



職場のメンタルヘルス

仕事を改善し楽しくするチャンスと可能性

861-1116 菊池郡合志町福原208

Tel (096)248-2111

Fax (096) 248-4559

E-mail: hharai@cup.com

www.hosp.go.jp/~kikutihp/

homepage1.nifty.com/hharai/

国立療養所菊池病院 臨床研究部
原井宏明

本日の内容



- **メンタルヘルスの一般常識**
- 職場のメンタルヘルス問題の現況
 - 精神保健統計が示すメンタルヘルス問題
 - 厚生労働省の勧告
- うつ病など具体的な精神障害について
- 職場でできること
 - コミュニケーションの改善
 - 早期発見
- コミュニケーションスキルトレーニング
 - ロールプレイ

よくある考え1



- 仕事
 - 仕事はつまらないのが当たり前
 - 与えられた仕事を文句言わずに言われたとおりにするのが役人の本分
 - 自分から仕事を増やしたら後任者の迷惑になるだけ
- 原因
 - 精神病は親の育て方が原因だ
 - 最近の十代は重大犯罪が多い。昔の十代は大人しかった。
- ストレス
 - 胃潰瘍はストレスが原因だ
 - ストレスが原因でうつ病になる

よくある考え2



- うつ病
 - うつ病は精神病だから、まともではない
 - 精神病は治らない
 - 軽いうつ病には軽い安定剤が良い
 - うつ病にはなりやすい性格がある
- 自殺
 - 最も自殺が多いのは夫に死に別れた中年女性である
 - 林業や漁業では自殺が少ない
 - 自殺については触れてはいけない
- 男女
 - 平職員では男性の方が女性よりも元気
 - 女性管理職は男性管理職よりもたくましい

よくある考え3



- アルコール
 - ストレスを感じたときアルコールが良い方法だ
 - 一杯の晩酌だけが楽しみである。やめたら余計ストレスだ。
- 治し方
 - ストレスの病気は自分の心がけで治る
 - 精神科の薬は癖になるので飲まない方が良い
 - 心の悩みは薬では治らない
 - 安定剤や睡眠薬を飲むよりアルコールの方が安全だ
 - うつ病は励ましてはいけない
 - 病気になったら休息が一番大事だ
 - メンタルヘルスはプライバシーの問題だから扱わないほうが良い

産業におけるメンタルヘルス



- 企業における「心の病」の実態
 - 最近3年間の企業における「心の病」は、約半数の企業が「増加傾向」
 - 今後は社会全体でも増加するとの回答が8割
 - 最も多い疾患は「うつ病」と72.3%の企業が回答
- 心の病による「一ヶ月以上の休業者」は58.5%の企業で存在
- 相談機能を持つ企業での相談内容
 - 1 職場の人間関係に関すること 47.8%
 - 2 仕事に関すること 38.6%

» 産業メンタルヘルス白書 財団法人社会経済生産性本部

- 中央労働基準審議会建議「労働者の健康確保対策の充実強化について」
 - メンタルヘルスに関する理解と推進とメンタルヘルスに関する相談体制の整備を図る必要がある
 - 事業者、労働者、産業保健のスタッフ等に対して講習会の開催、情報等により知識の普及・啓発を図る必要がある
 - メンタルヘルスに関し相談が受けられるように、事業場において産業医や保健婦等による相談体制が整備されることが望ましい
 - 相談を補完するための相談体制として、地域産業保健センターにおいてメンタルヘルスの相談が行えるよう体制整備を進める必要がある

企業における「心の病」の実態



■ 最近3年間の「心の病」の増減傾向について

| | 増加傾向 | 横ばい | 減少傾向 | わからない | 不明 |
|--------------|------|------|------|-------|-----|
| 全体 | 48.9 | 24.8 | 3.5 | 20.9 | 1.8 |
| 1,000人未満 | 34.6 | 21.5 | 6.5 | 33.6 | 3.7 |
| 1,000~2,999人 | 55.1 | 24.7 | 3.4 | 16.9 | 0.0 |
| 3,000人以上 | 61.5 | 26.9 | 0.0 | 10.3 | 1.3 |

病気の種類



■ 某企業6000人における精神科受診者

| | |
|----------------|-----|
| うつ病 | 41人 |
| 双極性障害 | 1人 |
| 不安障害(パニック障害など) | 4人 |
| アルコール使用性障害 | 3人 |
| 統合失調症 | 1人 |
| 合計 | 52人 |

うつ病とは



■ やまない雨はない

□ 元NHKお天気キャスターの倉嶋厚さんが綴るうつ病闘病記。最愛の奥さんをがんで亡くしたことがきっかけでうつ病となり精神科に入院。うつ病から回復するまでの嵐の日々を、元NHKお天気キャスターが率直に綴る。病気を克服した今、うつ病の体験を「人生の時雨」に例えるのも倉嶋さんらしい。

■ 凄絶な生還、うつ病になってよかった

□ 俳優・竹脇無我さんによる手記。父の自殺、次兄の夭折、長兄の失明、自身の離婚…。頭の中が「死にたい衝動」で埋め尽くされる。うつ病地獄に落ちた著者が「また芝居がしたい」と再生するまでを綴った闘病手記。うつ病を正しく知る参考にもなる書。

病気の診断



■ スクリーニングテスト

□ GHQ 一般健康調査

- 得点が高いほど精神健康度が低い
- 地方中規模都市の大規模事業場勤労者 3,861 名の調査
 - 平均 9.24 ± 6.8 女性, 30代が高い
- 地方中規模都市のハローワークを訪れた求職者525名
 - 平均 9.8 ± 7.3

□ 恐怖症状質問表 社会恐怖 15点以上

□ CES-D 31点以上

□ PSWQ 60点以上

□ アルコール 2項目以上

病気の診断その他



■ うつ病の他に

□ アルコール依存症・ニコチン依存症

- ・ 人に迷惑かけない人がほとんど

□ 躁うつ病

- ・ 気分の波

□ 社会恐怖

- ・ 人から見られたり注目をあびたりすることに恐怖や戸惑いを感じる。
- ・ 恥をかきそうな状況を恐れる。
- ・ 人前で話す。人前で食事する。3人以上の話し合いのときに割り込む。誰かに見られているところで仕事をする、字を書く。

□ アスペルガー症候群

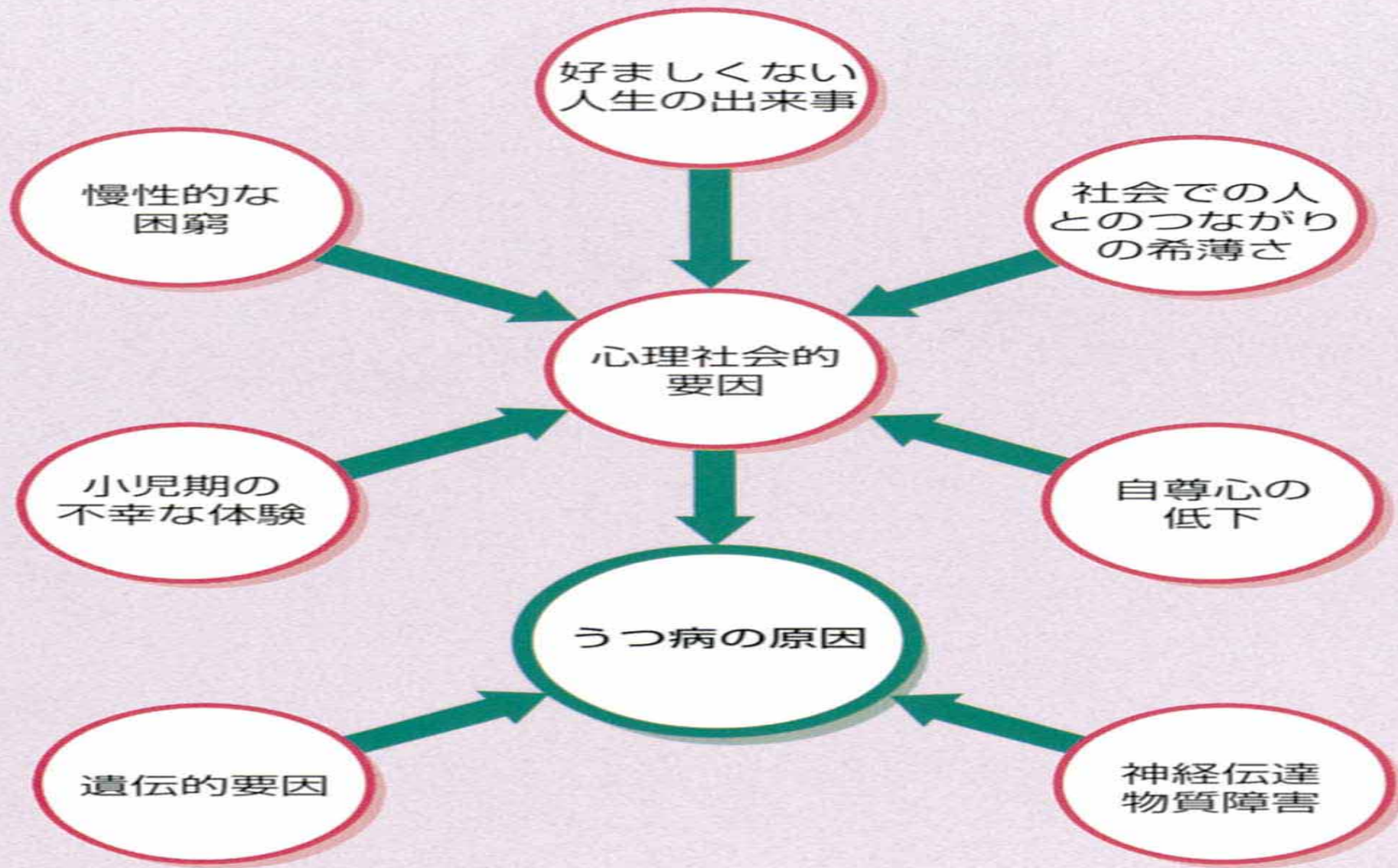
- ・ 相手の考えが読めない。場の空気が分からない。全くのマイペースでしゃべる。没入的で狭い興味・関心。モノトーンな話し方・身振り。

□ 全般性不安障害

□ 月経前緊張症

□ パニック障害

うつ病の原因などなど



治療方法

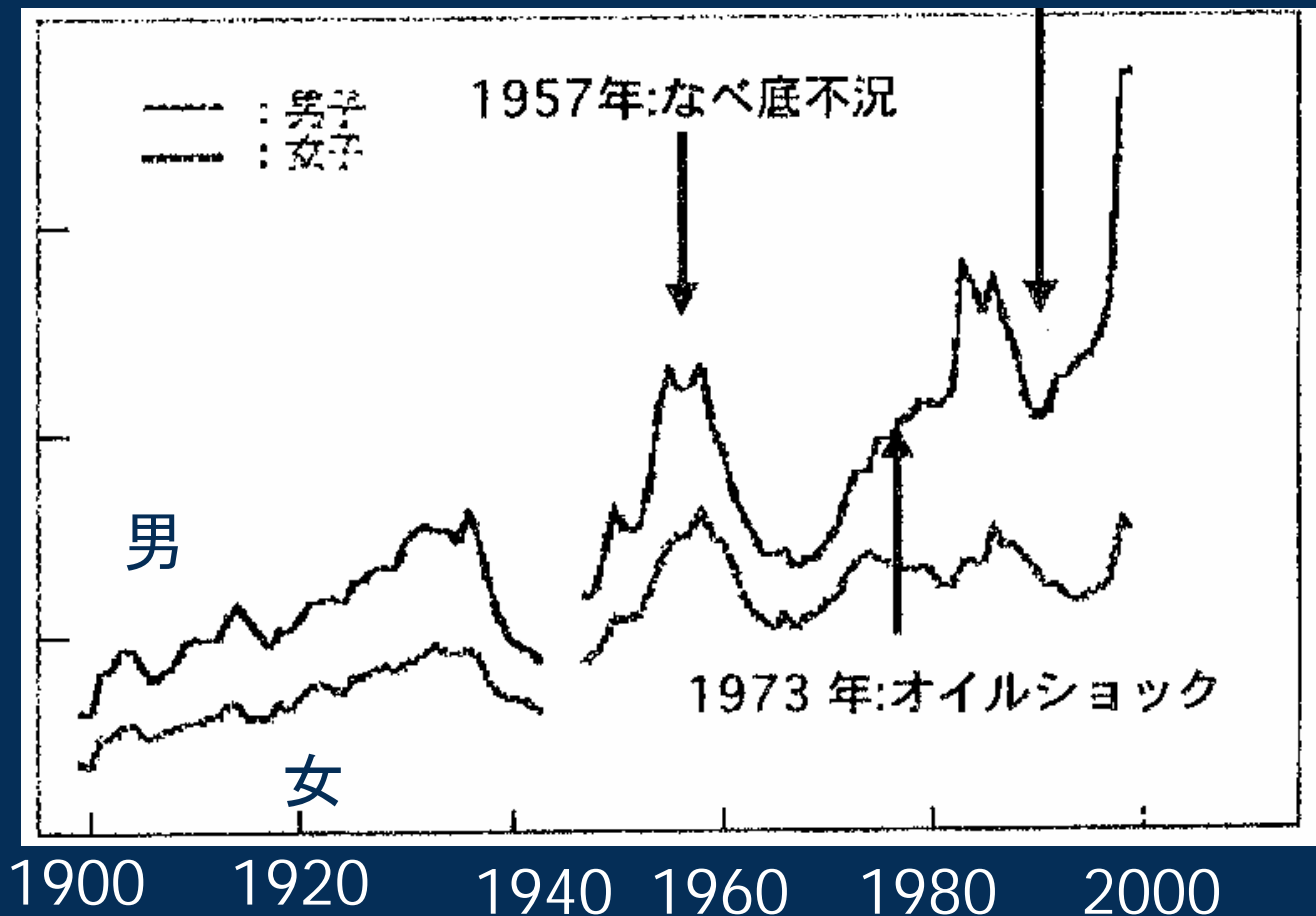


- 抗うつ薬
 - 時間と量
- 認知行動療法

| | | 8月29日 | 8月30日 | 8月31日 |
|----------|------------------------------|-------|-------|-------|
| 気分の点数 | 絶好調+100 普通0 最悪落ち込み-100 | | | |
| 床に入った時間 | | | | |
| 入眠時間 | | | | |
| 起床時間 | | | | |
| ビール | 量 | | | |
| | 時間 | | | |
| この日の行動計画 | 入浴・散歩・子ども相手 | | | |
| | 朝 | | | |
| | 昼 | | | |
| | 夜 | | | |
| 考え | 前向きな考え | | | |
| | 他の考え | | | |

自殺率の推移

- 景気変動に一致して自殺死亡率が上昇するのは45～49歳の男性
1991バブル崩壊



自殺の統計



- 自殺に親和性のある世代
 - 昭和1けたから戦前生まれの世代の出生コーホート
- ハイリスクグループ
 - 人数的にマイノリティーのグループ
 - 無職の男性 女性管理職 若年層の男女管理職
 - 産業別では鉱業、漁業、林業
- 地域
 - 男女とも高い: 東北3県
 - 男女とも低い: 静岡 徳島 岡山 千葉 滋賀 愛知
 - 沖縄は男子は非常に高く 女子が低い

男女・管理職

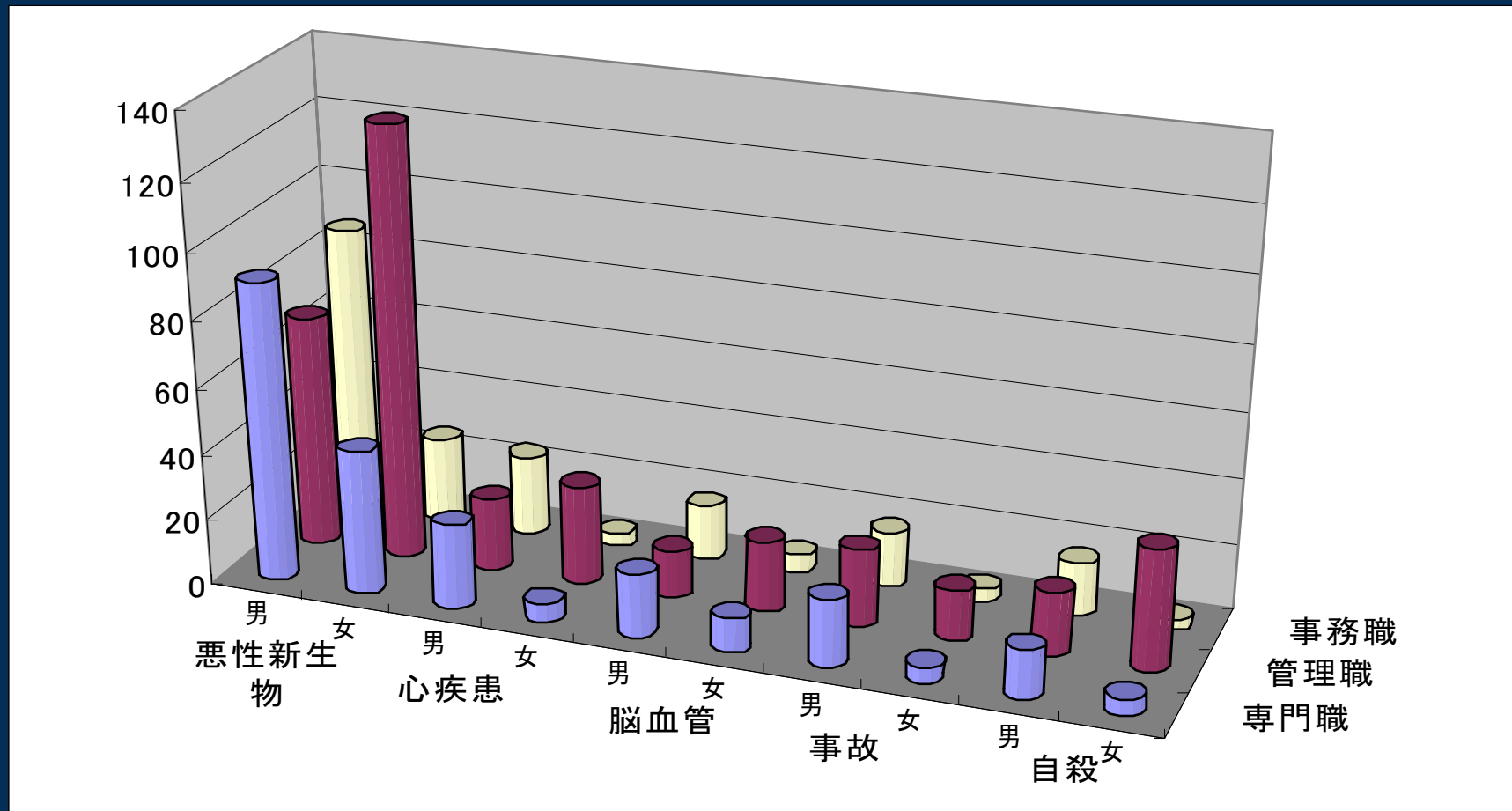


■ 20～64歳の職業別年齢調整死亡率(人口千対)

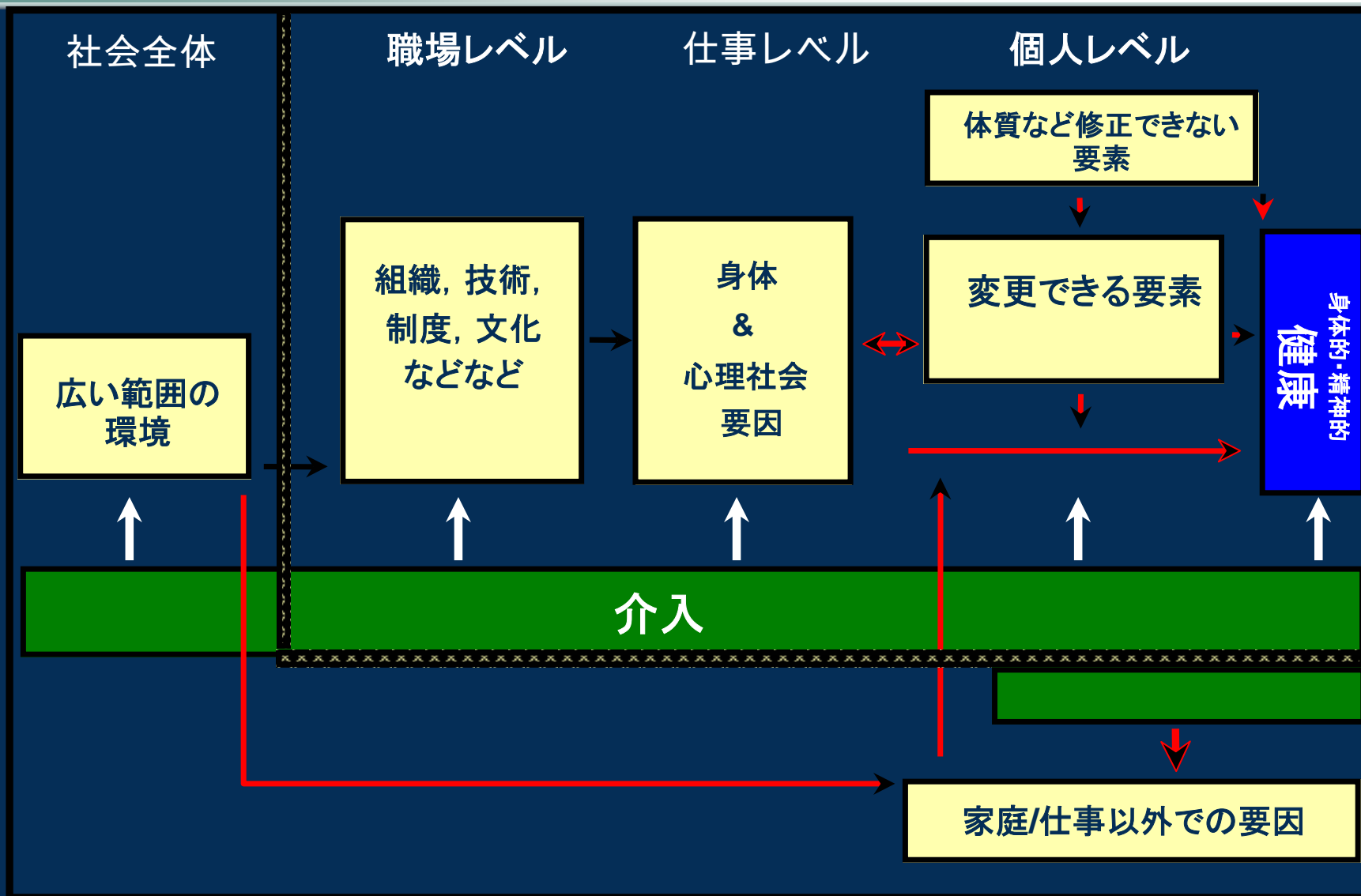
■ 平成7年度

| | 男 | 女 |
|--------|------|-----|
| 専門職 | 2.0 | 0.8 |
| 管理職 | 1.7 | 2.8 |
| 事務職 | 1.9 | 0.5 |
| 販売職 | 1.7 | 0.7 |
| サービス職 | 4.0 | 0.8 |
| 保安職 | 1.7 | 4.5 |
| 農林漁業職 | 3.3 | 1.1 |
| 運輸・通信職 | 2.1 | 3.9 |
| 技能職 | 1.4 | 0.4 |
| 無職 | 14.0 | 2.3 |

- 20～64歳の職業・主要死因別年齢調整死亡率(人口10万対)



健康な職場という概念



Adapted from Robson, Shannon, Polanyi, Kerr, Eakin, Brooker, Cole (1999)

仕事の評価とメンタルヘルス



- 給与制度の合理感・評価への納得性・仕事配分の公平性
 - 「評価への満足感」は2000年度以降, 連続的に低落
 - 2002年度
 - ・ 71.0%が評価に「納得」と評価
 - ・ 45.4%が給与制度は「合理的」と評価
 - ・ 40.6%が仕事の配分は「公平」と評価
- 評価がメンタルヘルスに与える影響度
 - 1「納得」していない
 - ・ 精神面・身体面に悪影響
 - 2「公平」でないと感じている
 - ・ 職場適応や性格傾向に悪影響
 - 3「合理的」でないと感じている
- 「給与制度の合理感」よりも, 「評価への納得性」と「仕事配分の公平性」が個々人の意識, モラール, 心身健康度に大きく直接影響。
- 最も悪いのは, 仕事配分が公平だと思いつつも評価に納得できていない人

努力と報酬のインバランスがストレスを生む



(Secret)

高い努力

低い報酬

外的
(指示, 要求義務的業務)

内的
(必要な対処, e.g., 自分のため)

給与
評価
地位

被雇用者の満足度

- 人が自分を健康と感じるかどうかは、仕事に対する満足度と労働生産性に関連する。そして、仕事に対する満足度＝ストレスの度合いである。

被雇用者の仕事に対する満足度を5%上げると、顧客の印象が1.3%改善し、0.8%の収益の改善に結びつく。

Sears Roebuck and Company (USA), 1998

3. ポジティブな組織特性



- 最も賢明で最良の被雇用者をひきつけ、離さない
- 周囲がその組織に対して更に高い責任・課題を果たしてくれると期待する

フォーチュン誌にて“最も働きたくなる職場ベスト100”に取り上げられた企業は、取り上げられていない同等の企業よりも、優れた収益を上げていた。

Conference Board of Canada 2002

4. 責任問題

- 今後、極端なストレスの原因になる職場環境を放置していた場合、管理者は責任を問われるかもしれない。
- 健康増進法

対処1



- 精神的健康のチェックの方法は簡単だ
 - ストレスがあると感じたら
- ストレス対処法
 - 管理者
 - ・ リーダーシップ
 - ・ 職場をやりがいのあるところにする
 - ・ 個人個人の特性をつかむ
 - 個人
 - ・ アルコールそのものは対処にならない
 - ・ 眠る・休む・リラックスは必ずしも善ならず
 - ・ 運動

対処2 使用できる外の資源



- 熊本県精神保健福祉センター
 - 電話相談
 - 嘱託精神科医との面談
- こころの電話
- 医療機関
 - 精神科
 - ・ 開業クリニック, 病院
 - ・ 精神科の専門性
 - 心療内科
- 独立したEAPプログラム提供業者

■ コミュニケーションスキルトレーニング

《例》 動機付け面接

- 人が問題を認識できるように援助する
- 人が問題に対して何かをするように援助する
- アンビヴァレンスを解消するために援助する
- 人が変化の方向へ動くよう援助する

原則



■ 基本理念

1. 共感
2. 矛盾を広げる
3. 言い争いを避ける
4. 抵抗を手玉にする
5. セルフエフィカシーをサポートする

■ 技術

1. O 開かれた質問
2. A 確認する
3. R 聞き返し
4. S サマライズ

傾聴のスキル

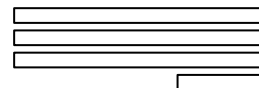


- 非言語的
 - アイコンタクト,リラックスした受容的な姿勢
- 聞き返し
 - 励ましは最小限に,アイコンタクト,リラックスした受容的姿勢
 - 他に?
 - ひとつの方向に話を続けていかせる
- サマライズ/言い換え
 - 励ましは最小限に,アイコンタクト,リラックスした受容的姿勢, 防衛的な発言のサマライズ

まとめ



- 今日わかったこと
- 明日から実践できること
- 質疑応答



861-1116

菊池郡合志町福原208

Tel (096) 248-2111

Fax (096) 248-4559

E-mail: hharai@cup.com

www.hosp.go.jp/~kikutihp/
homepage1.nifty.com/hharai/

ちょっとした宣伝



■ こんな患者様を治療できます

□ 企業の課長

- ・ 一対一はいいが、多くの人がいる場面で話をするのが苦手。ある程度こなしてきたが、会社での地位が上がるにつれて辛くなってきた。仕事の成績を上げれば上げるほど辛くなり、これからは心配である。

□ 主婦 二人の子ども

- ・ いろんなことがふっと頭に浮かんで全体にてなんでも不安になり、取り越し苦労をしてしまう。夫が単身赴任。夜、一人でいるときが嫌。誰かと話すと落ち着く。もともと神経質

■ 治療するとうなりました

□ 企業の事務職

- ・ 最近の私自身の調子是最悪だった時期と比較すると信じられないくらい良くなったと思います。睡眠はきちんと取れていますし、食欲も旺盛で、最近は食事に付き合ってくれる友達ができて、ストレスを抱え込むことも以前とは比べ物にならないくらい減りました。意欲と自信もよみがえり、充実感を持って過ごせるようになりました。対人的・社会的恐怖を感じることも極端な例を除いてはなくなりました。

□ 主婦

- ・ 前はまわりからみたら、上の空に見えていた。訳もなく不安だったのがなくなった。前は、子どもと連絡がとれないと不安だった。今は、まあいいやと思える。子どもを下宿で一人暮らしさせることになった。