



心灵 · 心知 · 心时尚

職場でうつかな？
と思ったとき読む本

灰色bye

职场抑郁终结手册

[日]伊藤克人 著
梁 艳 译



发现抑郁的真相，找回快乐的本能
解读职场压力，剖析抑郁的本源
全方位介绍抑郁的治疗，千万人受益

世界图书出版公司

灰色 bye bye:

职场抑郁终结手册

[日] 伊藤克人 著

梁 艳 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

灰色 bye bye: 职场抑郁终结手册 / (日) 伊藤克人著; 梁艳译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2010.7

书名原文: 職場でうつかな? と思ったとき読む本

ISBN 978-7-5100-2391-0

I. ①灰… II. ①伊… ②梁… III. ①心理健康—抑郁 IV. ①B749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 124801 号

Copyright © 2008 by Katsuhito Ito

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Tokyo and Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights © 2010 by Beijing World Publishing Corporation

灰色 bye bye: 职场抑郁终结手册

著 者: [日] 伊藤克人

译 者: 梁艳

责任编辑: 张文青

封面设计: 青鸟意识艺术设计

排版设计: 文辉设计

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 6.125

字 数: 135 千

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2009-4843

ISBN 978-7-5100-2391-0 / C·107

定 价: 19.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

当今时代被称为“抑郁的时代”。工作勤奋的人们承受着很大的压力，得抑郁症的人不断增多。

但是，抑郁症不像高血压、糖尿病等“生活习惯病”那样，通过注意日常习惯就能预防，接受必要的治疗就能治好——当然，预防抑郁症也需要想办法应对日常的压力——但在此之上，还需要正确了解抑郁症的特征和疗养方法，特别是对于患了抑郁症的职场人士。与此同时，公司和家庭如何对待患者本人，也对抑郁症的治疗和发展过程有着非常大的影响。

因此，本书以“职场人士得了抑郁症应该如何接受治疗”、“周围的人应该如何对待抑郁症患者”为中心，总结了与“职场抑郁”有关的基本事项。请假专心疗养，康复之后如何重返工作岗位，关于这两点，本书也会具体举例介绍。

最近，在抑郁症治疗方面，医疗的进步很明显。有使用各种药物进行治疗的方法，也有药物以外的治疗方法。通过这些方法，有的人一边继续抑郁症的治疗一边工作，也有很多人请假休养，等抑郁症恢复了再工作。

为了防止职场抑郁症的发生，公司必须在平时就关注员工的心理健康。另外，如果有人得了抑郁症，为了防止其在疗养中病情恶化或恢复后再复发，公司的全体人员共同思考并制定应对方案是非常重要的。

前言

希望本书能给受抑郁症困扰的患者、其家人和同事带来帮助。

为了保护当事人的隐私，本书中的案例做了一些改动。

伊藤克人

目 录

职场压力诊断小测试 / 1

第一章 职场压力与抑郁

为什么抑郁的人越来越多 / 4

什么样的人容易得抑郁症 / 6

职场的压力是主要诱因 / 8

如何很好地消除压力 / 22

第二章 抑郁症，你了解多少

为什么会得抑郁症 / 30

抑郁症有这样的表现 / 34

抑郁症的诊断方法 / 44

抑郁症的疾病类型 / 46

容易患抑郁症的性格和思考方式 / 54

容易引发抑郁症的疾病 / 58

第三章 我，真的抑郁了

首先去哪里咨询才好呢 / 64

有效利用职业健康医生 / 68

去心理治疗科或精神科就诊时 / 70

抑郁症的诊断以问诊为中心 / 72

充分的休养和药物疗法是治疗的根本 / 76

药物疗法是这样进行的 / 80

精神疗法是这样进行的 / 92



其他治疗方法 / 100

第四章 家人的应对方法

发觉有什么异常的时候 / 106

如何对待疗养中的患者 / 112

如果患者说“想死” / 118

疗养中跟公司的联系 / 122

疗养中的饮食管理需要家人协助 / 124

复职后的应对与家人的职责 / 128

第五章 公司的应对方法

抑郁症在职场上的表现信号 / 132

患者本人直接申明“我想休息” / 138

休养与复职中的帮助 / 140

对待复职患者的方式 / 146

第六章 成功复职

为了顺利返回职场 / 152

善用复职的支援项目 / 160

直到完全恢复的经济支援 / 168

成功复职后 / 169

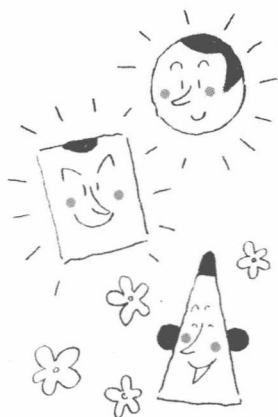
寻找新工作时的注意事项 / 171

为了防止病情的复发 / 173

职场抑郁问答

★图解抑郁

- 减少工作压力的方法 / 23
- 形形色色消除压力的方法 / 25
- 呼吸放松 / 26
- 公司里能做的简单的伸展运动 / 27
- 神经传递质与抑郁症的引发方式 / 31
- 引发抑郁症的因素 / 33
- 注意情绪或行为的以下特征 / 36
- 抑郁症容易表现出的身体性症状 / 39
- 抑郁症的发展过程 / 43
- 抑郁症的诊断标准 / 45
- 抑郁症的严重程度 / 53
- 容易患抑郁症的三种气质 / 55
- 精神科、心理治疗科的诊查流程 / 71
- 抑郁倾向问卷 / 74
- 抗抑郁药物服用期间的例子 / 83
- 主要的抗抑郁药物 / 91
- 认知行为疗法实施示例 / 97
- ECT 治疗 / 101
- 针灸治疗 / 103
- 家人请留意这些信号 / 107
- 家人对待抑郁症患者的要点 / 113
- 抑郁症患者忌讳的言词 / 116
- 有助于抑郁症恢复的主要营养素 / 127
- 在公司里注意如下信号 / 133
- 复职的程序以及可能的帮助 / 154
- 抑郁症治疗案例 / 162
- 为了防止复发需要做的事情 / 174





职场压力诊断小测试

回答下面①~⑫的问题，把答案后（ ）中的分数相加，分别计算 A~D 项的总分。

A 工作负荷

① 你觉得必须拼命工作？

符合（4）大致符合（3）不太符合（2）不符合（1）

② 你有非常多的工作不得不做？

符合（4）大致符合（3）不太符合（2）不符合（1）

③ 在规定的时间内，你的工作是处理不完的？

符合（4）大致符合（3）不太符合（2）不符合（1）

B 对工作的掌控

④ 你能按照自己的进度安排工作吗？

能（4）差不多能（3）不太能（2）不能（1）

⑤ 你能自己决定工作的顺序和工作方法吗？

能（4）差不多能（3）不太能（2）不能（1）

⑥ 你能把自己的意见反映到公司的工作方针中去吗？

能（4）差不多能（3）不太能（2）不能（1）

C 上司的支援

⑦ 你能跟上司轻松地交谈吗？

非常能（4）能（3）多少能（2）不能（1）

⑧ 你有困难的时候，上司在多大程度上可以依靠？



非常值得依靠 (4) 值得依靠 (3) 多少可以依靠 (2) 不能依靠 (1)

⑨ 如果你找上司商量私人问题，上司能在多大程度上倾听？

非常能倾听 (4) 能倾听 (3) 多少能倾听 (2) 不会倾听 (1)

D 同事的支援

⑩ 你能跟同事轻松地交谈吗？

非常能 (4) 能 (3) 多少能 (2) 不能 (1)

⑪ 你有困难的时候，同事在多大程度上可以依靠？

非常值得依靠 (4) 值得依靠 (3) 多少可以依靠 (2) 不能依靠 (1)

⑫ 如果你找同事商量私人问题，同事能在多大程度上倾听？

非常能倾听 (4) 能倾听 (3) 多少能倾听 (2) 不会倾听 (1)

诊断结果

A~D 各项的总分最高为 12 分，最低为 3 分。A 项总分越高，B，C，D 项总分越低，职场压力越令人担忧。因为压力一旦积累，就会成为抑郁症的诱因，所以必须注意。作为参考，把你的分数与平均分数比比看吧。

	全国平均分	你的总分	诊断
A 工作负荷 (①~③合计)	8.2		总分越高，压力越令人担忧
B 对工作的掌控 (④~⑥合计)	8.0		
C 上司的支援 (⑦~⑨合计)	7.2		总分越低，压力越令人担忧
D 同事的支援 (⑩~⑫合计)	8.1		

注：日本 2002—2004 年的调查结果，来自厚生劳动省“改善职场环境以应对心理健康的研究”。



职场压力与抑郁

第一章 职场压力与抑郁

第一章 职场压力与抑郁



成果主义





为什么抑郁的人越来越多

企业里“心理疾病”正在增加

近年来，各类企业中抑郁症的发生率正在增加。抑郁症是指强烈的抑郁感给日常生活带来了障碍的一种心理疾病。症状之一就是患者会有自杀的想法，所以必须注意。

从日本社会经济生产性本部^①的调查中可以看到，很多企业回答说“员工的心理疾病正在增加”。2006年，这样的回答占调查企业的半数以上，证实了以抑郁症为首的心理疾病正在增加的趋势。

职场情况复杂化是诱因

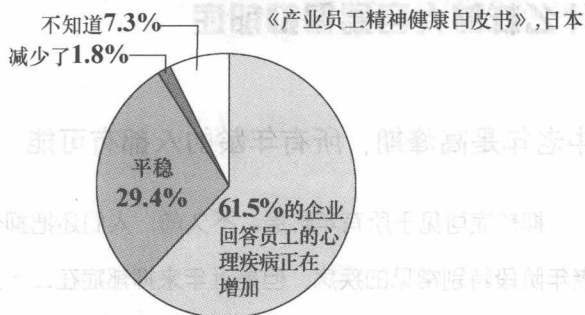
职场抑郁症数量增加的背后，是泡沫经济之后瞬息万变的经济不稳定状况的影响。迅猛发展的IT化、过重的劳动、裁员、雇佣形态的多样化、能力主义以及复杂的人际关系等各种各样的因素，都是导致抑郁症的原因。

人们都说“得抑郁症就像得感冒一样容易”。也就是说，无论是谁都有可能因为一些小事而患上抑郁症，这就是抑郁症的另一个特点。

^① 1955年成立，是日本政府设立的半官方机构。拥有2200余家包括企业、工会、团体和个人会员。



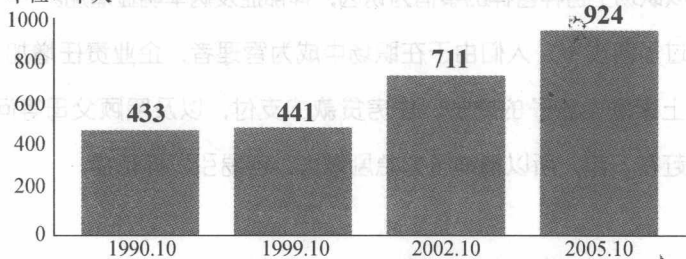
“心理疾病”增加的趋势



抑郁症、双极性抑郁症患者人数的变迁

(日本厚生劳动省《患者调查》)

单位：千人



社会背景

泡沫经济破灭后的经济低迷

招聘人数剧减、就业冰河期

IT泡沫
电脑和手机的普及
因特网的普及

团块世代①大量退休
养老金问题导致晚年的不安因素增加
经济稍稍恢复、招聘人数增加

① 人口稠密时代出生的人。



什么样的人容易得抑郁症

中老年是高峰期，所有年龄的人都有可能

抑郁症可见于所有年龄层。不久前，人们还把抑郁症看成是中老年阶段特别常见的疾病，但是近年来抑郁症在二十几岁的年轻人和三四十年富力强的当中的发病率也在增加。这些发病的例子中均有种共性，即被委托很难的项目，在上司和部下之间受夹板气等，以职场上各种各样的事情为诱因，抑郁症发病率明显增加。

过了四十岁，人们由于在职场中成为管理者，企业责任增加，再加上家庭中孩子的成长、住房贷款的支付，以及照顾父母等问题都赶在一起，所以精神压力急剧增大，容易引发抑郁症。

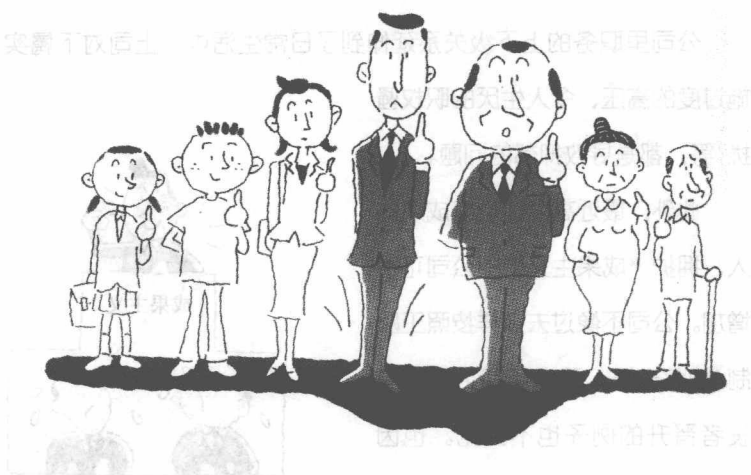
进入新的环境时需要注意

压力会导致抑郁症。但是，产生压力的原因不一定是坏的事情。升职、结婚、买了自己期盼的房子等好事、喜事也是压力产生的原因。有时一个人很高兴，看上去好像完全没有问题，但随之而来的环境变化成了看不见的压力，打乱了其心理平衡，这样的情况也是有的。

性格不同容易患病的程度也不同

实际上，即便是身陷同样的情况和环境，面对同样的问题和压力，有的人会得抑郁症，而有的人则不会。也就是说，是否容易得抑郁症，与与生俱来的性格所带来的接受压力的方式有关。

例如，过度认真的人、一点小事就容易放在心上的人，跟与他们性格正相反的人比起来，更容易有压力。（有关这一点，将在第二章详细叙述。）



中老年是抑郁症发病高峰期，但所有年龄的人都可能得病。最近，三四十岁年龄层的抑郁症患者正在增加。性格和环境等因素也会导致抑郁症。



职场压力是主要诱因

公司内部人际关系带来的压力

在公司里，大家想法不一，职务也不相同，所以容易产生有关人际关系的压力。有的公司里不仅有正式员工，还有派遣职员、临时工、兼职、定期职员等工作人员，员工的处境和雇佣形态会变得多种多样。比如在 A 公司的人不一定是 A 公司的职员，即使他们做同样内容的工作，待遇有时也会不同。

这些特殊的情况，有时会导致人际关系不和。

公司里职务的上下级关系延伸到了日常生活中，上司对下属实施过度的高压、令人生厌的职权骚扰^①等，都是导致抑郁的问题。

此外，最近高度评价有成绩的人、拥护“成果主义”的公司正在增加。公司不像过去那样按照工龄制^②加薪升迁，现在年轻人越过长者晋升的例子也不鲜见。也因



① 利用职权虐待或欺压下属。——编者注

② 日本企业的传统工资制度，员工的基本工资随员工本人的年龄和企业工龄的增长而每年增加。——编者注



此，年长的人被年轻的上司命令，会感觉伤了自尊；反之，年轻的上司也苦恼于如何对待年长部下，等等很多事情都会引发压力。

对长时间加班及工作内容的的不满

在经济不稳定的背景下，在推进工作合理化和成果主义的过程中，必须一个人处理的工作正在增加，被迫长时间劳动的人也在增加。还有些人，虽然觉得工作不适合自己但也不得不做，他们实际是怀着对工作的不满在工作。这些想法，即使最初只是很小的压力，但在不断积累的过程中很可能引发身心疾病。

个人责任的增加

如果与人接触会产生压力，那么能说跟谁都不接触就没问题了吗？答案是否定的。以很多企业为对象的调查显示，越是“个人完成的工作增加了”、“职场互助减少了”、“职场交流减少了”的企业，有心理疾病的人越多。

一个人做的工作，其风险也必须由一个人承担。这种现实造就了一种巨大的压力。

因工作过于繁忙而变得不能跟周围的人很好地沟通，进而导致工作陷入僵局的例子也十分常见。