

職場のメンタルヘルス (1)

心の病気：知識不足が悲劇を生む



松田宏コンサルティング株式会社
代表取締役 松田 宏

＝はじめに＝

メンタルヘルスとは心の健康のことである。身体と同様、心も調子が崩れて病気になることがある。様々な原因や誘因があり、症状もさまざま。厚生労働省の平成19年勤労者健康状況調査によれば、勤労者の58.0%が職場で強い不安や悩み、ストレスを感じているという。なお、この調査は5年ごとに行われ、平成14年調査では61.5%であった。

心の病気は身体的な病気と違い外見からはわかりにくく関心も低いが、近年になって徐々に重要性が認識されるようになってきた。身体の健康が中心だった職場の定期健康診断も、ストレス度の問診カードが導入されたり、長時間労働者に対する医師の面接が制度化されたりしているのがその一例だ。

私はこれまでに公私両面で様々なメンタルヘルスの問題を見聞きしてきた。中には長期休職や退職、家庭崩壊、過労死、過労自殺など、心を痛める深刻な事態もあった。そして、ご本人や周囲の人達がメンタルヘルスをもう少しよく理解し、早期に専門家に相談していれば、そうした深刻な事態を回避したり軽減したりできたと思われる例は少なくない。

私は精神医学や心理学の専門家ではなく素人である。しかし、外資系コンピューター会社のコンサルティング部門で人材開発部長を務めた時期に、本業

の傍らではあるが、部門専属の産業カウンセラー、社内の健康相談室、人事部、定期的に来社する産業医の精神科医などの方々と連携し、メンタルヘルスの問題に取り組んでいたことがある。

独立してからは、管理職研修の講師として様々な企業の管理職の方々と職場の問題についてディスカッションする中で、職場のメンタルヘルスに関する深刻な話を多数お聞きした。さらに親しい友人や知人からも、心の病気による過労死や自殺、長期休職などの事例をお聞きした。私にとって、メンタルヘルスというのは身近で切実な問題なのだ。

<今回の内容>

心の病気：軽い落ち込みから自殺まで

日本は年間3万人の自殺大国

日本の精神疾患の現状

事例1：過大な期待に応えられず過労自殺

事例2：裁量労働による過労死

事例3：上司のパワハラで入社拒否

事例4：逃げ場のない窮地が続き長期休職

事例5：過大な仕事がこなせず無断欠勤

ここではそうした危機感から、日本における心の病気の現状と、私がこれまでに見聞きした典型的な

事例をご紹介します、職場における心の健康について理解を深めていただこうと思う。職場で働く方々が、身体と同様に心についても健康を増進し、変調が起こったら早めに気づき、早めに適切な対応ができるようになっていただければ幸いである。

＝心の病気：軽い落ち込みから自殺まで＝

ひと言で心の病気といっても、ちょっと風邪をひいたような、誰でもときどきは経験する軽い落ち込みから、最悪の場合は自殺に至ることもある重度のうつ病まで、幅が広い。たかが風邪と思って放置していると肺炎になり、すぐに適切な治療をしないと最悪の場合は死に至ると似ている。

憂鬱な気分が続き、眠れない、食欲がない、頭が重い、いつも疲れているように感じる、動悸や息切れがする、などの症状はうつ病の初期症状である。もう少し症状が進むと、それまで普通にできていたことがどんどん面倒になり、できなくなる、物事に対する興味を失ったり記憶力や判断力が低下したりして、仕事や日常生活ができなくなる。そして、そのことで自信を失い、劣等感を抱いたり自分を責めたりするようになる。

しかし、場合によってはうつ病なのに憂鬱な気分や不安感がなく、身体に不調が現れる場合もある。身体的病気だと思って内科などを受診しても異常は見つからないので、心の病気の発見が遅れがちだ。本人は生き場を失い、周囲は「サボりだ」「もっと頑張れ」などと、最も言ってはいけない言葉を言っでしまいがちだ。仮面うつ病と呼ばれる。

まじめで几帳面、努力家で責任感の強い人は、取り越し苦労をしたり、他人に気をつかいすぎたりする傾向がある。そして、無理をしていつも通りに仕

事をし、他の人への応対でも平静を装うので、周囲が気付かないままうつ状態が進んでしまいがちだ。漠然としたことに恐怖を感じ、それが自分ではどうにもできなくなって日常生活に支障を起こす場合がある。強い不安、イライラ感、恐怖感、緊張感などの精神的な症状の他、発汗、動悸、頻脈、胸の痛み、頭痛、下痢など、身体的な症状が現れることもある。不安障害と呼ばれる症状だ。

妄想や幻覚がある、行動や思考にまとまりがない、むやみに興奮したり状況が正しく認識ができなかったり、同じ動作を繰り返したりする場合もある。統合失調症と呼ばれる。

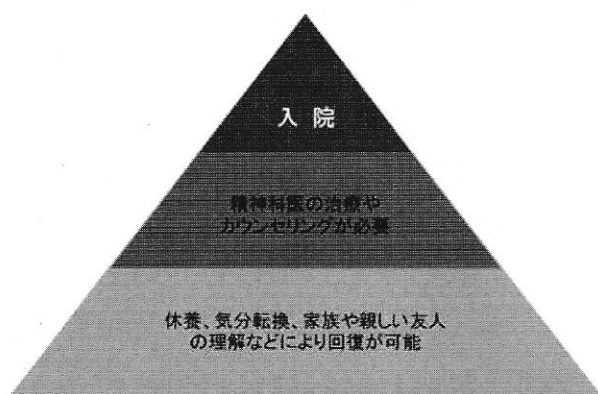
お酒やたばこ、覚せい剤や麻薬などに肉体的、精神的に依存し、自分でコントロールできなくなる場合もある。薬物・アルコール依存症と呼ばれる。

アメリカの戦争映画を見ていたら、故国にいる家族の重病を理由に、前線指揮官が交代させられる場面があった。個人的な心配事をかかえていると判断力が低下するので、兵士の命を任せられないのだ。

戦争は巨大なストレス源だから、強健な身体を持ち、厳しい訓練を受けた兵士達にも心の病は少なくない。第一次世界大戦のこう着状態の塹壕戦で戦死した若い兵士を描いた、レマルクの「西部戦線異状なし」を読んだ方はおられるだろうか。ヒステリーという症状が医学的に認識され言葉が作られたのは、死の恐怖にさらされ続けて精神に異常をきたす兵士が続出した塹壕戦においてだったそうだ。

防衛医科大学の先生のお話によれば、戦前や戦中の旧軍でも、うつ病になる兵士は少なくなかったという。しかし、軟弱な兵士はいないはずだというので実態は隠ぺいされ、具体的には忘れたが、種々の意味不明で珍妙な病名が付けられていたそうだ。

逆にエネルギーに溢れて超多忙な仕事をバリバリこなし、疲れを知らない人も要注意である。人間の心身には限度があり、そんな状態を長く続ければ当然破綻するのだが、疲労を感じる感覚が麻痺しているので休もうとしないのだ。火事場の馬鹿力のように、人間には緊急時だけごく短時間使える非常用のエネルギーがある。しかし、それは身を削って出す力で、長期間は使えない。働き過ぎの状態を無限に続けることはできず、いずれ倒れてしまう。悪くす



心の病のピラミッド (資料: 松田)

れば過労死や過労自殺に至るおそれがあるのだ。

心と身体には密接な関係があり、心の不調が身体的不調の原因になることが少なくない。勉強が苦手な小学生が試験日の朝にお腹が痛くなり、学校に行けなくなるというのは、心身症の典型的な例だ。試験の時間が過ぎるとケロリと治るので、親は信用してくれないかもしれない。しかし、その子は嘘をついているのではなく、本当にお腹が痛いのだ。大人の場合も、強い精神的ストレスにさらされると身体的な不調が起こることは少なくない。

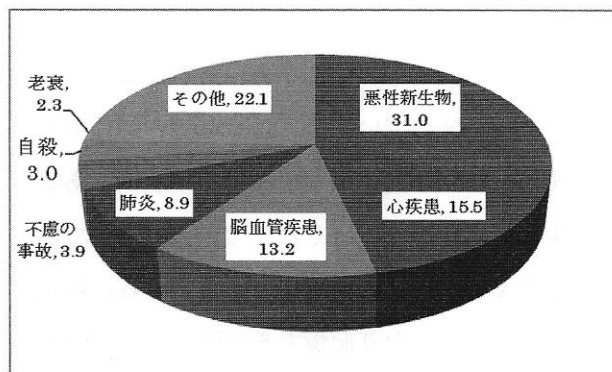
＝日本は年間3万人の自殺大国＝

平成22(2010)年10月の国勢調査によれば、日本の総人口は約1億2800万人である。そして生ま

れる赤ちゃんは年間で107万人、亡くなる方は年間で114万人である。他に入出国による増減もあるが、日本の人口は徐々に減りつつある。

余談だが、私は戦後ベビーブーム時代の生まれなので、仲間が220万人もいる。だから幼稚園、小学校、中学校と順に満員になり、教室不足のため家庭科実習室や理科室、音楽室まで使った。いずれ墓地も同じようなことになるかもしれない。

ある生命保険会社の分析によると、亡くなった方の死因で一番多いのが悪性新生物(いわゆる癌)で31.0%、次が心疾患で15.5%である。さらに脳血管疾患が13.2%、肺炎8.9%、不慮の事故が3.9%、自



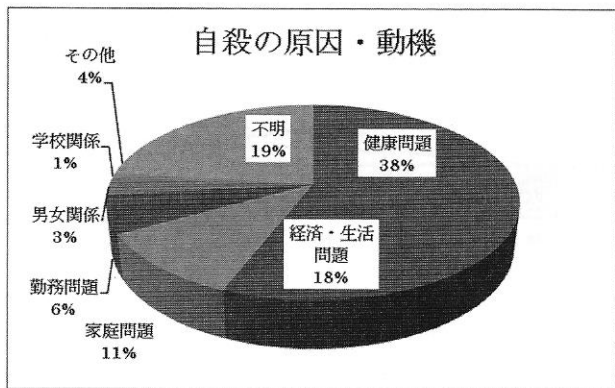
日本人の死亡原因 (警察庁 H22 年度)

殺が3.0%、老衰が2.3%、その他が22.1%である。

日本では年間3万人を超える自殺者がおり、自殺大国という不名誉な呼び方があるほどである。交通事故による死者(事故後24時間に亡くなった方)は年間約4900人なので、自殺者数はその6倍以上である。そして、自殺未遂者はその10倍、つまり年間約30万人もいるのである。

平成22年度の警察庁統計によれば、遺書や家族の証言などで自殺の原因や動機が特定できるのは74.4%で、残り25.6%は原因も動機も特定できていない。特定された自殺の原因・動機の中で一番多いのが健康問題で67.0%(全体の49.8%)、次が経

済・生活問題で31.2% (全体の23.2%)、家庭問題が19.1% (全体の14.2%)、勤務問題が11.0% (全体の8.2%)、男女関係が4.7% (全体の3.5%)、学校関係が1.6% (1.2%)、その他が6.5% (全体の4.8%)と続く。なお、合計が100%を超えるのは原因・動機を最大3件まで集計しているため、健康問題は「病気の



自殺の原因・動機 (資料：警察庁)

悩みやその影響(うつ病)」として分類されている。

日本は外国と比べて自殺者が多い。2011年の国際保健機構(WHO)の統計によると、人口10万人あたりの自殺率は105カ国中の第8位だ。上位は、リトアニア(34.1)、韓国(31.0)、ロシア(30.1)、ベラルーシ(27.4)、ガイナナ(26.4)、カザフスタン(25.6)、ハンガリー(24.5)と続くが、その次が日本(24.4)なのである。

以下、主な国のみを抜粋すると、20位がフランス(16.3)、33位がドイツ(11.0)、40位がカナダ(11.3)、42位が米国(11.9)、44位がインド(10.5)、54位がタイ(7.8)、59位が英国(6.9)である。

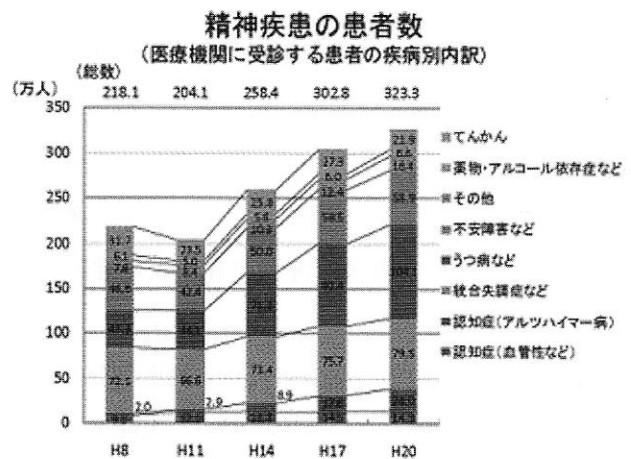
自殺率が低い国には、87位のフィリピン(2.1)、90位のペルー(1.4)などがある。そして、95位のイラン(0.2)、97位のエジプトとヨルダンとシリア(0.1)、101位のハイチとホンジュラス(0.0)など、自殺がほとんど無い国もある。

宗教の影響も考えられるが、簡単に結論づけることはできないだろう。自殺を禁止しているキリスト教やユダヤ教、イスラム教の信者が多い国でも、自殺率に大きな差があるからだ。

＝日本の精神疾患の現状＝

医療機関に受診している精神疾患の患者数は増加しており、古い統計だが平成20年には323万人もいた。何と、日本の総人口の約2.5%だ。

平成20年統計の疾病別内訳で一番多いのが「うつ病など」で104.1万人(43.7%)である。次が統合失調症などで79.5万人(24.6%)、不安障害などが58.9万人(18.2%)、アルツハイマー病による認知症が24.0万人(7.4%)、てんかんが21.0万人(6.5%)、血管性などの認知症が14.3万人(4.4%)。薬物・アルコール依存症などが6.6万人(2.0%)、



【出典】患者調査

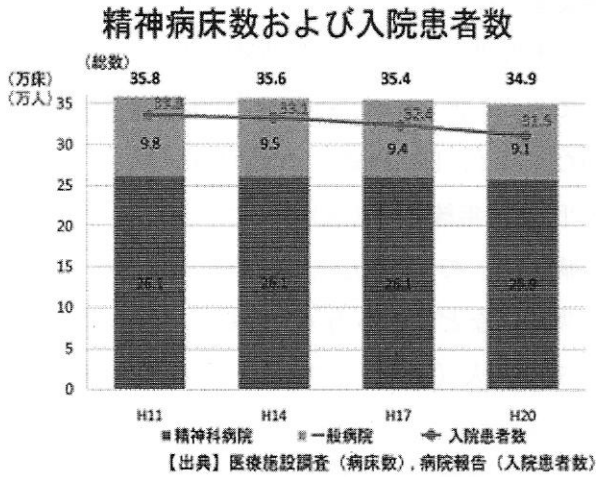
(出所：厚生労働省)

その他が16.4万人(5.1%)である。

アルツハイマー症の原因はまだ解明されていないが、認知症とてんかんは身体的な異常が心に影響を与える疾患で、いわゆる心の病とは性格が異なる。心の病気に該当するうつ病、統合失調症、不安障害

などの合計は 239.8 万人 (74.2%) で、大多数を占めていることがわかる。

精神病院および一般病院の精神科の病床は平成 20 年時点で 34.9 万人であり、やや減少の傾向にある。また、入院患者数は 31.5 万人で、病床数の



(出所：厚生労働省)

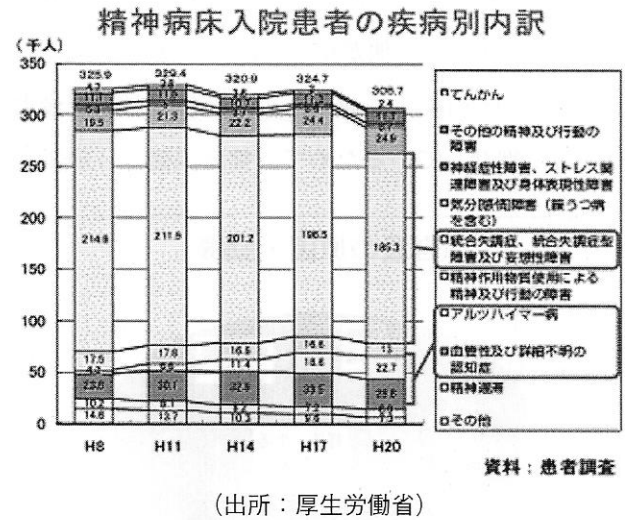
90.3% であるが、これも減少の傾向にある。

精神病床に入院している患者の疾病別内訳の主な項目をみると、統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害が 18.53 万人 (60.4%)、気分 [感情] 障害 (躁うつ病を含む) が 2.49 万人 (8.1%)、神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害が 0.37 万人 (1.2%) である。

ただし、上記の精神病床および入院患者数の統計とは調査日・調査方法が異なるため、入院患者数は一致しない。また、表は千人単位で表記されているが、本文では万人単位に換算して記述しているので、ご注意ください。

要約すると、日本には 300 万人以上の精神疾患の患者がおり、30 万人以上が入院している。そして、年間 30 万人が自殺未遂をし、3 万人が自殺しているのだ。統計年度が異なるが、2008 年の糖尿病患

者数が 237 万人、がん患者数が 152 万であることを考えると、精神疾患の患者数は日本の健康問題の重



大な課題であることがわかる。

厚生労働省は 2011 年 (平成 23 年) 7 月に、従来の「4 大疾患 (がん、脳卒中、心臓病、糖尿病)」に精神疾患を加え、「5 大疾患」とすることにしたが、当然の成り行きだというべきであろう。

以下に、私が身近に見聞したメンタルヘルス関連の事例をいくつかご紹介する。なお、プライバシー保護の観点から具体的な業種や企業名等は削除し、表現にも配慮した。また、メンタル面の問題をわかりやすくするため状況を簡略化したが、実際の状況はもう少し複雑である。ご理解いただきたい。

＝事例 1：過大な期待に応えられず過労自殺＝

ご主人を過労自殺で亡くした奥様のお話をうかがったことがある。年月が経って気持の整理がついたと淡々と話して下さったが、何とも痛ましく、聞くだけでもつらいお話だった。

ご主人は大手製造会社の技術者で、とても真面目

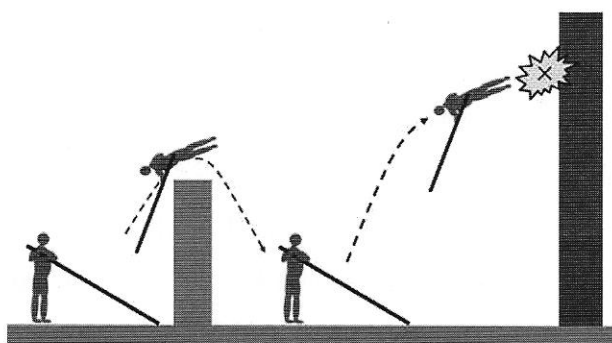
で誠実な努力家だった。人柄もすばらしく、上司には信頼され、同僚や部下からは頼られ尊敬される存在だった。家庭では良き夫、良き父親であり、親孝行な息子でもあった。当時は長期不況の真ただ中にあり、業界中位のその会社は業績低下で存続の危機に直面していた。そんな中、ご主人は所属部署の組織を大改革し、業務効率化を図る特別プロジェクトのリーダーに選ばれ、大きな責任を負うことになった。なかなか優秀な方で、いろいろ斬新なアイデアを出しては率先して実現に努力し、毎日深夜まで働き、休日も返上して出勤した。仕事の後は仲間と酒を酌み交わしながら問題点を議論していたので、帰宅して風呂に入ると中で眠りこんでしまうことも度々だった。奥様の力では風呂から出せないのも、溺れないようお湯を抜き、毛布をかけたことが何度もあった。奥様は、そんなに無理をしたら体を壊すので少し休んでくださいと何度も懇願したが、会社のためだからと一切聞いてもらえなかった。

そうした努力の結果、ご主人は目覚ましい成果を上げ、表彰され昇進した。そして、さらに困難な目標が立てられ、もっと大規模な改革プロジェクトの責任者に任命されたが、現実の経営環境は厳しく、その期待に応えることはできなかった。まじめで誠実な努力家だったご主人は極限まで努力したが、思うような成果がでなかったのだ。実現が無理な過大な目標だったのかもしれないが、ご主人は会社の期待に応えられないのは自分の努力が足りないと思いき、次第に自分を責めるようになった。

そしてある日、心身ともに疲労困憊し、自分を自分で追い詰めていたご主人は、責任を果たせなくて申し訳ないと自ら命を絶ってしまった。残された家族、特にまだ小さかった子供さん達の心の傷は一生

癒えないだろう。なぜ妻である自分に相談してくれなかったのか、そんなに無理して会社のために働かなくてもよかったのに、会社を辞めさせられてでも生きていて欲しかった、という思いが渦巻き、奥様はしばらく何もできなかったという。

しかし残された家族の生活があるので、奥様は悲しみをこらえながら働きに出た。当時は労災で過労死が認定されることはなかったが、会社の退職金の他に仲間だった人達からも多額のお見舞いをいただいた。親戚が子供達の学費を支援してくれたので教育も受けさせ、今は立派な社会人になっている。



次々と高い目標に挑戦 (資料: 松田)

＝事例2：裁量労働による過労死＝

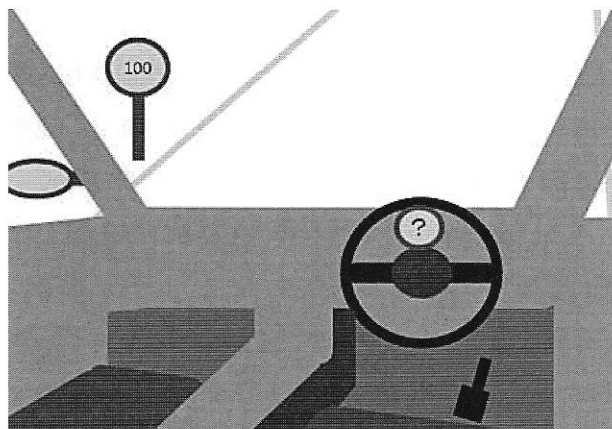
昔一緒に仕事をしたことがある方が、数年前の年末に家族で出かけたスキー場でくも膜下出血で倒れ、半年後に入院先の病院で亡くなった。奥様とまだ小さいお子さんが残された。彼は仕事で超多忙中、無理に時間を作って出かけたのだらうと思う。彼が倒れるひと月ほど前のある会合で会ったときは、元気そうにふるまっていたが、かなり疲れているように見えた。相変わらず超多忙だということで、もう若くないのだから無理はしないように、と冗談めかして忠告したが、まさかこんなことになるとは思わなかった。まじめで誠実で責任感の強い人だったので、きっと働き過ぎだったのだらう。

私は、親しい医師から日本人のお見舞いは入院患者の負担になることが多いと聞いていたので、代わりに手紙を出した。元気になって入院生活が退屈になったら見舞いに行くので連絡して欲しいと伝え、奥様からは概略の経緯と病状をお知らせいただいた。お見舞いに行った人からは様子を聞いていたので回復を期待していたが、大変残念な結果になった。

後に聞いた話では、彼のお父様が大変ご立腹で、息子を殺されたと勤務先に厳重に抗議したという。その会社には私もいたことがあり、状況はおおよそ想像がつく。その会社では、仕事は自分で提案し、自分で段取りをつけ、予算も作業日程もすべて自分で管理するのである。そして社員は、将来のためのチャレンジの機会があれば、無理をしてでも仕事を取る。そのうえ、知的専門職の仕事というのは未知の要素が大きく、なかなか予定通りにはいかないものだ。優秀な人ほど仕事が集まってくるし、責任感が強く、良い仕事をしようと思う人達ばかりだから、どうしても長時間の過重労働になってしまうのだ。

人事部が何と答えたかは知らないが、想像はつく。会社は彼に長時間労働を命じたことはない。裁量労働制なので仕事量や労働時間は本人が管理していた。だから会社に責任はない、というものだろう。

そこにメンタルヘルス上の落とし穴がある。意欲的な人に何か新しいチャレンジの機会があれば、それをみすみす見送ったりはできない。自分で新しい課題を見つけ、目標を立て、アプローチを考え、工夫をこらし努力を重ねて成果を上げる状況は、非常に魅力的だからだ。気持ちが高揚しているので働いても疲れは感じない。車でいえば、速度計は見なくなりブレーキを踏むことも忘れてしまうのだ。



速度計無視でアクセルを踏み続ける (資料: 松田)

仕事をやりとげたときの達成感や成果を称賛され感謝される快感は、麻薬のようなものだ。一度味わってしまうと止められなくなる。疲労の自覚がなく倒れるまで働き続けるのは、ワーカホリックという一種の病気だ。自分の心身を破滅させる危険な状態に突進してしまう恐れがあるのだ。そんな状況では家庭の崩壊も避けられない。かつて、離婚はシリコンバレーの風土病といわれたことがある。仕事が面白く、成功には大抜擢の昇進や多額の報酬があるので、多くの技術者が仕事にのめり込み、家庭をないがしろにしたからだ。後に仕事と生活のバランス (Work and Life Balance) が提唱されるようになったのは、このような背景によるものだ。

知的専門職は、芸術家やベンチャービジネスの創業者などと同様、メンタル面では危険な職業だと思う。誰にも管理されず、自分で立てた目標を目指して寝食を忘れ、心身の限界を超えても頑張ってしまうがちで、失敗や挫折とも背中合わせなのだから。

＝事例3：上司のパワハラで入社拒否＝

若い女性技術者から、うつ症状で長期休職に至った経緯を聞いた。海外留学の経験もある大学院修了

者で、頭脳明晰でまじめそうな人だが、やや繊細な印象だ。だいぶ前から会社に行けなくなり、所属を変えてもらって長期休職中で、会社の費用負担で定期的にカウンセリングを受けている。私は、カウンセラーの了解を得てもらい、何度か話し相手をした。彼女の気持ちには山と谷があり、山のときは外出したり近所の人とお茶を楽しんだりできるが、落ち込んで谷になり何もできなくなると、自宅でじっと寝ているだけになってしまう。つまり、私が会って話を聞いたのは調子のよい山のときだけだった。

彼女は勉強熱心で、仕事の傍らある学会に参加し、仲間と共同研究論文を発表して高い評価を受けた。また、超難関である技術士の資格試験も一度で合格し、女性が少ない分野だったので業界誌に紹介された。ところがそれが上司には気に入らなかったらしい。運悪くその上司は同じ試験を何度も受け、最近やっと合格したばかりだったのだ。それを「若い女の子」が一回で合格し、業界で話題になったのだから、中年オジサンのプライドが傷ついたのだろう。

その分野はまだまだ男性社会なので、彼女はそこで不必要に輝いてしまったのだ。最初は遠まわしに皮肉を言われる程度だったのが段々エスカレートし、言葉の暴力になった。彼女は若く経験が少ないので、仕事ではかなうはずはないのだが、上司から仕事ができなくせに資格だけは立派だ、などと繰り返しいじめられたという。彼女は、上司が筋の通らないことを言うので、それは変です、と理路整然と反論したが、それもかえって逆効果だったようだ。部下の前で「若い女の子」に言い負かされ、恥をかいた中年オジサンの反感が更にエスカレートしたからだ。ここでご紹介できないような露骨なセクハラ言動もあったという。電車の中吊り広告で週

刊誌の「親と上司は選べない」という特集の標題を見たことがあるが、正にそのとおりの不運な状況だった。

企業風土というのはなかなか変わらないので、復職しても彼女がうまくやっていくのは難しそうだった。他の仕事を探した方がよいですかと聞かれ、転職も話題にしたが、とても就職活動ができる状態ではなかった。私は、先のことはゆっくり休んで元気になってから考えれば、と答えるしかなかった。



中年のオジサン上司と若い女性部下 (資料: 松田)

同じ状況で同じことを言われても、感じ方は人によって千差万別だから、本人を責めるのは筋違いだ。男社会にいる鈍感な中年オジサンの常識は、今時の若い女性には通用しない。最近では日本でもセクハラやパワハラに対する問題意識が高まっているが、アメリカ企業ならその上司は解雇されただろう。アメリカのある日系企業で、日本人管理職が現地の女性従業員にセクハラの言動をしたと訴訟を起こされ、会社が敗訴して巨額の慰謝料を支払ったことがある。井の中の蛙的な日本の中年オジサン管理職が、この程度なら問題ないはずだ、と思いこんでいる常識は世界では非常識で通用しない。国際化が進

んでいる日本でも、遅まきながらこの種の問題に対する関心が高まり、厳しくなっているのだ。

経済的な視点で見ると、会社はせっかく手間と費用をかけて採用した優秀な技術者を失った。また、健康保険組合を通して休職中の手当てやカウンセリング費用を負担した。だからその上司は、会社に多大な経済的損失を与えたことになる。もし、彼女が女性の人権問題に熱心な弁護士に奨められて会社に慰謝料や給与の差額を求める損害賠償請求訴訟を起こせば、勝ち負けにかかわらず会社はマスコミの餌食になり、信用失墜とイメージ低下で多額の損害を被っただろう。幸か不幸か、当時の彼女は何をする気力もなかったで、そうはならなかったが。

＝事例4：逃げ場のない窮地が続き長期休職＝

私は、行き詰って責任者がうつ病になった問題プロジェクトの管理を引継いだことがある。行き詰りの原因は技術的なもので、前任者はいくら努力しても実現不可能なシステム開発を担当させられていたのだ。お客様は怒っているし、上司はもっと頑張れと叱咤激励するだけなので窮地に追い詰められ、その重圧に耐えられなくなっていたのだ。私は技術的な問題だとすぐわかった。アイデアとしては独創的なものだったので、誰かが十分な検討もせずにそれを採用し、お客様に売り込んでしまったのだ。

お客様の担当者は意地悪な性格で、あらゆる出来事を克明にノートに記録し、少しでも矛盾があると鋭く指摘し、言葉を極めて非難する。辛辣な人格批判も少なくないので、普通の神経では耐えられない。前任者は追い詰められて当事者能力を失っており、後でわかったことだが、彼は精神科の医師から抗うつ剤の処方をしてもらっていた。

間もなく、そのプロジェクトを客先に売り込んだのは、私達の上司だということがわかった。市場開発部門で業績をあげ、私達の部門の責任者として栄転してきたばかりだったのだ。体育会系の親分肌で、典型的なモーレツ管理職。積極的なのはよいが、直観で物事を自分流で強引に押し進めるタイプだ。悪い人ではないのだが、熱心さの余り言動はかなり乱暴で戦闘的だ。私は低いパーティションを隔ててすぐ隣のブースにいて秘書は共通だったので、仕事ぶりがよくわかった。社内外に沢山の敵を作ってしまった、私もとばっちり苦勞したものだ。

その上司は太平洋戦争が始まった昭和16年の生まれ。帝国陸軍の異端児と呼ばれ、満州事変の発端となった柳条湖事件の首謀者だった関東軍の作戦参謀を尊敬し、俺は参謀タイプだと称していた。それが時代錯誤かどうかはさておき、自分の判断に絶対的な自信を持ち、時には白を黒と言いくるめ、敵対者は容赦なく叩きのめすというやり方は似ていた。しかし、人間なら強弁で論破することができても、技術は厳然たる事実の積み重ねなので上司の命令は聞かない。いくら大声を出しても脅しても、動かないシステムは動かないのだ。

私の前任者はその上司と正反対で、育ちの良さそうな温厚な紳士だった。なかなかのインテリで、緻密な論理を整然と展開する、心の優しい人だ。当時はTVから「24時間戦えますか」という健康ドリンクのCMが流れていた時代だが、長時間労働にはなっておらず、週末はちゃんと休んでいた。しかし、仕事が気になって夜も眠れないとは言っていた。客先担当者から、新規事業の遅れによる巨額の損賠賠償を請求すると言われ、責任を感じていたらしい。

健康相談室の無形の支援も大きかった。部下のことで相談に行っていた私も、ついでにカウンセリングを受けていたようなものだったからだ。

＝事例5：過大な仕事がこなせず無断欠勤＝

女手ひとつで3人のお子さんを育てた方から、息子さんとうつ病で会社を無断欠勤した話を聞いた。彼はある大手企業に入社し、営業部に配属されて張り切って仕事をしていた。しかし、仕事に慣れた頃から帰宅がだんだん遅くなり、やがて目を真っ赤に充血させ、疲れた顔で毎日終電で帰ってくるようになった。帰宅してからも自分の部屋で持ち帰った分厚い資料を見ながら何かしているの、心配してどうしたのか、大丈夫なのか聞いてみた。

しかし彼は、何でもない、大丈夫だ、心配ない、と繰り返すばかりで何も話してくれなかった。どうも休日も会社に行っている様子なので、体を壊さないかと心配した。しかし彼は元々、母親には仕事の話は一切しなかったの、本人がそういうのだから大丈夫なのだろうと思い、それ以上は聞かなかった。

ある日彼女は、彼の部屋の掃除をしていて資料の一部らしい紙が一枚パラリと落ちているのを見つけた。彼の仕事のことが気になっていたのを見てみたが、小さな文字で記号と数字が一杯ならんだ表のようなもので、何なのかは分からなかった。帰宅した彼にそれを返しなが、会社でどんな仕事をしているのか聞いてみた。しかし、返事の内容がむずかしくて理解できず、ほとんど何も分からなかった。ただ、そうした細かい数字を積み上げた大きな商談を担当しているらしい。責任の重い大変な仕事なのだろう、という漠然としたイメージだけが残った。

ある日、彼が平日なのに会社に行かず家の中でぶ

らぶらしているのに気がついた。彼は何も言わなかったが、ずっと忙しかったので仕事が一段落して休みをもらったのだらうと、勝手に思い込んでいた。ところが1週間ほどして会社の上司から電話があり、彼が会社を無断で休んでいると聞かされて、とても驚いた。一体どうしたのかと彼に聞いてみたが、あいまいな返事しかない。しかし、本人が大丈夫だというのだし、もう大人なのだから自分で何とかするだろうと、そのままにしておいた。

たまたま離れて暮らしている娘が帰宅した。息子の妹で、当時は大学院で臨床心理士を目指して心理学を勉強中だった。娘に息子の話をしたら、それは大変だと急いで2階の息子のところに行き、しばらく話をしてから降りてきた。そして、お兄ちゃんは重いうつ症状で、急いで精神科医に診てもらう必要があると言う。突然のことで大変驚いた。

自分も仕事の関係で少しは心理学の勉強をしたことがあるので、頭ではわかっているつもりだった。しかし、ちょっと様子が変わだとは思っていたが、毎日顔を見ている自分の息子がうつ状態だとは全く気がつかなかった。ちょうど心理学を専攻している娘が帰ってきたので良かったが、そうでなければそのまま気がつかなかったかもしれない。発見が遅れて深刻な事態にならなくて本当に良かった。

息子がそんな状態ならすぐに精神科医院に連れて行こうと思ったが、息子はなかなかうんとは言わなくて大変だった。自分は何でもない、ちょっと疲れているだけだ、大丈夫だと言い、動こうとしない。それでも娘と二人で根気よく説得し、ひきずるように無理やり近くの精神科医院に連れて行った。診察してくださった先生から、かなり症状が重いのでしばらく会社を休んで治療が必要だと言われ、それほ

ど症状が重かったのかと驚いた。

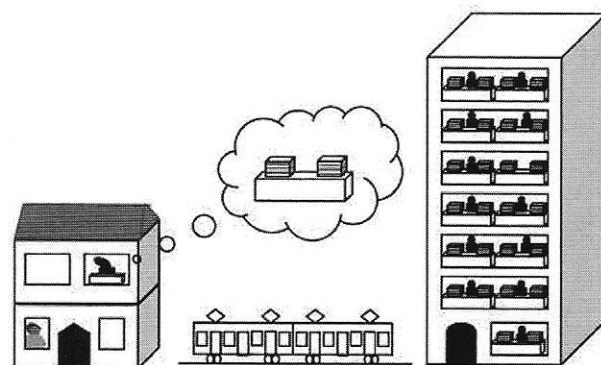
結局、息子はうつ病の治療のため会社を3カ月も休んでしまった。詳しいことは何も話してくれないので事情は分からずじまいだが、息子は復職後に別な部門に移り、今はすっかり元気になっている。

しばらくして息子は結婚し、通勤に便利な都心寄りの場所にマンションを借りて住んでいる。仲良く暮らしているようなのでひと安心し喜んでいたが、近く子供が生まれらしい。孫を抱くことができる日が来るのを楽しみにしている。

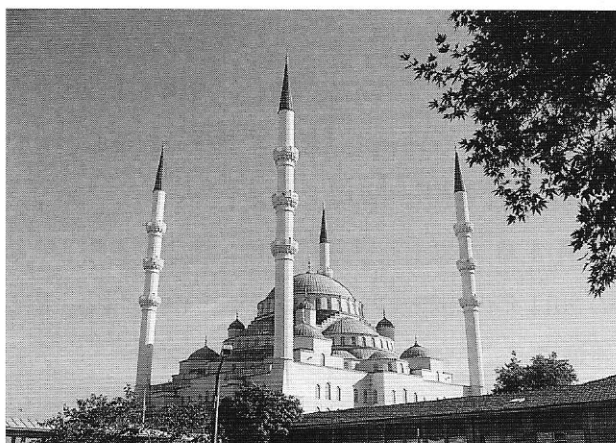
＝次回以降の予告＝

今回は、心理的なストレスの特性、心の病気の予防方法、相談窓口や支援プログラム、個人と職場のメンタルヘルス向上策をご紹介します。

(続く)



過大な仕事がかえり無断欠勤 (資料: 松田)



アンカラ最大のモスク、コジャテペ・ジャーミ。
アンカラ、トルコ



イズミルには、通りで寝ている犬が多い。気候が温暖なうえと、人々が動物に対してやさしいので、こういうことができるのだろう

写真はトルコ在住の前田修司氏 (60期) 提供