

特集「教師のうつ」にあたって

村田豊久*・小林隆児**

* 村田子ども教育心理相談室, ** 大正大学人間学部臨床心理学科

小中学校の現場で休職する教師が急増し、その原因の多くが精神疾患関連で、その中でもうつ病が最も多くを占めているという。対人サービスを生業とする人たちの精神保健の問題はかなり以前から話題に登っていたが、その中でも教師の精神保健に関する問題は相当深刻な事態に陥っているという。本誌は学校に通う子どもたちの精神保健に関する今日的問題を議論し合う場として2年前に誕生した。これまで主に子ども中心の企画を立ててきたが、子どもたちの日常生活でもっとも身近な存在である教師の精神保健の問題は、子どもの心の発達を考える上で避けて通ることのできない重要なテーマである。そこで今回初めて教師の精神保健の問題として深刻さを増しつつある「教師のうつ」を特集することにした。

すでに遠い過去のこととなった感が強いが、わが国の高度経済成長を支えてきた企業戦士に代表されるように、かつては「仕事熱心」、「まじめ」、「会社に対する強い忠誠心」を望ましい性格特徴として時代は求めてきた。時代の要請に応えるかのようにして、そのような人々は必死に働き、その代償として「うつ病」になることも少なくなかった。「執着性格」と「メランコリー親和型うつ病」との関係が盛んに取り沙汰されたのもそんな時代を反映してのことであった。

しかし、時代は急速に変貌してしまった。終身雇用は消失し、短期達成のための能力評価ばかりが声高に叫ばれるようになり、かつての望ましい人間像は消え去ってしまった。人々は目先のことばかりしか見えなくなってしまった。その結果、今や時代が求める具体的な人間像は失われてしまった。そうした時代的空氣を反映して、個人の利益を優先する大人たちが大手を振って歩くようになり、格差社会は若者たちの夢を奪い、若者たちは「自分さがし」に懸命にならざるをえ

なくなってしまう。

しかし、そんな時代の急激な変化にもかかわらず、いまだに過去の「執着性格」を思わせる人物像が生き残っている世界が学校という社会かもしれない。村田論文はそうした社会集団の中でつぎつぎに疲弊して「軽症うつ病」になっていく教師たちの姿を描き出している。これほどまでに教育愛が強く、献身的な教師たちをうつ病に追い込むようになった社会心理的状況の深刻さを強く訴えている。

では学校現場で教師たちは今、どのような生活をしているのか、教師という職業の実態に迫ったのが、澤本論文と鈴木論文である。普通教育と特別支援教育、双方の現場で教師たちがいかに多忙な生活を送っているか、具体的な姿が描かれている。時代の急激な変化に伴って、今や政治の世界でも具体的なわが国の将来像は見失われて、暗中模索の状況が続いている。そのために次々に打ち出される目先の短期目標を掲げた教育理念と方針が矢継ぎ早に出され、教育現場は振り回されて、疲弊しきっている現状が浮かび上がる。

野見山論文では、うつ病になった教師たちの生活実態と人物像、治療に関わる中で次々に起こってくる困難な問題が盛り沢山に描かれている。懸命に生きてきた教師たちが傷つき倒れていく姿が具体的に描かれていて、他人事ではないと実感する教師たちも少なくないのではないかと。

伊藤論文は、具体的なデータをもとに「教師の燃え尽きとうつ」の実態に迫る。学校という管理社会に身を置きながら、子どもと直接関わりつつ、その親をも相手にしなければならぬ板挟みの状況にある教師たちの悲鳴が聞こえてくる。教師集団、子ども、親各々との関係が複雑に絡み合い、そこに次々に負の連鎖が生み出されていく。そのような実態がとてつもなくわかりやすく描かれている。

以上のような深刻な事態に陥っている学校現場の教師に対して、具体的にどのような支援の方策が立てられ、実行されているか、その現状と課題の報告が、かしま論文、溝口ら論文と続く。

関谷論文は、うつになった教師に対する精神医療現場からの報告であるが、彼らの復職支援の試みが具体的に描写されている。疲れきった教師たちの回復過程で浮かび上がってくるのが彼らの孤立した状況である。言い古されたせりふではあるが、周囲のサポートの重要性を再認識させられるが、うつに倒れた教師たちも自らの体験から自己理解を深めていくことの大切さも指摘されている。

村田論文や関谷論文でも述べられているように、教師のうつ病事情は、教師のみならず、子どもたち、その親たちのメンタルヘルスにも深く関わっている。そ

の点を具体的な事例を通して描いてみたのが最後の小林論文である。人間関係のつながりの大切さをもっとも象徴的に示しているのが、乳幼児期の子どもと養育者との関係である。そこでの「甘え」にまつわる人間関係の心地よさ、そしてそれによって生まれていく安心感、それなくしては人間生きていくことがいかに困難なことか、「教師のうつ」事情を通して再確認することができるのではないか。誰にでもできるはずの子育てが今や最も困難な生業のひとつになった。そんな時代にわれわれは生きている。社会全体を見据えていかねば、先は見えない。本特集が読者にひとつの灯明を見出すための一助になれば幸いである。

今日の軽症うつ病の理解と治療

村田豊久*

* 村田子ども教育心理相談室

1 はじめに

私は子どもの不登校やうつ病などの臨床に長く携わってきた精神科医であるが、子どもたちへの治療的関わりの中で学校の先生との話し合いも多くなっていった。また、学校医やスクールカウンセラーとして学校の教育現場に出かけていた時代は、今の学校が抱え込んでいる問題やその中で苦闘している先生方の悩みに共感できる立場にいた。また、先生が精神的に追い込まれ抑うつ状態になられた時、私自身が先生の治療を受け持ったことも少なからずあった。今回は、私のこのような経験を踏まえて教師の軽症うつ病について書かせていただくこととした。

うつ病という言葉は日常の会話でもよく耳にするし、うっとうしくて、さえない気分や何もする気が起こらない無気力を連想し、自分もそうではないか、あるいは家族の誰かがそうになっていそうだとか考えてしまう。自分とはまったく縁のない異常な精神状態をしめすと思う人の方が少ないだろう。誰もがうつ病親和性を持ち、いつか自分もうつ病になるかもしれないという思いで生活しているともいえよう。その意味では予防法や早期発見、治療方法がわかりやすい糖尿病、高血圧、そして悪性腫瘍といった生活習慣病よりも、うつ病になることへの不安は高いのではないと思われる。

事実、うつ病の罹病率はかなり高い。日本での正確な疫学調査に基づくものはないが、アメリカではいろいろの試みがなされ罹病率も報告されている。調査者によっていくらの相異はあるが、時点罹病率（最近1年間にうつ病になった比率）は4%、推定生涯罹病率（一生のあいだに一度はうつ病になる比率）はほぼ15%