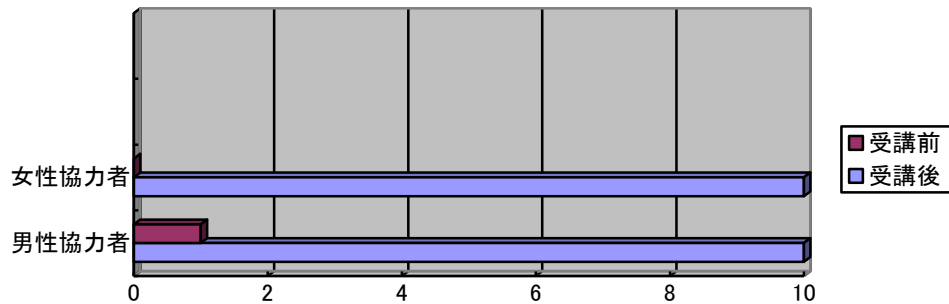
○自己コントロール能力について教えてください。

受講前：自分のことをコントロールできると思いますか？

【そう思わない← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →そう思う】

受講前：女性協力者（0） 男性協力者（1）

受講後：女性協力者（10） 男性協力者（10）



IV 考察

結果をもとに、主に4つの点を取り上げて考察したい。

1) 投薬量の減少について

トレーニング協力者2人には、共通して投薬量の減少がみられた。投薬量の減少は、担当医の判断によるもので、客観的にみて、病状が回復へと向かい、さらに安定してきたことを示していると思われる。コミュニケーションスキルトレーニングは、うつ病患者の病状安定および改善に、プラスに働く可能性があると考えられる。

2) 自尊感情の向上について

アンケート結果において、コミュニケーションスキルトレーニング受講前と受講後で、魅力の自己評価について、顕著な上昇がみられた。コミュニケーションスキルトレーニングは、対人関係における自尊感情を向上させると考えられる。また、トレーニング中およびトレーニング期間の様子や態度を振り返ると、トレーニングを進めていく中で、協力者に共通して、対人魅力の向上と考えられる点が見られた。好かれる性格（青木, 1971）の上位にあげられた「親切」「優しい」「頑張る」「朗らか」「明るい」などの特徴は、トレーニングが進む中で、研究協力者2名に共通の特徴として、顕著にみられるようになった。

3) 社会適応への意欲について

アンケート結果において、コミュニケーションスキルトレーニング受講後の、社会適応への意欲に関して、自己評価が向上していた。対人関係に

おけるストレスが、精神的病（うつ病・躁うつ病など）の原因のひとつにあったと考える協力者にとって、コミュニケーションスキルトレーニングによる対人関係における自尊感情の向上は、自己肯定感、他者肯定感、自己コントロール能力を高め、精神的病の大きな原因となった対人関係への恐怖心や不安を取り除き、社会適応への意欲を向上させると考えられる。

4) 今後の課題について

広く、企業・団体などへトレーニングを提案していくためには、内容の充実に加え、面接者バイアスなどの点についても、検討が必要かと思われる。また、企業・団体などへ提案していくためには、職場復帰を希望している休職中の社員を対象にしたトレーニングについても、調査・検討が必要だと思われる。

結びにかえて

2012年9月から、同年12月にかけて実施した、成人男女2名のうつ病患者を対象にしたコミュニケーションスキルトレーニングの結果、トレーニング受講協力者であるうつ病患者2名は、魅力に関する自己評価が向上し、合わせて、自己肯定力、他者肯定力も向上し、社会復帰への意欲も高まり、投薬量の減少も見られた。コミュニケーションスキルトレーニングによる対人関係における自尊感情の向上は、社会適応力向上につながると考えられる。

今回行ったトレーニングに要した時間は、各回90分程度であり、各自ホームワークは日常生活の中で行った。協力者2人に共通して対人魅力の向上が確認された。負担の少ないトレーニングで、大きな成果が得られたと考えている。

うつ病患者の多くは、真面目で責任感のある人が多く、勤労意欲も高かった人が多い。コミュニケーション能力を高めて職場復帰または社会復帰できれば、本人だけではなく、企業や社会全体にとっても、プラスに働くと考えられる。

日本経済における重要な解決課題である、勤労者うつ病患者の社会復帰において、「自尊感情を向上させるコミュニケーションスキルトレーニング」をひとつの解決策として広く企業・団体へ提案できるよう、トレーニングプログラムの内容、開始可否の判断基準、トレーニングを担当する側の資質などについても、引き続き調査・研究していきたいと考えている。

[添付資料]

- 1 「平成22年労働安全衛生基本調査第20表」厚生労働省, 2011年
- 2 「休職中のうつ病患者を対象にしたアンケート調査結果」晴香葉子, 2012年

[参考文献]

- 奥田秀宇『人をひきつける心-対人魅力の社会心理学』サイエンス社 1997年
岡野雅雄『コミュニケーション学-基礎から応用まで』三和書籍 2008年
齊藤勇編『対人社会心理学重要研究集 2-対人魅力と対人欲求の心理』誠信書 1987年
齊藤勇編『対人社会心理学重要研究集 3-対人コミュニケーションの心理』誠信書 1987年
斎藤環『「社会的うつ病」の治し方-人間関係をどう見直すか』新潮選書 2011年
日本政策投資銀行「職場のメンタルヘルス対策の現状と課題」2008年

「平成22年労働安全衛生基本調査」2011年9月1日 厚生労働省

メンタルヘルスに関する事項 第20表

第20表 メンタルヘルス上の理由により退職、休業及び休業後復帰した労働者がいる事業所及び職場復帰に関するルールの有無別事業所割合【新規調査項目】

(単位:%)

区分	事業所計	退職者・休業者				職場復帰に関するルールの有無	職場復帰に関するルールの有無			
		労働者による退職	労働者による休業	労働者による退職	労働者による休業		不明	有	無	不明
平成22年	100.0	7.3	2.8	5.9	3.7	(100.0)	(21.6)	(21.5)	(56.7)	(0.2)
(事業所規模)										
1000人以上	100.0	89.1	43.9	90.3	84.5	(100.0)	(70.6)	(14.2)	(15.3)	(-)
500～999人	100.0	76.1	27.4	72.5	59.0	(100.0)	(50.8)	(24.2)	(25.0)	(-)
300～499人	100.0	61.4	19.8	58.3	40.3	(100.0)	(41.5)	(20.8)	(37.5)	(0.2)
100～299人	100.0	33.4	11.6	30.4	20.6	(100.0)	(30.9)	(15.8)	(52.6)	(0.8)
50～99人	100.0	13.2	3.7	11.4	7.3	(100.0)	(20.9)	(15.2)	(63.9)	(-)
30～49人	100.0	10.1	4.4	8.5	4.8	(100.0)	(10.4)	(21.2)	(68.4)	(-)
10～29人	100.0	3.3	1.5	2.2	1.3	(100.0)	(5.2)	(32.0)	(62.7)	(0.1)
(産業)										
建設業	100.0	4.8	1.8	4.0	2.0	(100.0)	(26.8)	(9.5)	(63.7)	(-)
製造業	100.0	11.8	4.6	9.3	5.9	(100.0)	(25.8)	(12.7)	(61.4)	(0.0)
電気・ガス・熱供給・水道業	100.0	27.4	3.3	27.0	18.7	(100.0)	(69.9)	(13.5)	(16.5)	(-)
情報通信業	100.0	18.2	6.3	14.5	8.2	(100.0)	(45.1)	(13.4)	(41.5)	(-)
運輸業、郵便業	100.0	6.6	2.5	5.8	3.7	(100.0)	(19.9)	(8.4)	(71.5)	(0.2)
卸売業、小売業	100.0	5.9	1.6	5.6	3.9	(100.0)	(14.3)	(39.9)	(45.2)	(0.5)
不動産業、物品賃貸業	100.0	6.1	1.1	5.5	2.1	(100.0)	(11.0)	(64.2)	(24.8)	(-)
学術研究、専門・技術サービス業	100.0	15.7	4.6	12.9	7.7	(100.0)	(39.3)	(8.2)	(52.5)	(-)
宿泊業、飲食サービス業	100.0	4.9	3.2	2.4	1.4	(100.0)	(1.5)	(10.7)	(87.7)	(-)
生活関連サービス業、娯楽業	100.0	6.0	3.9	2.8	1.9	(100.0)	(24.3)	(1.7)	(74.0)	(-)
複合サービス事業	100.0	14.6	1.4	13.9	8.0	(100.0)	(75.2)	(-)	(24.8)	(-)
サービス業(他に分類されないもの)	100.0	8.1	4.0	6.7	4.2	(100.0)	(24.7)	(11.9)	(63.4)	(-)
平成17年	100.0	2.6

注:1) 「事業所計」には「メンタルヘルス上の理由により退職、連続1か月以上休業及び休業後復帰した労働者がいない」「メンタルヘルス上の理由により退職、連続1か月以上休業及び休業後復帰した労働者の有無不明」が含まれる。

2) 「メンタルヘルス上の理由により連続1か月以上休業または退職した労働者がいる」には、「メンタルヘルス上の理由により退職した労働者がいる」「メンタルヘルス上の理由により連続1か月以上休業した労働者がいる」のいずれかに該当する事業所を計上した。

3) 平成17年調査では、「メンタルヘルス上の理由により1か月以上休業した労働者」を調査したものであり、比較には注意を要する。

休職中のうつ病患者を対象にしたアンケート調査結果

2012年12月20日

晴香葉子

1) アンケート調査の目的

カウンセリング、研修、監修などの業務を通して、休職中のうつ病患者について、投薬により病状が安定しても、職場復帰が困難であるという実態を知った。その理由の一端を探るべく、アンケートを行った。

2) アンケート調査の実施

調査対象

就労経験があり、うつ病を理由に休職中の成人男女9名（男7：女2）
30代男4名（システムエンジニア2名、銀行員1名、商社営業1名）
40代男3名（証券アナリスト1名、テレビ制作会社営業1名、教師1名）
30代女1名（テレビ局事務職）
40代女1名（保険会社営業）

実施期間

2012年12月1日～10日

調査形式

インターネットを使った無記名式アンケート

内容

①うつ病の主な原因について。選択肢：「業務内容によるストレス」「職場における対人関係のストレス」「職場以外の対人関係のストレス」「健康上の問題」「経済的な問題」「その他」②コミュニケーション能力について。選択肢：「自信がある」「どちらかという自信がある」「どちらかという自信が無い」「自信がない」③対人魅力について。選択肢「自信がある」「どちらかという自信がある」「どちらかという自信が無い」「自信がない」④職場復帰への意欲について。選択肢：「ある」「どちらかというある」「どちらかというない」「ない」⑤うつ病の状況について。選択肢：「投薬により改善し、安定している」「投薬がなくても改善し、安定している」「今のところ不安定である」「今のところ悪化している」

3) 結果

① うつ病の主な原因について。

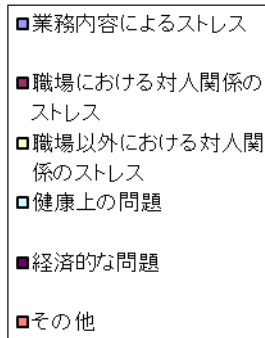
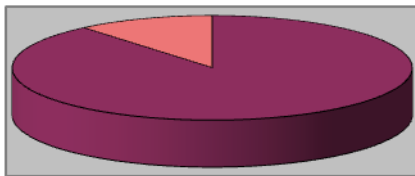
質問「あなたのうつ病の主な原因として、あてはまると思うものをひとつ選択してください」

選択肢と結果

「業務内容によるストレス」(0) 「職場における対人関係のストレス」(8)

「職場以外の対人関係のストレス」(0) 「健康上の問題」(0) 「経済的な問題」(0)

「その他」(1)



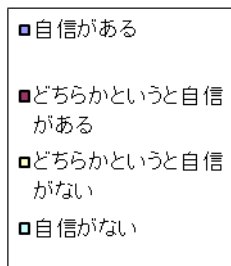
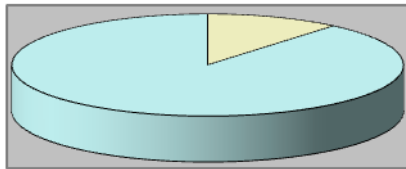
② コミュニケーション能力について

質問「あなたのコミュニケーション能力について、あてはまると思うものをひとつ選択してください」

選択肢と結果

「自信がある」(0) 「どちらかという自信がある」(0)

「どちらかという自信が無い」(1) 「自信がない」(8)



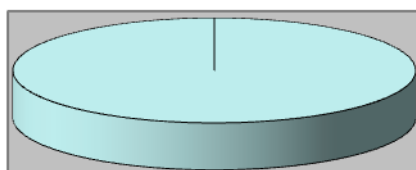
③ 対人魅力について

質問「あなたの対人魅力について、あてはまると思うものをひとつ選択してください」

選択肢と結果

「自信がある」(0)「どちらかという自信がある」(0)

「どちらかという自信が無い」(0)「自信がない」(9)



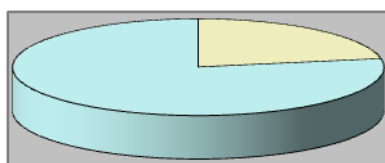
- 自信がある
- どちらかという自信がある
- どちらかという自信がない
- 自信がない

④ 職場復帰への意欲について

質問「あなたの職場復帰への意欲について、あてはまると思うものをひとつ選択してください」

選択肢と結果

「ある」(0)「どちらかというある」(0)「どちらかというない」(2)「ない」(7)



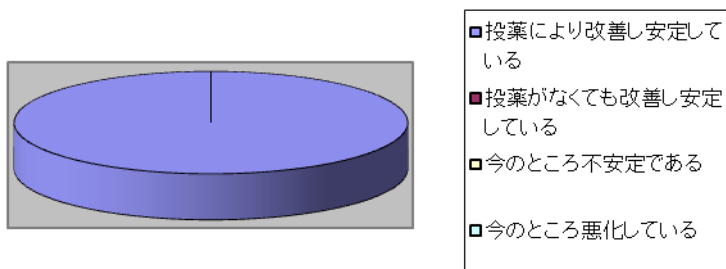
- ある
- どちらかというある
- どちらかというない
- ない

⑤ うつ病の状況について

質問「あなたのうつ病の状況について、あてはまると思うものをひとつ選択してください」

選択肢と結果

「投薬により改善し、安定している」(9)「投薬がなくても改善し安定している」(0)
「今のところ不安定である」(0)「今のところ悪化している」(0)



4) 考察

今回のアンケート結果では、9人のアンケート協力者のうち、全員が、「投薬により病状が改善し安定している」と答えた。しかしながら、職場復帰の意欲に関しては、全員が、「どちらかというとない」「ない」を選んだ。また、全員が、対人魅力について「自信がない」と答えている。うつ病の主な原因としては、9人中8人が、「職場における対人関係のストレス」を挙げており、コミュニケーション力に関しては、全員が「どちらかという自信が無い」「自信がない」を選択している。うつ病患者の職場復帰には、投薬による安定だけでは不十分であり、対人関係における自尊感情やコミュニケーション能力が向上するような支援が、必要なのではないだろうか。