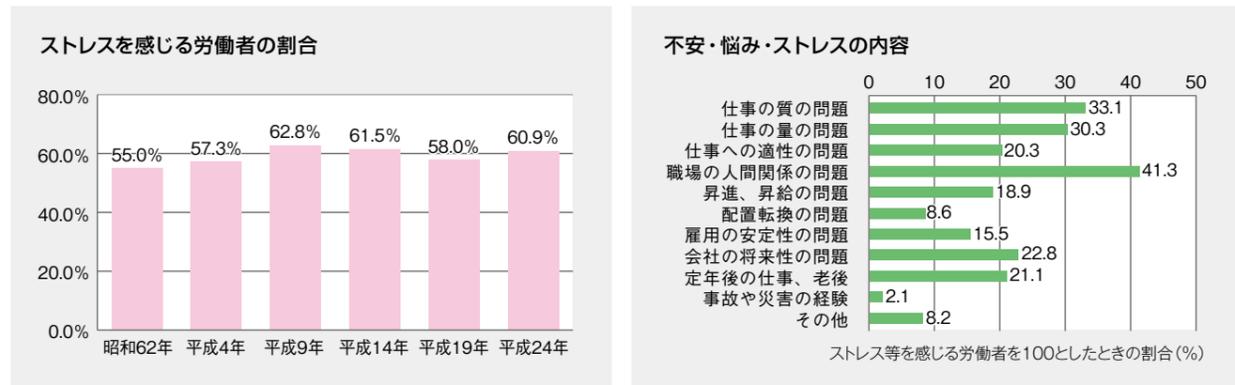


# 職場のメンタルヘルス対策

元 宮崎県精神保健福祉センター所長  
(現 県立宮崎病院精神医療センター医長)

河野 次郎

一日の生活時間の大半を過ごす場所である「職場」ですが、労働者の半数以上が仕事や職業生活に関する強い不安や悩み、ストレスを感じていることが報告されています。



出典:労働者健康状況調査 厚生労働省

このように私たちの職業生活と、不安や悩みやストレスとは密接な関係にあります。そのため、日頃からそれらとうまく付き合っていくことが、自分自身の健康を守る上で非常に重要となります。

## I ストレスの影響はさまざまな現れ方をします

<b>身体面</b> ○自律神経失調症状 頭痛・腹痛・動悸・便秘・下痢・めまい・吐き気など ○心身症 高血圧・糖尿病・消化性潰瘍・不整脈・アレルギー・月経異常 など	<b>行動面</b> 遅刻・欠勤・早退・集中力の低下や能率の低下・ミスや事故の増加・口数の減少・お酒やパチンコへの逃避 など
<b>心理面</b> 不機嫌・情緒不安定・無気力・無感情・意欲の低下・抑うつ状態・不眠 など	

## I 不調のサインに気づきましょう

○不調のサインは **AAA** です。  
**A**ccident (事故やミス) **A**bsence (欠勤) **A**lcohol (飲酒への逃避)

特に上司の方は、普段はなかったミスが増えた・遅刻が増えた・残業の割に能率が上がっていないなど、部下の様子の変化を気にかけておきましょう。

ストレスチェックはこちら  
中央労働災害防止協会  
<http://www.jisha.or.jp/>

○うつ病のサインには要注意です。

①この1ヶ月間、気分が沈み、憂うつな気持ちである

②この1ヶ月間、物事に興味を失い、心から楽しめない

この2つのうちのどちらかがあてはまり、疲れが溜まり眠れないときは、**まず誰かに相談**しましょう。そして早めの受診と休養で、疲れの回復をはかりましょう。上司の立場では、早めの気づきと**早めの医療機関へのつながり**がポイントです。また、近年増えている、いわゆる「現代型うつ病」については、症状が少し異なり対応が難しいことがあります。一人で対応せず、外部機関への相談も含めて組織で対応しましょう。

## I 職場のストレスを上手に受け流しましょう

誰もが避けて通れないストレスとうまく付き合っていくためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

### 1 ワーク・ライフ・バランスを見直す

- ・週60時間以上の時間外労働を減らしましょう。
- ・お互い気兼ねなく家族のために時間を確保できる職場にしましょう。

### 2 コミュニケーションスキルを磨く

- ・報告・連絡・相談が基本です。
- ・報告はこまめに、内容は5W1Hで整理して、判断に迷ったらまず相談。
- ・聴き方・話し方・伝え方にそれぞれコツがあります。練習が一番です。

### 3 対人関係を健全に修正する

- ・仕事上の人間関係が中心の生活になっていませんか。一番大切なのは家族や親友、次に友人・親戚、その次が仕事上の人間関係です。

### 4 ストレスコーピングで自分を守る

- ・直面している問題への対策を考える。
- ・直面している状況への見方を変え、良い方に考えるかまたは距離を置く。
- ・上司や同僚、家族、友人などに相談し、アドバイスを求める など

### 5 セルフケアを工夫する

#### セルフケアの例

- ・仕事とは性質の違うことに頭を使いましょう。
- ・寝る前のリラクゼーション法をみつけましょう。
- ・深呼吸のコツは10秒くらいかけてゆっくりと息を吐くことです。
- ・忙しくてストレスが多い時ほど、ゆっくりと入浴しましょう。
- ・疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させるためには、ぐっすり眠ることが大切です。メールやブログ、ゲーム、インターネットなどでの夜更かしは控えましょう。
- ・笑いや音楽は生活に潤いをもたらし、ストレスをやわらげます。
- ・ストレスを紛らすためのお酒は、ついつい量が増えていきます。アルコールに頼らないストレス解消法を持ちましょう。

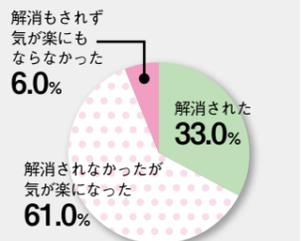


## I 相談することは自殺予防の観点からも重要です

自分の悩みやストレス等について「実際に相談したことがある」労働者を対象にした、悩みやストレス等が解消されたかどうかの調査では、「解消された」、「解消されなかったが気が楽になった」と回答したものが合わせて94%でした。自分にとって身近な人や職場の相談先、専門機関など話せる場はたくさんあります。悩みやストレスを抱えた時は相談できることを是非覚えておきましょう。

また、職場の一人ひとりが自殺を予防するゲートキーパーです。週に60時間以上の時間外労働は自殺念慮を高め、表情が暗く、思い詰めて、ぼんやりしている仲間がいたら、自殺のサインかもしれません。「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぐ」を実践して、適切な医療機関へつなぎましょう。

#### 相談したことによる解消状況



出典:労働者健康状況調査(平成24年)厚生労働省

自殺のサインについてはこちら  
自殺予防総合対策センター  
<http://ikiru.ncnp.go.jp/>

## I 職場のメンタルヘルスにおけるその他の問題

### ハラスメントは職場全体の問題です

ハラスメントが起こったときに、ことを荒立てたくないと隠したり、個人の受け取りかたの問題だと片付けたりして、組織全体としての対応を怠ると、問題はより複雑になります。セクハラやパワハラを周囲が見て見ぬふりをする職場になっていませんか? ハラスメントは、被害者だけでなく周りの人たちの気持ちまで萎縮させ、居心地の悪い職場を作り出してしまいます。職場全体で予防しましょう。

### うつ病による休職からの職場復帰

うつ病の再発率は一般に50%くらいです。一度再発した人の次の再発率は75%といわれています。職場復帰にあたっては、決して焦らず、専門家のアドバイスのもとに確実に段階を踏んで復帰することが大切です。

職場でのハラスメントの相談はこちら  
宮崎労働局 相談窓口案内  
[http://miyazaki-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/roudoukyoku/busho\\_ichiran/sodan](http://miyazaki-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/roudoukyoku/busho_ichiran/sodan)

リワークの情報はこちら  
宮崎障害者職業センター  
[http://www.jeed.or.jp/location/chiiki/miyazaki/45\\_miyazaki](http://www.jeed.or.jp/location/chiiki/miyazaki/45_miyazaki)

## I メンタルヘルスに関する情報と相談窓口

働く人のこころの健康についての相談先は  
宮崎産業保健連絡推進事務所 メンタルヘルス対策支援センター  
<http://www.sanpomiyazaki.jp/mental/>  
宮崎県地域産業保健センター(小規模事業所向け)  
<http://www.miyazaki-catv.ne.jp/~miya-tyuu-2/>

働く人のこころの健康についてのさまざまな情報は…  
こころの耳  
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

精神疾患や相談の一般的な情報は…  
宮崎県精神保健福祉センター(宮崎県)  
<http://www.seihocenter-miyazaki.com/>  
みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>