

(公開版)

＜全国の上場企業勤務者アンケート＞
「職場のうつ」調査

“職場への打ち明け”編

平成21年8月5日

株式会社QLife(キューライフ)

結論の概要

1) 若年層ほど、そして女性の方が、“友人”打ち明け率が高い。そして「現在通院中」患者の87%が、実際に友人に打ち明けていた。

2) “上司や人事”に対しては、逆に男性の方が、打ち明ける傾向が強い。そして「現在通院中」患者の79%が、実際に会社に伝えていた。

ただし79%は小さい数字と捉えることもできる。つまり「職場のうつ病患者は、会社が把握している数よりも、実際には1.3倍いる」「5人に1人は会社に言わずに通院治療している」ことがわかる。会社への打ち明けは、「相談」という意味あいだけでなく、休みを取ったり悪影響環境を変えるなど「治療プロセスに必要な1手段」という側面があることを鑑みると、打ち明け率の向上が望まれる。

3) さらに“同僚”に対する打ち明け、つまり“公言”する患者も少なくない。「現在通院中」患者の44%が、“職場公言”していた。男性の方が、打ち明ける傾向が強い。

4) 公言した際、「同僚は理解を示してくれた」29%で、「理解されなかった」13%の2倍以上であった。また、少なくとも29%のケースでは「同僚にとって予想外の告白」であった様子がうかがえる。

5) 71%が「公言して良かった」とし、11%「良くなかった」に大差をつけた。その具体的理由は、「責任が減った」「休みやすく」「隠す苦勞が減った」「周囲が理解してくれた」の四系統であった。

6) 全般的に、うつ病になる前と後とでは、罹患前の方が「周囲には隠そう」志向が強く、また他の人も同様だろうと想像している。しかしながら、いざ病気になった時にはより多くの方が“上司や人事”に打ち明ける。こうした打ち明けは、職場で「うつ病への偏見」が少なくなったとしても、しやすくなるわけではなさそうだ。

最も注目すべきは、「職場に公言した」のが患者の4割強に過ぎないものの、その7割が「公言して良かった」と総括したこと。本調査レポートの前編(“偏見と本音編”)では、病気そのものへの理解不足や接し方が分らないことで、患者と同僚の双方に、もやもやとしたストレスがある様子が明らかになった。もし職場に「うつ病の理解、患者との接し方のガイドライン」を浸透させたいとすれば、適切な「公言」ステップを導入することができれば、こうした漠然としたストレスが減り、双方にとって良い効果を生むことができるかもしれない。

また、“友人”“上司”“同僚”それぞれへの打ち明けタイミングの違いや、その方法、そして結果の是非がどうであったのかがもっと明らかになれば、うつ病患者にとって、治療/仕事/復帰しやすい環境を作ることができるかもしれない。

【調査実施概要】

▼調査責任
株式会社QLife

▼実施概要

- (1) 調査対象: 全国の上場企業勤務者
- (2) 有効回収数: 300人
- (3) 調査方法: インターネット調査
- (4) 調査時期: 2009/6/23～2009/06/25

▼有効回答者の属性

(1) 性・年代:

| | 男 | 女 | 計 |
|-----|-------|-------|-------|
| 30代 | 16.6% | 16.6% | 33.3% |
| 40代 | 16.6% | 16.6% | 33.3% |
| 50代 | 16.6% | 16.6% | 33.3% |
| 計 | 50.0% | 50.0% | 100% |

(2) 居住地:

※「上場企業」勤務者なので、東京広域都市圏ならびに愛知・京阪神都市圏比重が高い。

| | | | | | | | | | |
|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| 北海道 | 青森 | 岩手 | 宮城 | 秋田 | 山形 | 福島 | 茨城 | 栃木 | 群馬 |
| 4.7% | 2.0% | 1.7% | 2.3% | 1.0% | 1.0% | 1.0% | 0.7% | 1.3% | 0.7% |
| 埼玉 | 千葉 | 東京 | 神奈川 | 新潟 | 富山 | 石川 | 福井 | 山梨 | 長野 |
| 1.3% | 3.7% | 18.3% | 6.3% | 1.7% | 1.3% | 1.3% | 0.7% | 0.0% | 0.0% |
| 岐阜 | 静岡 | 愛知 | 三重 | 滋賀 | 京都 | 大阪 | 兵庫 | 奈良 | 和歌山 |
| 2.7% | 0.3% | 7.0% | 1.3% | 2.0% | 3.3% | 5.3% | 4.7% | 1.0% | 0.3% |
| 鳥取 | 島根 | 岡山 | 広島 | 山口 | 徳島 | 香川 | 愛媛 | 高知 | 福岡 |
| 0.7% | 1.7% | 2.0% | 3.3% | 0.0% | 1.0% | 1.3% | 1.7% | 1.0% | 3.7% |
| 佐賀 | 長崎 | 熊本 | 大分 | 宮崎 | 鹿児島 | 沖縄 | | | |
| 0.3% | 0.7% | 1.7% | 0.3% | 0.7% | 0.7% | 0.3% | | | |

(3) うつ病の経験:

※本調査では意図的に患者比率高い母集団を形成している。

「うつ病」と診断されたことがありますか。

| | % |
|-------------------------------|------|
| うつ病の治療で、現在通院中 | 20.7 |
| うつ病の治療で、通院経験あり(現在は通院していない) | 17.0 |
| うつ病と診断されたことはあるが、通院(治療)経験はなし | 2.0 |
| うつ病と診断されたことはないが、自分ではうつ病と疑っている | 14.3 |
| うつ病と診断されたことはなく、自分でもうつ病と疑っていない | 46.0 |

あなたの家族や、非常に親しい友人のなかに、「うつ病」の治療経験がある人はいますか。

| | % |
|-----|------|
| いる | 55.0 |
| いない | 45.0 |

【調査結果の詳細】

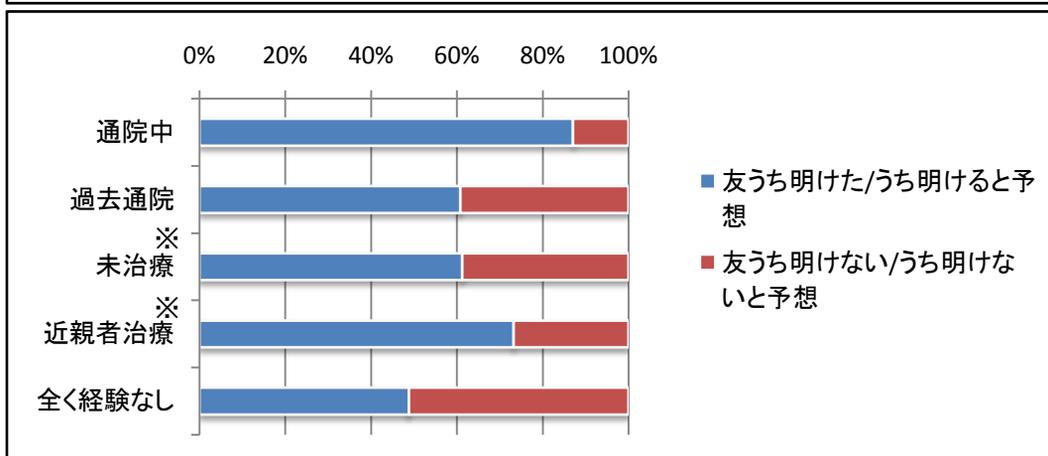
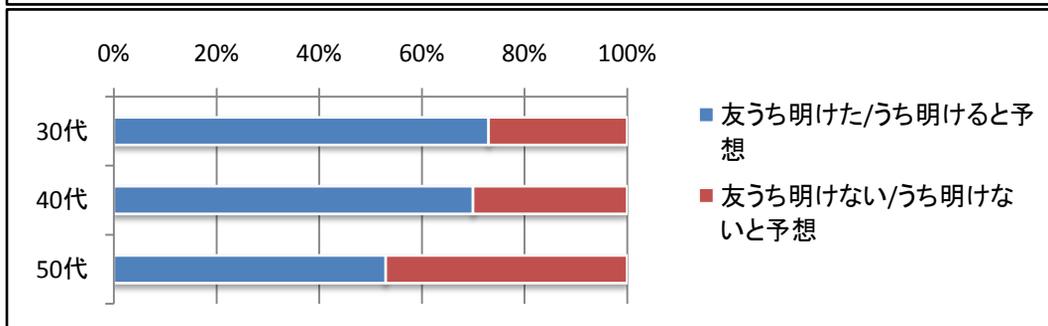
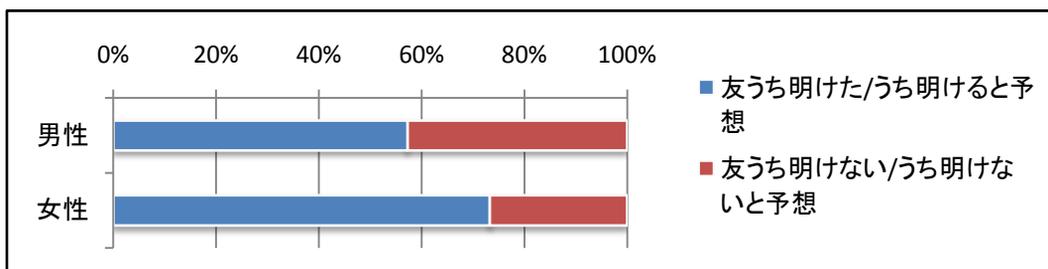
1. 「うつ病」になったとき、「親しい友人」には、打ち明けましたか。

（「うつ病」経験がない場合は、「もし、うつ病になったら」と想定して、うち明けるか否かを、教えてください）

男性よりも女性の方が、「友人」に相談をする傾向が強い。年代別で見ると、若い人ほど打ち明け率は高く、30代では73%に上る。

関与度別で見ると、「現在通院中」の人の87%が打ち明けていた。「現在」に比べて「過去通院」群の打ち明け率が低いのは、うつ病理解度が今より低かった時代の患者回答が含まれるためだろう。逆に、「近親者治療」群の打ち明け率が高いのは、自分が「打ち明られた」経験がある人が含まれるためだろう（告白された人は告白しやすい）。

「近親者治療」「全く経験なし」の両方をあわせた「自身に症状経験がない」群全体の平均は59%で、「過去治療」「未治療」群全体の平均61%と、ほぼ同じであった。



※

「未治療」= 診断経験あるが通院経験ない or 診断経験ないが自分ではうつ病と疑っている

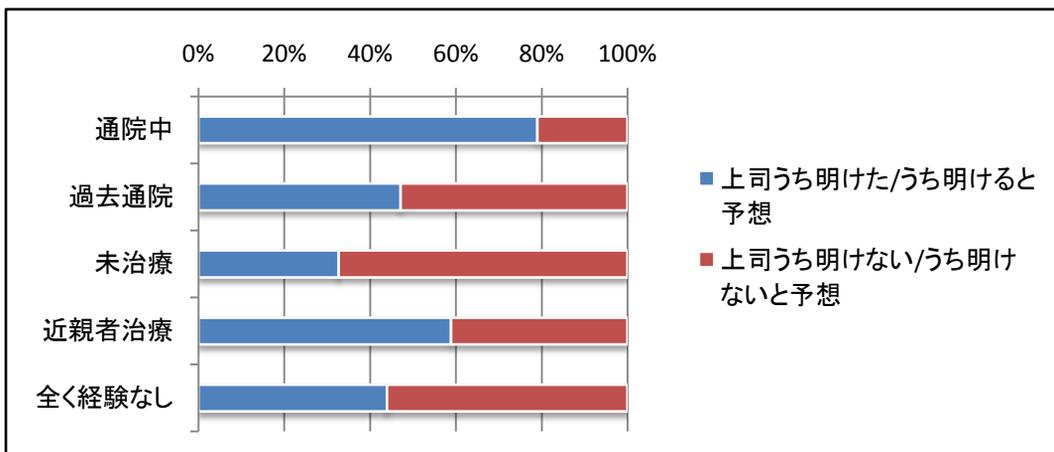
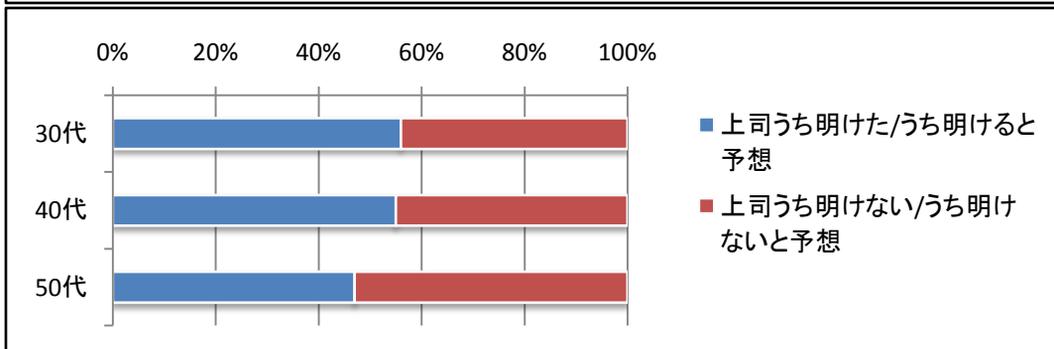
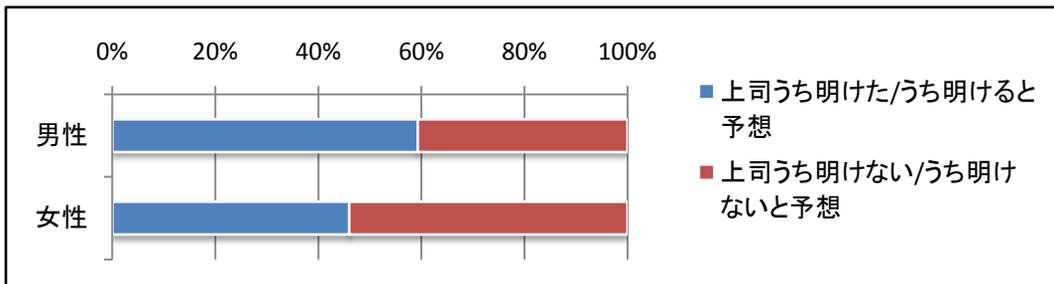
「近親者治療」= 自身については診断経験も疑いもなく、かつ、家族や非常に親しい友人に治療経験者がいる

**2. 「うつ病」になったとき、【職場の上司や、人事担当者】には、うち明けましたか。
 (「うつ病」経験がない場合は、「もし、うつ病になったら」と想定して、うち明けるか否かを、教えてください)**

”上司や人事”に対しては、”友人”より相談率は落ちる。それでも30代では56%が、50代でも47%が「打ち明け」派だ。男性の方が女性よりも率が高く、これは”友人”への打ち明け傾向とは逆。

関与度別では、「現在通院中」群は79%。逆に言うと、5人に1人は職場に言わないまま通院治療しているわけで、「職場のうつ病患者は、会社が把握している数よりも、実際には1.3倍いる」ことがわかる。今回の調査対象者は上場企業勤務者に限定しているが、中小企業では顕在潜在ギャップもっと大きいかもしれない。なお「未治療」群の比率が低いのは、罹患証拠がなくて職場には申告しにくい人が含まれるためだろう。

「上司や人事への打ち明け」は、「相談」という意味あいだけでなく、休みを取ったり職場環境を変えるという「治療プロセスで必要な1手段」という側面があることを鑑みると、打ち明け率の向上が望まれる。

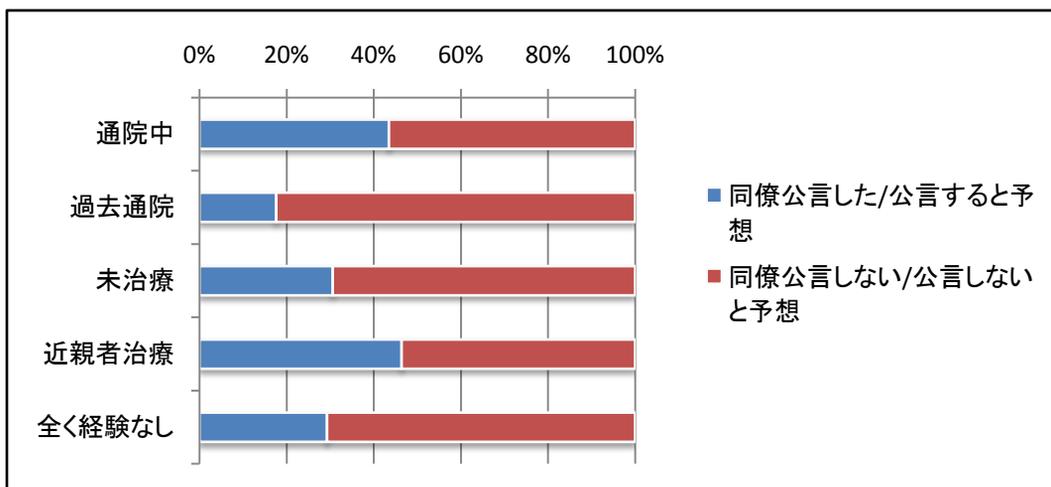
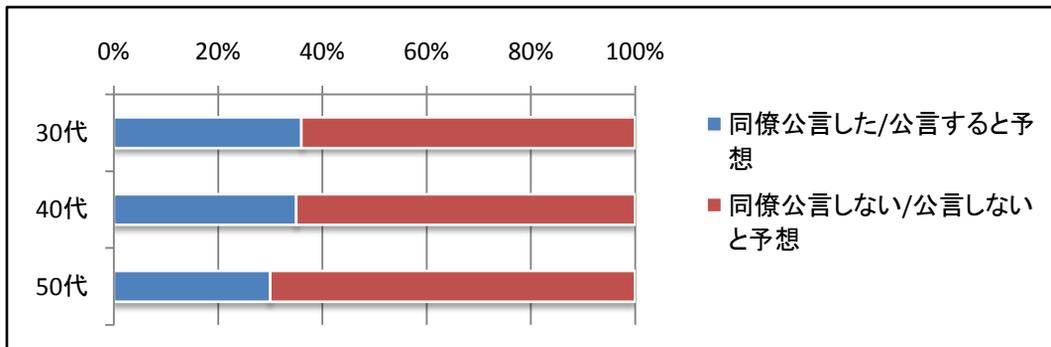
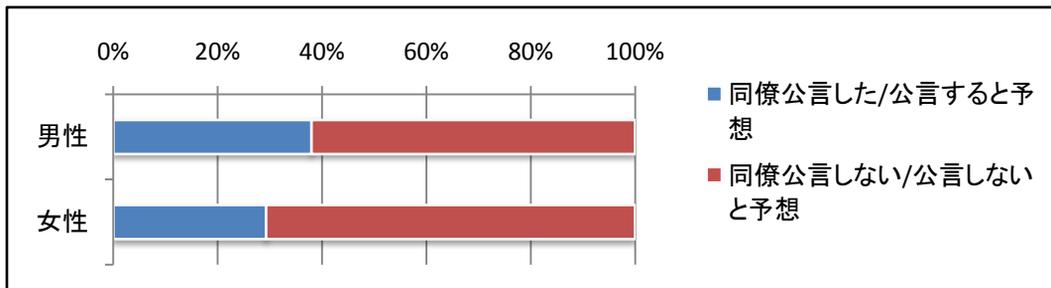


3. 「うつ病」になったとき、【職場内の同僚に、公言】しましたか。

(「うつ病」経験がない場合は、「もし、うつ病になったら」と想定して、公言するか否かを、教えてください)

“上司や人事”ではなく、“同僚”に対してうつ病であることを“公言”するか否かを聞いたところ、男性で38%、女性で29%が、公言すると答えた。いずれも、“上司や人事”打ち明けの64%に相当する。男性の方が高率なのは、“上司や人事”への打ち明けと同傾向だ。

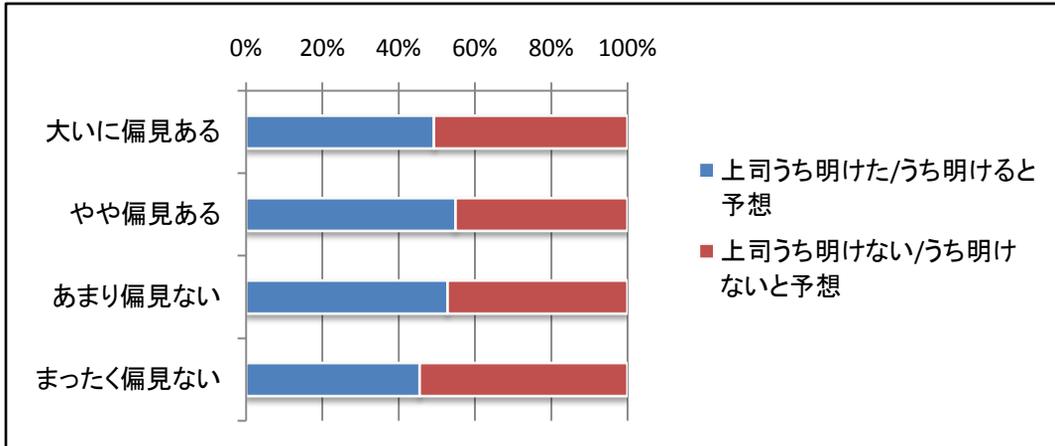
年代別では、やはり若い方が打ち明け率は高いが、30代でも36%にとどまる。関与度別では、「現在通院中」の人で44%であった。



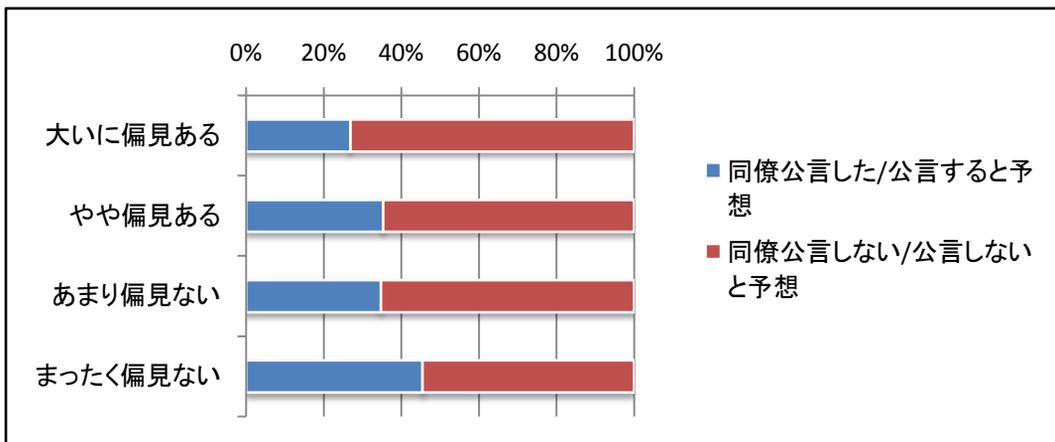
4. 【職場の偏見】と、【職場の上司や、人事への打ち明け】【同僚への公言】との相関

職場にうつ病偏見がある場合（または、職場に偏見を感じている患者の場合）は、病気を隠しがちだろうか。「職場に偏見があると思うか」回答群別に、前問、前々問への回答パターンを確認した。

まず、「上司や人事への打ち明け」は、「偏見の有無」に関係がなさそうだ。



一方で「同僚への公言」については、「上司や人事に打ち明け」に比べると、多少の相関が見られる。とはいえ、あまり大きな差とはいえない。「まったく偏見がない」職場であっても、46%しか公言はできない。



つまり、「仮に、職場での理解度がもっと向上したとしても、なかなか患者は、職場にうつ病を打ち明けにくいもの」であるといえる。

5.【職場の上司や、人事への打ち明け】【同僚への公言】の、予想と現実

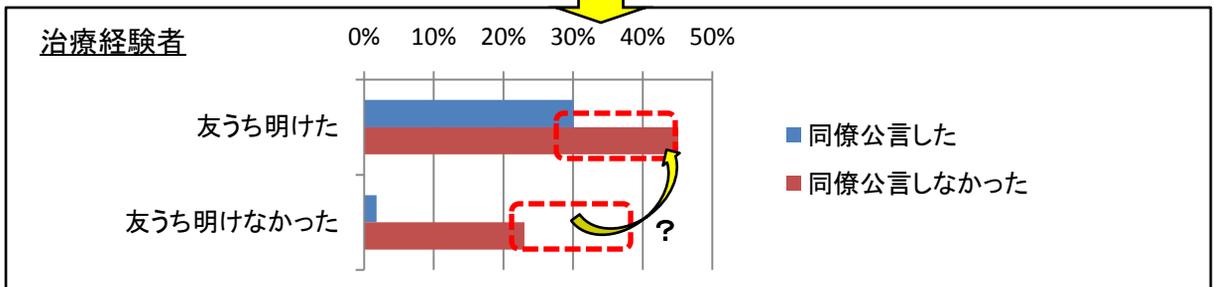
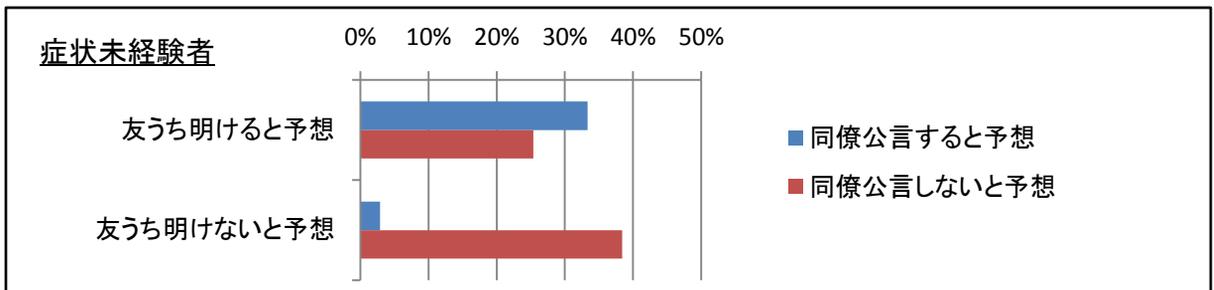
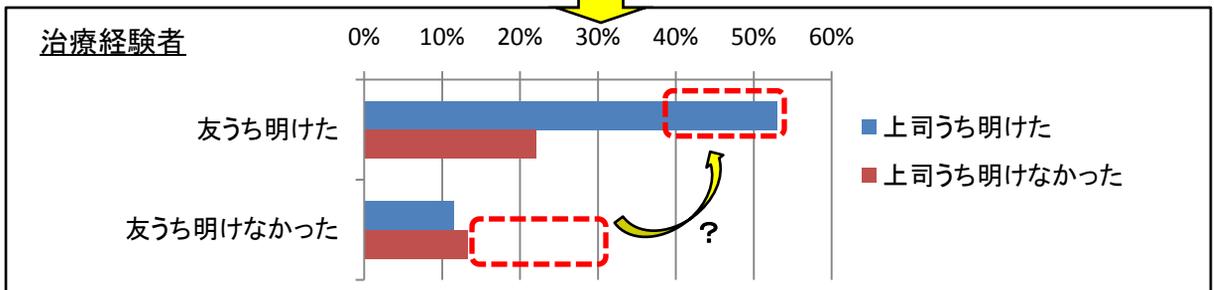
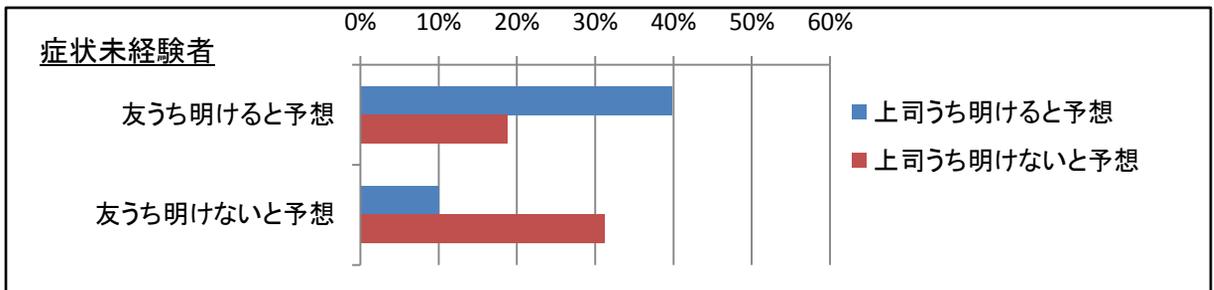
「友人」「上司や人事」「同僚」という3者に対する「打ち明け行為」について、「症状未経験者」と「治療経験者」との傾向差を確認した。擬似的に、予想と現実を見ることができる。

全体観でいうと、いざ病気になると、病気になる前の予想と比べて「完全秘密派」は減る。逆に増えるのは、「同僚には公言しないが、友人や上司には相談する」派だ。この傾向は性別にかかわらず同じであった。

※

「治療経験者」=うつ病の治療で現在通院中 or うつ病の治療で通院経験あり(現在は通院していない)

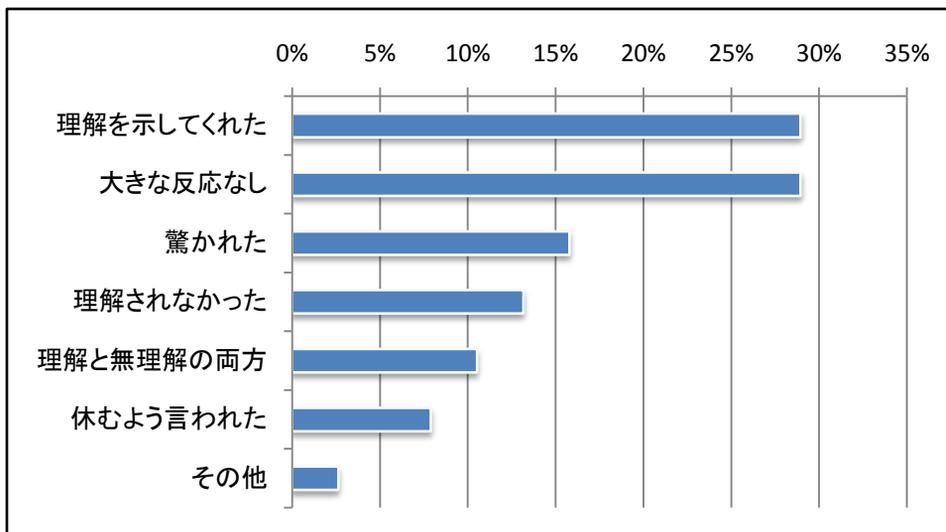
「症状未経験者」=うつ病と診断されたことはなく、自分でもうつ病と疑っていない



6.【職場内の同僚に公言】して、周囲の人はどんな反応でしたか。

通院治療経験者で、かつ「うつ病になったとき、【職場内の同僚に、公言】した」人に対して、公言した際の周囲の反応を確認した。

少なくとも29%のケースでは「理解を示してくれた」と良い反応を得ており、これは「理解されなかった」13%の2倍以上。ただし「理解されなかった」に「驚かれた」も加えると同じく29%となる。つまり少なくとも29%のケースでは、罹患の事実自身が「同僚からは予想外の告白」だった様子が伺える。



回答コメントの例

理解を示してくれた

| | | |
|---|----|-----|
| ・ パワハラが原因だったので、意外と味方になってくれる人もいた | 女性 | 40代 |
| ・ 一緒に仕事(過剰勤務)をしていた方や、仕事ぶりを見ていた方は 理解して頂けた。 | 男性 | 40代 |
| ・ 自分の場合は職場環境に理解があったので理解を得られた | 男性 | 50代 |
| ・ 親身に対応していただいた | 男性 | 40代 |

大きな反応なし

| | | |
|---------------------------|----|-----|
| ・ 最近では周知がされているため大きな反応はない。 | 男性 | 30代 |
| ・ 対応は特に変わらず、過酷な勤務は減った | 女性 | 40代 |
| ・ 特別扱いは無かった | 男性 | 50代 |

驚かれた

| | | |
|--|----|-----|
| ・ 信じられないと言われました。今でも公言していますが信じられないといわれます。他覚症状のない病気になる苦勞します。 | 男性 | 50代 |
| ・ まさかそんな病気になったとは、驚いていた。 | 男性 | 40代 |

理解されなかった

| | | |
|-------------------------------|----|-----|
| ・ 聞いて知っているはずなのに聞かなかったふりをした | 女性 | 40代 |
| ・ まだうつ病が少なかったため、あまりいい反応ではなかった | 女性 | 30代 |

理解と無理解の両方

| | | |
|------------------------------|----|-----|
| ・ 100%理解してくれると、100%理解しない人の両極 | 男性 | 30代 |
| ・ ほとんどの人は変わらないが、引く人もいる | 女性 | 40代 |

休むよう言われた

| | | |
|---------------|----|-----|
| ・ 休暇をとるよう言われた | 男性 | 40代 |
| ・ 退職するべきと。 | 女性 | 50代 |

回収されたコメントの元データには、回答者の誤認識も含む、率直な/乱暴な表現が多く見られます。そのため、うつ病の患者さんへの悪影響可能性を鑑みて、公開文書での掲載は一部に限定しました。

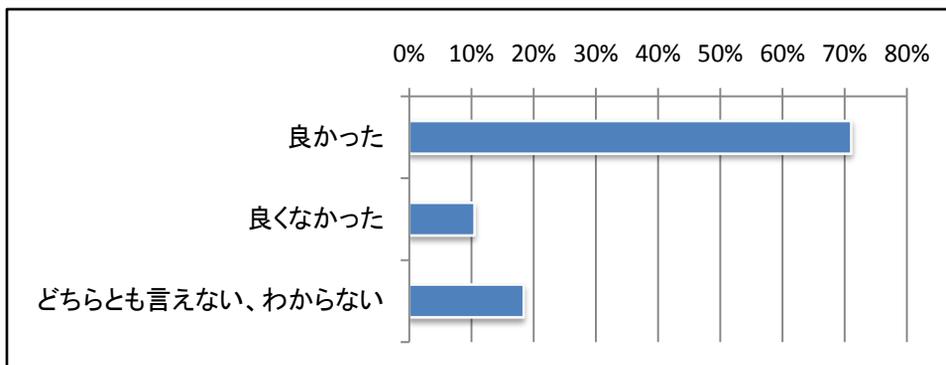
ただし、医療・人事労務・研究・報道関係者などからご依頼あれば、元データの提供は可能です。ご連絡ください。

7.【職場内の同僚に公言】して、総合的には良かったですか悪かったですか。

通院治療経験者で、かつ「うつ病になったとき、【同僚に公言】した」人に対して、結果を総合判断してもらった。

結果的に「良かった」とした人が71%と多勢を占め、「良くなかった」11%と比べて大差がついた。うつ病の患者にとっては勇気づけられる数字だ。(ただ、この結果から即座に「打ち明ければ、71%確率で良い結果を生む」とまでは言えない。「打ち明けた」人には、もともと「良い結果を予想できたから打ち明けた」人が多く含まれる可能性があるからだ。現在打ち明けられずにいる患者が打ち明けたら悪い結果になる可能性もある。)

なお「良かった」具体的理由を見ると、概ね次の系統に分類できる。すなわち「仕事量・責任が減った」「休みやすくなった」「病気を隠す気苦労が減った」「周囲が理解してくれた」の4系統。なお、少数だが「突然倒れるなどして、迷惑をかけないですんだ」と、病気になってなお職場本位の視点で語る人もいた。



回答コメントの例

「良かった」理由の例

| | | |
|---|----|-----|
| ・ 仕事量的にも配慮してくれる。 | 男性 | 30代 |
| ・ 職場に報告することによって重要なポストからはずしてもらった。それを望んだのでよかった。 | 女性 | 40代 |
| ・ 傷病休暇を取れた | 男性 | 30代 |
| ・ 治療のために休みやすくなったので、結果的には良かった | 女性 | 40代 |
| ・ 休める。(一日休むのではなく、一日の疲れたときに、休憩できる) | 女性 | 50代 |
| ・ 病院に堂々と行ける 体調の悪い日に休みやすい | 女性 | 50代 |
| ・ この病気を持ったまま隠し事をして毎日同じ人と顔を合わせるのは無理がある | 男性 | 40代 |
| ・ 無駄な気遣いが減ったのでよかった | 男性 | 30代 |
| ・ 隠していたらもっと大変な状態になっていたと思う | 男性 | 40代 |
| ・ パワハラが原因だったので復職後にいろいろと考慮してもらえた | 女性 | 40代 |
| ・ 理解してくれていたのが、安心できた | 女性 | 30代 |
| ・ 接する人の態度が変わった | 男性 | 40代 |

「良くなかった」理由の例

| | | |
|---------------------------------------|----|-----|
| ・ 専門が内科医の産業医にいろいろ言われたあげく退社するように仕向けられた | 男性 | 40代 |
| ・ 病気を告白して以来、皆が腫れ物に触るような接し方をする様になった | 男性 | 40代 |
| ・ 偏見があった | 男性 | 40代 |

「どちらとも言えない/わからない」理由の例

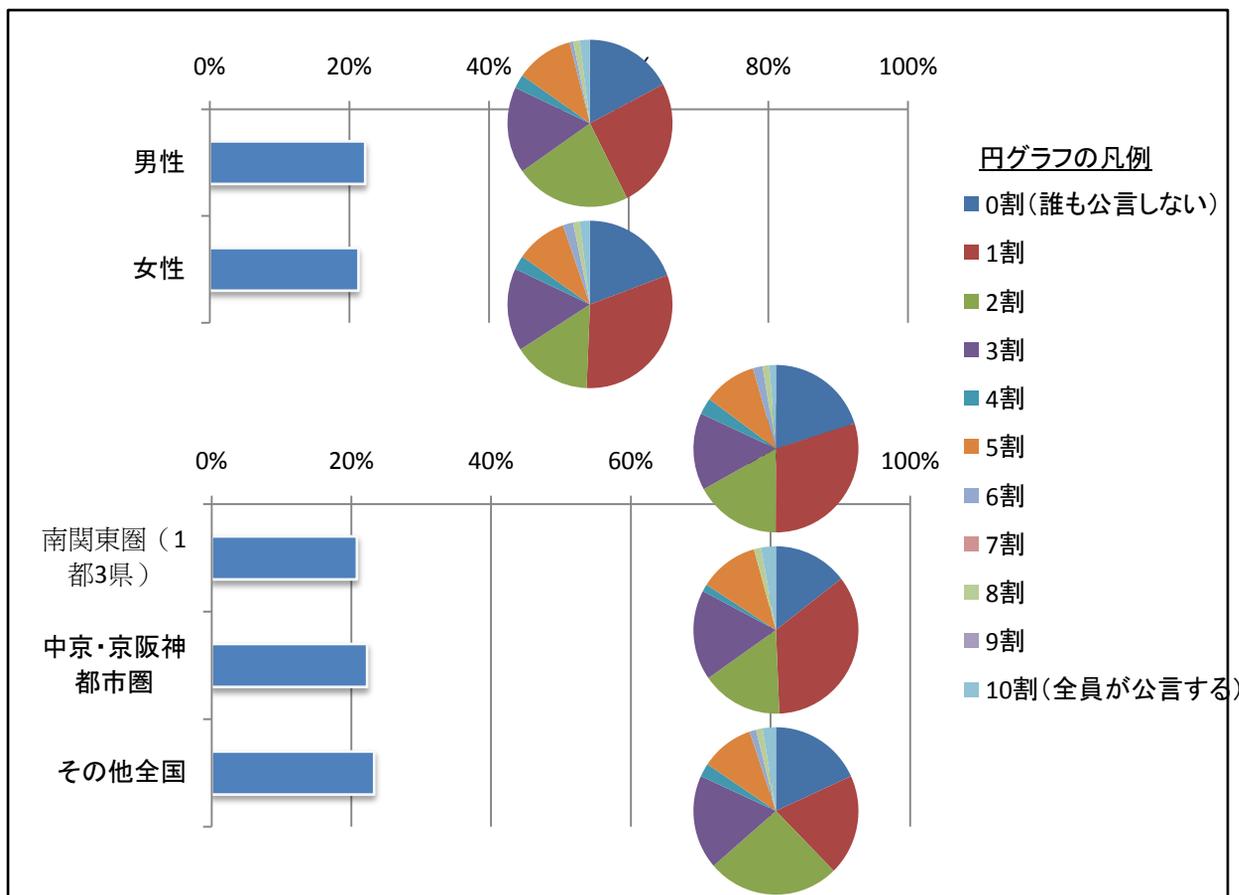
| | | |
|--|----|-----|
| ・ 今は、わかりません。が、査定に影響は有りと思います。 | 男性 | 40代 |
| ・ よかったと言うか、しないで仕事を続けることが難しかった | 女性 | 30代 |
| ・ 寛大な態度をとってくれても、症状に対する理解が元々ないので、避けて欲しい言い方や態度は変わらない | 女性 | 30代 |

8. あなたの職場では、何割程度の人が、“自分が「うつ病」になったとき【職場内の同僚に、公言する】”と思いますか。一番近いものを選んでください。

自分の職場の、“うつ病公言率”を予想してもらった。その結果は、男性22%、女性21%とほぼ同じであった。地域別で見ても、南関東21%、中京・京阪神22%、その他23%と変わらない。

※

「南関東圏」=東京・神奈川・埼玉・千葉、「中京・京阪神都市圏」=愛知・京都・大阪・兵庫

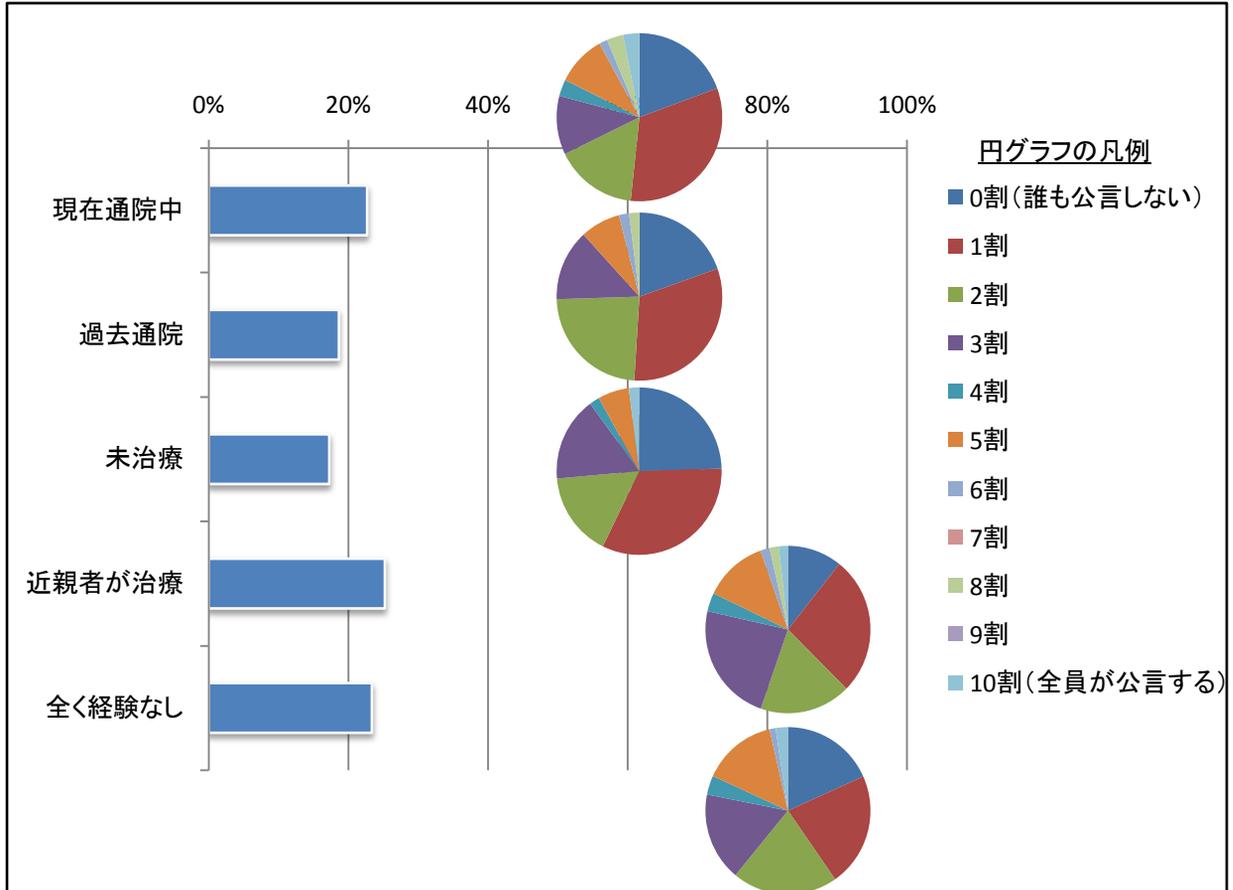


<前頁から続く>

8. あなたの職場では、何割程度の人が、“自分が「うつ病」になったとき【職場内の同僚に、公言する】”と思いますか。一番近いものを選んでください。

次に「関与度」別で見ると、平均値では大きな差にならなかったものの、内訳は「症状経験」群と「未経験」群との間でパターン差が見られた。未経験者では「5割」回答者が13-14%いた。

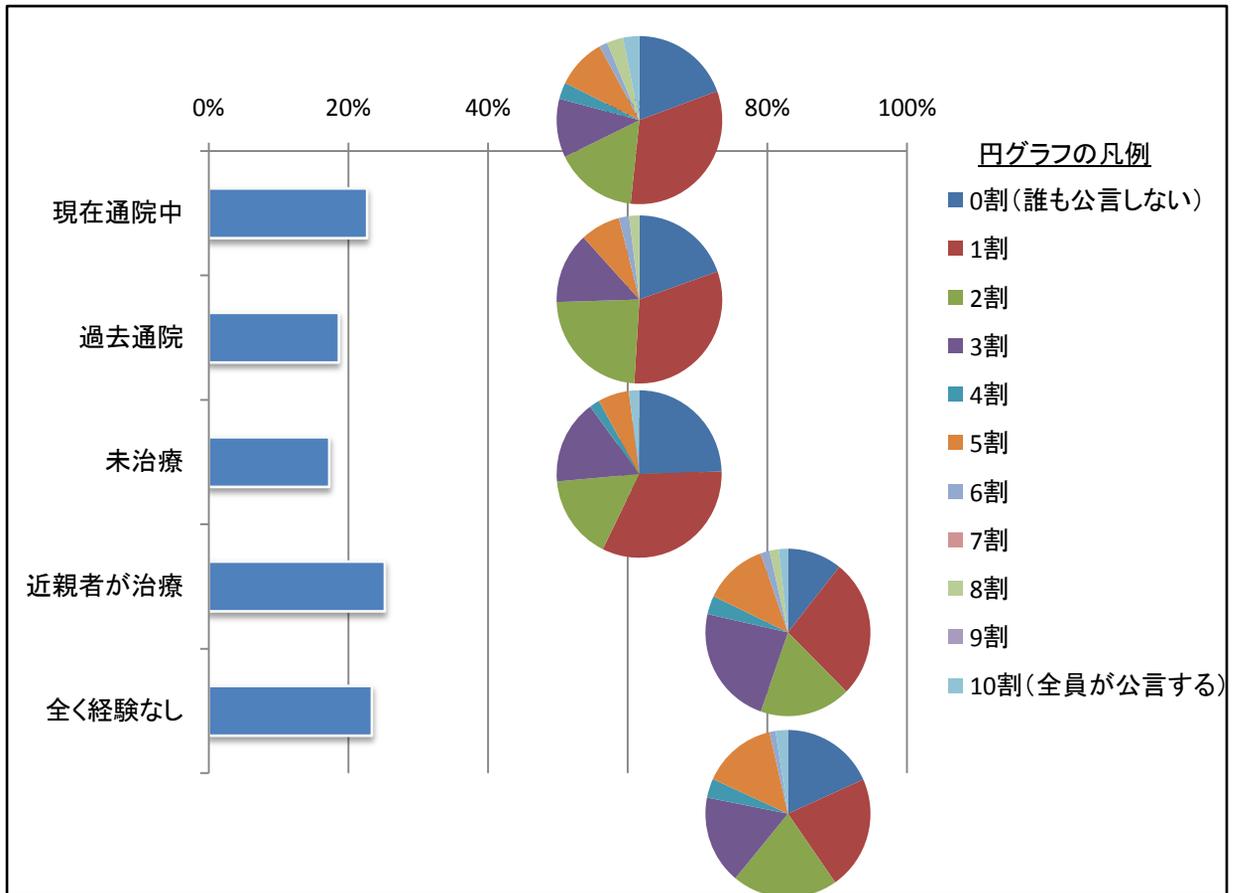
ただし、どの群でも「5割」超はほとんどいない。うつ病＝“公言”が難しい病気、と広く見なされていることがわかる。



<前頁から続く>

8. あなたの職場では、何割程度の人が、“自分が「うつ病」になったとき【職場内の同僚に、公言する】”と思いますか。一番近いものを選んでください。

次に「偏見有無」別でみると、「未治療」群での低率傾向が顕著にみえる。「治療に消極的」な人は、「自分だけでなく、一般的にうつ病は、周囲に受け容れられない病気」というイメージを持っているのかもしれない。もし「うつ病＝公言して治療する病気」というイメージが職場に広まったら、果たして「治療に消極的な患者」が減るのだろうか。



本調査に関するお問い合わせ先:

株式会社QLife 広報担当 山内善行

TEL : 03-5433-3161 / E-mail : info@qlife.co.jp

<株式会社QLifeの会社概要>

会社名 : 株式会社QLife(キューライフ)

所在地 : 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2-7-2 リングリングビルA棟6F

代表者 : 代表取締役 山内善行

設立日 : 2006年(平成18年)11月17日

事業内容 : 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念 : 生活者と医療機関の距離を縮める

サイト理念 : 感動をシェアしよう!

URL : <http://www.qlife.co.jp/>
