

**CASE 01**  
RESOLUTION CASE

**うつ病の可視化!  
光トポグラフィー検査体験**

厚生労働省による全国の医療機関調査では、平成8年に43.3万人だったうつ病・躁うつ病の総患者数が、平成26年には112万人。わずか18年で2.6倍に急増しました。

上記は「医療機関にかかっている患者数」で、うつ病患者の医療機関への受診率は低いことが統計でわかっているため、実際にはこれを大幅に上回る数の患者さんがいることになります。

**うつ病のサイン・症状**

厚労省では以下のような症状のうち、いくつかが2週間以上続く場合、医療機関の受診や保健所の相談窓口の利用をすすめています。ひとつひとつの症状は、誰もがふと感じるような気分ですが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられることが半月も続くようであれば危険信号かもしれません。

- \*抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)
- \*何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- \*疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める
- \*イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- \*悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- \*思考力が落ちる \*死にたくなる



**自己診断は危険**

一般的に周知が進んだことで、うつ病の情報や診断基準など多くの情報がインターネットや本などで簡単に入手できます。しかし、うつ病にはいろいろな種類あって、治療法もひとつではありません。どのタイプのうつ病で本当に必要な治療は何か?ということは、専門医でないと判断が難しいのです。自己診断では、間違った自己流の治療で病状を悪化させる危険があります。

**うつ病を可視化できる検査**

光トポグラフィー検査とは、身体に害のない近赤外光を使用して、脳の前頭葉における血流量のパターンを数値化

します。

実際の測定は、検査用の帽子を被り、頭部に近赤外光を当てた状態で、音声指示に従って、言葉を言ってもらって簡単なもの。作業中の脳の血流状態を測定します。保険診療が可能で、特記すべき副作用や危険性がなく、安全性が広く認められている検査です。

健常、うつ病、双極性障害(躁うつ病)、統合失調症はそれぞれ典型的な血流パターンを持つため、可視化されたパターングラフで客観的な診断が可能になります。

問診だけの診断で社員の休職が決まったり、休職者本人の「もう治っている」という自己申告で職場復帰が認められたりという、これまでの数値的エビデンスのない運用に違和感のある企業様などには、「数値に基づくより確かな診断、より適切な治療」として打ってつけと言えるでしょう。

うつ病の疑いがある、休職中で復職の時期を判断したい等の従業員様などがおいでの企業様にご紹介可能です。是非ご相談下さい。

ちなみに佐賀の検査結果では「言語情報を適切に、素早く、数多く処理し出力する能力・特性」が通常の5倍だったとか。医師に脳みそが疲れるのでスピードを遅くする治療ができると提案されたそうですが、業務のスピードを保つためにお断りしたそうです。

佐賀事務所は代表をはじめ、これからも顧問先様のために、迅速なご対応を心掛けて参ります。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます!

~伝説の社労士事務所と呼ばれたい~  
**労使相愛を実現する会**  
社会保険労務士法人 佐賀事務所  
TEL.03-5249-3326

**10** October  
月号  
第3号

1.ゴムパッチン&RAIN 2.大人の発達障害と労務管理 3.遺言書検認手続 4.うつ病の可視化

〒115-0045 東京都北区赤羽1-10-1 ショーエービル3F 赤羽の社労士ブログ <https://ameblo.jp/saga-sr/>

**ピンチの場面で持ち堪えるために!**

秋の声が聞こえる美しい季節が到来しました。私はといえば、「生涯の断酒」を誓い、大好きな冷た〜い生ビールとハイボールに別れを告げて23日が過ぎました(原稿執筆時点)。「最後の晩餐」では子供達3人に代わる代わる注いで貰い、決意を補強。事務所のあるこの赤羽は赤提灯の多い街。誘惑は至るところにあつて、飲めない寂しさを感じることも偶にはありますが、それでも、飲みたい欲求に負けそうになる程、追い込まれることはありません。「自分には精神力の強さがあるから!!」

そう言い切れたらカッコイイですが、私はそんなに強い人間ではありません。今回「生涯の断酒」を決めたのも、来年挑戦する北極マラソンで必ず出くわすピンチの場面で、心折れずに粘り腰で持ち堪える為。サハラ砂漠250キロマラソンで危うくギブアップしそうになったことが、実は今でもトラウマになっていて、北極マラソンを控えた今、我慢を重ねることで覚悟を磨き、精神力を強くする必要性を痛感しています。

**「衝動」を瞬時に遮断**

まだ日は浅いにしても、どうしても然程強くない私が、追い込まれることもなく「ある種依存性ある趣」との闘いで優勢にいられるのか?それは「ゴムパッチン」とマインドコントロール法「RAIN」が功を奏しているからです。実は、ゴムパッチンは13年前の禁煙時にも活用しました。吸いたい衝動に駆られた時に輪ゴムで上腕二頭筋をパチン!!とやるだけ。事務所で実演した時、スタッフが「痛そう!」と顔をしかめていましたが、これが本当に痛いんです。だから飲みたい・吸いたいという衝動が痛みでフォーカスされ、「衝動」を瞬時に遮断出来るという訳です。飲みたくなったらパチン!年内はカバンにゴムを潜ませて置くつもりです。

RAINというマインドコントロール法は、「認識・受領・検証・間合」の英語略の頭文字を取ったもの。春休み、シリコンバレーへ行った時に知りました。「あ、飲みたい、俺」

そんな時は意思薄弱と自分を攻めず、あるがままに飲みたい感情を認める。これが**“認識”**です。俺、飲みたくない、酒は不味くて毒と嘔吐しても、脳は賢いので、見抜かれるのがオチ。自分をごまかさないことが大切です。

「仕方ない、昔の彼女だもの」好きなのにまだ別れたばかりの趣。(外していれば恥ずかしい例えですが...)感情丸ごと許して受け止める。これが**“受領”**です。

「なぜ飲みたいと思ったのかな?」「どんな時に飲みたい衝動に駆られるのか。」  
・喉が渇く時⇒酒以外で常に潤すようにしておく  
・晩の空きつ腹⇒空腹時は注意と自分に言い聞かせておく  
これが**“検証”**です。

「佐賀さん、飲みたい気持ち、早く収まるといいね」傍観者として、他人事の様に衝動を捉えて見る。これが**“間合い”**です。自分の感情をありのまま素直に認識して、自分に許しを与えながら受け入れ、自分の心身の反応を関心をもって検証し、最後は傍観的に受け流す...

**労務にも「ゴムパッチン」と「RAIN」を!**

ゴムパッチン&RAIN。私は人事労務の世界でも大いに活かされると視ています。衝動の抑制は、怒りの鎮静に応用出来ます。これはパワハラや逆ハラの防止にもなるでしょう。理性と欲望のバランスが保たれば、セクハラやモラハラも起こりません。ヒトは感情の動物。互いに感情の暴走を防ぎ、コントロール出来る間柄であればトラブルも無くなっていくでしょう。究極の人事労務管理。ゴムパッチンやRAINを取り入れた断酒やウルトラトレイルの実践を通じて、ゴムパッチン&RAINを今後顧問先企業に提案して行きたいと考えています。今月も元気に飛ばして行きましょう! (佐賀 豊)



**お困りごと、何でもご相談ください!!**



佐賀事務所では、従業員ご本人様の人事労務相談のみならず、配偶者様、お子様他、ご家族皆様の勤務先でのご相談も承ります。「家族がリストラにあいそう」「子供がバイト先で強制シフトを組まれ、学校に支障が出ている」などお困りごと、何でもご相談ください。

佐賀社労士事務所 〒115-0045 東京都北区赤羽1-10-1 ショーエービル3F  
営業時間 9:00~18:00 定休日 土日祝(※休日対応は個別にご相談ください。)  
FAX.03-3598-1827 <http://www.saga-sr.com> [yutaka-saga@mtj.biglobe.ne.jp](mailto:yutaka-saga@mtj.biglobe.ne.jp) **TEL.03-5249-3326**

# 大人の発達障害と労務管理

これまで、子供特有の生育上の問題とされてきた「発達障害」が、実は大人の問題でもあり、職場トラブルやメンタルヘルスの原因の一つとして注目を集めています。



厚労省調査による発達障害者の数は、疑いを含めて約700万人(全年齢)。生活や就労の支援を行う「発達障害者支援センター」の2017年度相談件数は7万件を上回る急増ぶり。このため、厚労省の2018年度概算要求では、発達障害の支援予算として、前年度比で3倍近い5.9億円を計上しています。

## 「発達障害」って?

発達障害は、「**生まれつきの脳機能の偏りが原因で起こる障害**」のこと。知的発達の遅れを伴わない事が多く、学者や医師、技術職などにも多いと言われています。先頃公開され大人気の映画「ミッションインポッシブル」の主演俳優、トム・クルーズさんもその一人と聞けば、特別な病気ではないことがわかるのではないのでしょうか。

通常、幼少時の健診や学校での生活態度等から診断されてきた「発達障害」ですが、軽度の場合には特段の支障もないため「見極め」が難しく、「成績優秀で真面目だけど、ちょっと融通が利かなくて付き合い難い人」として「療育」や「投薬治療」を受けないまま社会人になることが多いのです。

気の合う友達とだけゆるく付き合い、それなりの成績が取れていれば問題視されない学生時代は「日常生活に支障はない」のですが、社会人となれば話は別。新入社員時代は大目に見られていても、年齢を重ねて責任ある仕事を任せられるようになる、異動、昇進して部下を持つなど、職場環境が変わることで本人にも周囲にも違和感が広がり、職場での孤立や、うつ病の発症などを経て「大人の発達障害」が原因であったことがようやく発覚することもある。

## こんな時に疑う「大人の発達障害」

会社として、職場トラブルやメンタルヘルス問題になる前に対応できるのが一番ですが、「発達障害によるものなのか、怠惰・怠慢によるものなのか、判断がつかない」のが実際のところ。目安として、以下のような職務態度が見られる場合には要注意です。

※客先でトラブルを起こす、仲間と上手くコミュニケーションが取れない。

※キレ易い、変化を嫌う、報連相が出来ない。

※場の空気を読むことや言外のニュアンスを汲むことが苦手。

※興味がある事柄には過集中である一方、肝心なことへの注意が不足してミスをしたりするという、注意力に大きな偏りがある。

## どう対応すれば良いのか?

疑いのある従業員様がいたとして、「**大人の発達障害**」であると診断ができるのは医師だけ。診察を受けるには、当然、本人の同意が必要となります。しかし、「自分に障害がある」と認めるのは誰も難しいものです。

## ノウハウがあります。

佐賀事務所では、まず、ご本人様とご両親、**上司と佐賀による面談をお勧めしています**。身近に接する親御さんは幼少時に多少の「育て難さ」等を感じたことがあるものです。発育歴などを伺い、家族の方の信頼や共感を得ることで、ご本人も「診察を受けてみようか」と決断しやすくなります。

## 提携クリニックのご紹介

心療内科やカウンセリングの受診はハードルが高いもの。人との会話や交流に苦手意識を持ちやすい発達障害の方であればなおの事。佐賀事務所では、代表の佐賀が実際に受診して医師のお人柄や対応、診察の流れなどを確かめた「**大人の発達障害に理解のある提携クリニック**」をご紹介します。希望があれば初診時の同行も致しますので、安心して受診いただけます。

## 処罰や指導ではなく、診断と治療

2018年(平成30年)4月1日から、**従業員を50人以上雇用している民間企業の場合、発達障害を含む全ての障害者法定雇用率が2.2%に引き上げられました**。診断書を取ることで、ご本人様同意の上、障害者雇用へ切替える選択肢も広がっています。是非、佐賀事務所にご相談下さい。(林)

## 鶴見司法書士事務所の事件簿 その壱 ～遺言書検認手続～



社長 『知り合いのAさんの旦那が亡くなったんだが遺言書があるらしくて、銀行から遺言書の検認手続が必要と言われたらしいんだ。検認手続をお願いできるかね。』

鶴見 『はい、自書した遺言書の場合、家庭裁判所で検認手続が必要です。うちの事務所でも検認手続のお手伝いができます。』

社長 『では、お願いできるかね。』

鶴見 『はい、Aさんに連絡を取って話を聞いてみます。』

今回は、知合いの社長のご紹介で遺言書の検認手続のご依頼を受けました。早速Aさんに連絡を取ってみました。

Aさん 『夫が亡くなったので銀行で手続きをしようと思ったら、遺言書の検認をしてくださいと言われたんです。よくわからないのですが。。。』

鶴見 『はい、分かりました。では、遺言書の検認手続についてご説明致します。』

### <検認手続>

公正証書遺言書(公証役場で作る遺言書)以外の遺言書は、相続開始後、家庭裁判所で検認手続をしなければなりません。検認手続は、相続開始後に遺言書が偽造、変造、毀損されるのを防ぐための手続であり、遺言書の有効無効を判断する手続ではありません。また、封印されている遺言書は、家庭裁判所での検認手続の際に開封することになります。

- ① 遺言者の最後の住所地の家庭裁判所に申立
- ② 申立書、戸籍が必要

- ③ 裁判所から相続人全員に検認期日の通知が届く
- ④ 検認期日に家庭裁判所に行き、出席した相続人立会で遺言書を開封し検認を行う

Aさん 『なるほど、相続人は私だけだから簡単だと思うのでよろしくお願ひね。』

鶴見 『分かりました。では、戸籍を集めて準備ができましたらご連絡致します。』

しかし、Aさん夫婦には子供がいなかったため相続人はAさんの他に、Aさんの夫の兄弟姉妹と甥姪が相続人となり、相続人は全部で11名となりました。戸籍等書類を揃えて申立てをするまでに2カ月程かかりました。Aさんから、検認期日に一人で家庭裁判所に行くのは不安だから一緒に来てくれと頼まれたので、同行し無事検認手続が終わりました。

Aさん 『遺言書があると相続手続がスムーズになるかと思ったら、遺言書があっても手続が面倒ね。。。』

鶴見 『今回は、自書した遺言書でしたから検認が必要になってしまいましたね。でも、相続人が11名もいたので、遺言書が無かったら遺産分割協議が大変でしたよ。きっとご主人様も子供がいなかったのでAさんが相続で困らないように遺言書を残してくれたんですね。』

ふと、Aさんの方をみると、何度も何度も涙を拭きながらじっと遺言書を読んでいるAさん。封印されている遺言書だったので、検認後ちゃんと遺言書を読んでご主人様との思い出がよみがえったのかもしれません。遺言書を残してくれて本当によかったなと思う案件でした。



鶴見司法書士事務所 司法書士 鶴見 英司

独立をして一人で事務所を構え一國一城の主・・・とんでもありません。ご協力して下さる皆様、ご依頼していただける皆様、応援していただける皆様がいるからこそ今があると思っております。悩んだ時、困った時には人を頼ることも必要であり、助けを求めることも必要です。私も今まで多くの方に相談し意見を求め、助けていただきました。また、逆に皆様が悩んだ時、困った時には、どんな些細なことでも構いません。ご相談いただければ少しでもお力になれるよう、ご協力させていただきます。是非、鶴見司法書士事務所にご連絡ください。

主な取り扱い業務/不動産登記・商業登記・相続手続・渉外登記・成年後見制度・裁判書類作成 など