



●職場のメンタルヘルス⑮

ストレス1日決算主義 のすすめ

1 メンタルヘルスは予防から

世界同時恐慌の影響が、日本社会にも暗い影を落としています。このような景気を反映してか、私の勤務する病院の心療内科も患者さんが途絶えることがあります。心療内科とは、心と身体を併せて診る科で、ストレスが関係した心身症の患者さんが訪れます。また、身体の病気だけではなく、うつ病や神経症なども身体症状を訴えることが多いことから、こうした病気の患者さんも診ていきます。

古来、心と身体との密接な関係は広く知られており、ストレスとなることがあると、身体に症状が現れることはよくあります。社会の不景気や不安と、ストレス病や心の病の増加が比例しているとはいえませんが、影響力が大きいことも確かです。

昨年度、全国の上場企業を対象に

行ったメンタルヘルスへの取り組み調査では、回答した半数以上の企業がこの3年で「心の病が増加した」と答えており、メンタルヘルス対策に力を入れていると答えた企業も6割を超えています。

心の病は、いかに早く発見するかも大事ですが、それと同様に予防も大切です。私は、心療内科医であると同時に、横浜労災病院の「勤労者メンタルヘルスセンター長」として、企業等に赴き、ストレス予防のお話しもしています。

職場における心の病対策は、病気になった後のフォローに加えて、メンタルヘルス教育や、社員同士が助け合えるような職場の環境作りなど、予防の視点に立った策を講じることが必要です。

2 メール相談

勤労者メンタルヘルスセンターで

は「メール相談」も行っています。相談料は無料で、返信はすべて私が24時間以内に行っています。

このメール相談では、診断や治療を行いません。医師法の制限もあり、メールでこうした行為をすることはできないのです。ですから、私が相談メールを見てうつ病を疑った場合、治療をするのではなく、近くのメンタルクリニックへの受診等をお勧めします。あくまで、相談のり、医療機関の受診を促し、きちんとした治療を受けてもらう橋渡しになることを目的としています。

これは、皆さんにも同じ事がいえます。部下や同僚から相談を受けたときは、自分で無理に解決しようと考えずに、じっくりと相手の話を聴き、速やかに医療機関につなぐ対応が求められます。

それでは、実際に私のもとにきたメール相談を例に対応法について考えてみましょう。



●横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長
山本晴義
やまもと・はるよし

1948年東京生まれ。1972年東北大学医学部卒業。1991年横浜労災病院心療内科部長に。2001年より現職。医学博士。
神奈川産業保健推進センター相談員、日本医師会認定産業医、文京学院大学講師、神奈川県立保健福祉大学講師。
主な著書…「ストレス1日決算主義」(NHK出版)、「ビジネスマンの心の病気がわかる本」(講談社、など)。

●事例「息子のことが心配です。」

息子(33歳)の会社の上司から、下記のようなメールが転送されてきました。メールは息子が上司に送ったものです。とても心配です。どのように対処すべきかご教示ください。

“入社以来多くの時間を仕事に費やして、なんとか会社の役に立てるように頑張ってきましたが、精神的にも体力的にも限界を感じています。記憶力や集中力が薄れ、会社でボーッとしている時間が長くなりました。(中略)今は、何をすることも自信がなく、「いっそのこと誰か殺してくれないかな?」とよく思います。もうどうでもよくなりました。私のことなど見捨ててください。突然消えたらすみません。”

息子は、「もう少し頑張る」と言っていますが、無理にでも病院に連れて行った方がよいでしょうか。対応法を教えてください。

【返信】

メール拝見しました。息子さんのことを心配されている気持ちお察しいたします。何が原因であるかは別として、現在の症状はかなり深刻なもののようです。早めに専門医(精神科医など)を受診してください。本人が受診しないと医師も適切な診療ができませんので、職場の人とも相談し、適切な医療機関に予約をとり、同僚や家族が心配していることを話して受診させてください。受診を拒否する場合は、メールや電話での説得ではなく、実際に息子さんのところに行ってお話してください。それでも受診を拒否する場合は、精神保健福祉センターや地域の保健所の相談窓口にてご相談することをお勧めします。

【解説】

この事例のように、家族や職場の上司など、本人以外からの相談が多く寄せられます。しかも、自殺念慮が見られる重いケースもあります。

この場合、あくまで推測ですが「限界を感じる」「集中力が薄れる」「消える」などの言葉から、うつ状態やうつ病などが疑われます。自殺が起きる背景には、うつ病、統合失調症など心の病が隠れていることが圧倒的に多いのですが、自殺前に精神科を受診している人は非常に少ないのが特徴です。

したがって、周りが異常に気がついた時点で、いかに早く医療につながるかが、心の病の悪化や自殺を防ぐポイントです。このような相談を受けた際は、とにかく話を聴くこと、自殺を考えるほど追い込まれた状況、そしてそれに伴う不安や混乱などを受け止めてください。相談者は、受け止めてもらえたと感じるだけで気分が和らぐこともあります。そのうえで医療につなぎましょう。

また、本人が医療機関の受診を嫌がった場合でも、受診の必要性を粘り強く本人に伝え、家族や上司など相談者のキーパーソンに連絡をとり、キーパーソンからも説得してもらいましょう。

3

自己管理から ラインによる 管理へ

この事例からもわかるように、心の病や自殺予防対策には、家族や、管理監督者や上司など周りの人の対応が鍵となります。国のメンタルヘルス対策でも、管理監督者が行う「ラインによるケア」として、「日々の気配り」「声かけ」「話を聞く」「専門家へつなげる」という4つの指針が出されました。

管理監督者や上司が部下のケアをすることは大切な務めの1つです。しかし、企業は医療機関ではありません。ですから、事業所内の産業保健スタッフや産業医を利用し、さらに我々のような労災病院、産業保健推進センターなどの外部機関も利用してメンタルヘルスケアを充実させて頂きたいと思います。

最後になりましたが、うつや心の病にならないためには、なんといっても一人一人の日頃の心がけが大切です。労働に極端に偏ることなく、毎日の生活の中に「運動・労働・睡眠・休養・食事」の5要素をバランスよく取り入れて、余計なストレスをためこまず、ストレス1日決算主義の生き方を実行しましょう。一度きりの人生、夜寝るとき「今日もよい1日だった」と思える毎日を送ってください。