

こころの講座 9

働くあなたと こころの健康

～ 職場のメンタルヘルス ～



静岡市こころの健康センター

最近のメンタルヘルス状況

今日、我々を取り巻く社会環境を改めて眺めると大きく変化していることに驚かされます。その中であって、労働環境の変化も例外ではありません。

労働環境は、この20年間で大きく変化してきました。多くの職場で、オフィスオートメーション化が図られ、仕事をする上でコンピュータが必要不可欠なツールとなりました。また、業種を問わず、社会的責任が組織ばかりでなく、そこに働く個人にも、問われる傾向が強くなっています。

このような労働環境の変化は、そこで働く人々に時として過大な精神的負荷（ストレス）をあたえてしまいます。体の健康管理については、職場組織ばかりでなく個人的に留意していても、こころの健康管理についてはつい見逃し易いものです。労災関係の統計をみても、請求・決定件数とも増加する傾向にあります。

本来、「心身一如」という言葉があるように、我々のこころと体は一体であり相互に影響し合って成り立っています。つい見過ごしがちなこころの健康について、「ストレスとは何か」「ストレスに気付く」「ストレスマネジメント」といったテーマを見ていきましょう。



下のグラフは、厚生労働省が定期的の実施している調査結果を示したものです。

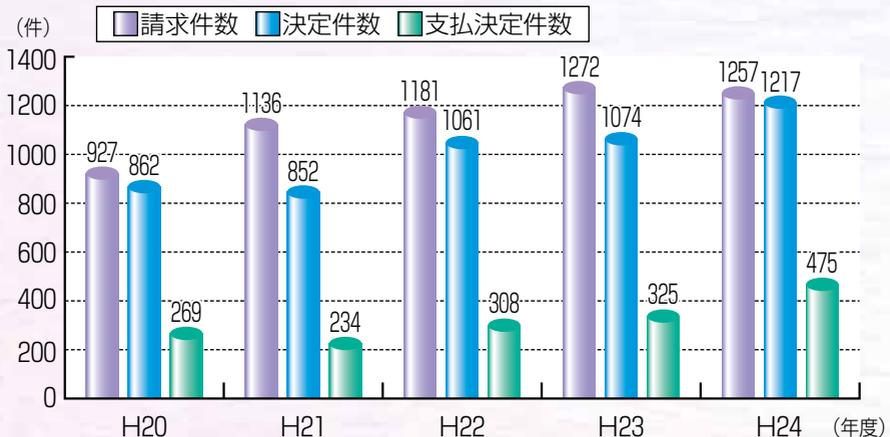
グラフに示されているように、強い不安やストレスを感じている人は年々増加傾向にあります。

ストレス等を感じる労働者の割合



資料「労働者健康状況調査」(厚生労働省)

精神障害等に係る労災請求・決定件数の推移

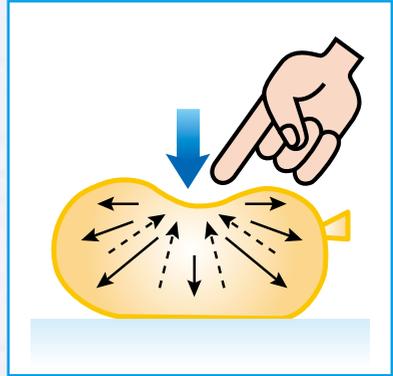


資料「平成24年度 脳・心臓疾患及び精神障害などの労災補償状況」(厚生労働省)

ストレスとは何か

我々の心身に、外側から力が加えられた結果生じる反応をストレス又はストレス反応と呼んでいます。

右の図は、我々の心身とストレスの関係を風船とそれに加えられた外圧にたとえて示したものです。外圧によって風船が変形するように、ストレスを起こす刺激により我々の心身は、張り詰めた状態となります。



ストレスを引き起こす刺激を、ストレッサーと呼んでいます。ストレッサーには様々なものがありますが、代表的なストレッサーとして「生活出来事」と「デイリーハッスルズ」があります。

「生活出来事」とは、人生の中で遭遇する生活の変化を引き起こす事象です。我々は、こういった事象に出会うと、その状態に適応しようとするので一時的に高いストレス状態に陥ります。

【日本人にとってストレスの高い生活出来事】

1位	夫または妻の死
2位	刑務所への収監
3位	離婚
4位	解雇
5位	夫婦の別居
6位	こどもの非行
7位	肉親との死別
8位	会社の倒産・合併・再編
9位	転職
10位	家族の病気

「デイリーハッスルズ」とは、我々が常日頃何気なく生活している中で体験している家事や育児、通勤などイライラを引き起こす出来事です。「生活出来事」のように大きな事象ではないことからストレッサーとして気付かないことも多いのですが、社会生活を営む上で必ずといっていいほど誰しも経験しているものです。

ストレスに気付く

ストレスの高まった状態は、我々の心身に様々な変化をもたらします。次にストレスの兆候についてみてみましょう。

身体的兆候：消化不良で胃がもたれたり重い感じがする・しばしば下痢をしたり吐き気を感じたりする・ときには実際に嘔吐する・便秘がち・頻尿になる・頭重感や頭痛がおさまらない・肩こりがひどい・しばしばめまいがする・歯軋りをする・気がつくところぶしを握り締めていることがある・不眠（寝つきが悪い・眠りが浅くしばしば目が覚める・よく眠った感じがしないなど）・悪夢にうなされる・動悸がする・皮膚のトラブル（肌荒れなど）・何でもないので汗をかいたりする・疲労感が強いなど

情緒的兆候：いらいらする・怒りっぽい・不機嫌・引っ込み思案になる・憂うつ・不安・過度の不合理な恐れや心配をする・涙もろくなる・過度の笑いやおしゃべりをしてしまう・やる気のなさ・過度の飲食・ギャンブル・自罰的行為など

一般的兆候：時間が気になる・せかせかしている・時間にルーズ・遅刻が多い・他者への配慮ができなくなる・衝動的で落ち着きのない行動・集中力がない・過度の喫煙や飲酒・強迫的に頑張るなど

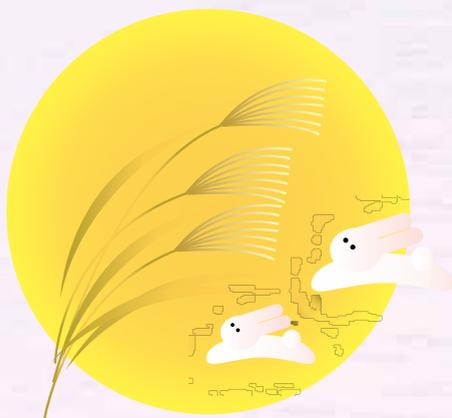


認知的兆候：事柄や出来事の間に関連が理解できない・状況をみきわめて評価する能力が低下する・混乱したり不安になる・柔軟性がなくなる・問題への取り組みをぐずぐずと先に延ばす・記憶の間違いや記録の間違いが増えるなど

関係的兆候：他者と論争になることが多い・攻撃的になりやすい・自己破壊的になる・支配的になる・操作的になる・横柄になる・引きこもる・無気力になる・無関心になる・うそをついたりごまかしたりするなど

仕事上の兆候：欠勤が目立つ・混乱している・遂行不安がある・作業能率の低下・活気がなくなる・怠ける・うつうつとしている・負担感や重荷感がある・沈み込んでいる・疲労困憊しているなど

長期にわたって緊張感が続いているときには、このほかにも絶望感・不快感・無力感・怒り・職務への過度の打ち込み・報酬への強い不満などもみられます。



ストレスマネジメント

読んでいただいて、お分かりのように、生きているかぎりストレスをさけることはできません。そこでストレスといかに付き合うかという視点が大切になってきます。

ストレスとの上手な付き合い方に取り組むことを「ストレスマネジメント」といいます。

ストレスマネジメントの基本は…

- ストレスに気付くこと
- 自分に合った解消法を発見すること
- 解消法を生活の一部にすること

心身医学や心理学の視点から有効とされるストレスマネジメントの方法のひとつとして「リラクゼーション法」を紹介します。

「リラクゼーション法」は、ストレスが非常に強いときに筋を弛緩させ、あるいは無意識のうちに筋肉を弛緩状態に保つことによってストレス反応を弱める方法です。

ストレス下にある我々の心身は、緊張状態にあることが多く、自分でも気づかないうちに筋肉を緊張させています。そこで、筋肉の緊張に気づき、筋肉を弛緩させる練習をリラクゼーション法といいます。

リラクゼーション法では、実際に筋肉に力を入れた後、弛緩させてそのときの感じを覚える練習を行っていきます。最終的には全身の筋肉が弛緩している感覚を覚え、日常生活の中でストレスを感じるようなことがあったら、そのリラックスした感覚を思い出せるようにします。

最初から全身の筋肉を緊張させたり弛緩させたりするのは難しいので、段階的に腕から足へ最終的には全身へと進みます。

産業保健に関するご相談は

静岡産業保健推進センター	主に50人以上事業場を対象として、産業保健に関する様々な相談等を実施している。事業内産業保健スタッフ等への情報提供や助言指導も行っている。	静岡市葵区常磐町2-13-1 住友生命静岡常磐町ビル9階 Tel. 054-205-0111
静岡市地域産業保健センター (葵・駿河区)	常用労働者数50人未満の小規模事業場の労働者および事業者を対象に産業保健全般に渡る支援を行う。	静岡市葵区東草深町3-27 静岡市静岡医師会内 Tel. 054-245-6136
清庵地域産業保健センター (清水区)		静岡市清水区渋川2-12-1 静岡市清水医師会内 Tel. 054-348-2332

こころの健康に関するご相談は

静岡市保健所 (葵・駿河区) 保健所清水支所 (清水区)	精神保健福祉における第一線機関であり、精神保健福祉相談、アルコール相談等のサービスを提供している。	静岡市葵区城東町24-1 Tel. 054-249-3174 静岡市清水区旭町6-8 Tel. 054-354-2168
静岡市こころの健康センター	精神保健福祉に関する総合技術センターであり、心の問題に関して予約制で相談を行っている。	静岡市葵区柚木240 Tel. 054-262-3011
てるてる・ハート (静岡市こころの健康センター)	うつ病に関する電話相談	Tel. 054-262-3033 (月～金 13:00～16:00 祝日・年末年始を除く)
こころの電話 (静岡県精神保健福祉センター)	心の問題に関する電話相談	Tel. 054-285-5560 (月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始を除く) ※時間外は、静岡いのちの電話・浜松いのちの電話に転送されます
静岡いのちの電話 (社会福祉法人 静岡いのちの電話)	自殺をはじめとする精神的危機にある人に対する電話相談	Tel. 054-272-4343 (毎日 15:00～21:00)

お問合せ先

静岡市こころの健康センター

〒420-0821 静岡市葵区柚木240 TEL 054-262-3011

ホームページ

<http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/>