

職場のメンタルヘルス (2)

楽しく生き生きと働ける職場にするために



松田宏コンサルティング(株)
代表取締役 松田 宏

前回は、軽い落込みから自殺まで心の病気全般について解説し、年間3万人を超える自殺者の問題、精神疾患で治療中の患者数などの現状を概観した。さらに、私が身近に見聞した職場が原因のメンタルヘルス問題の具体的事例をいくつかご紹介した。

今回は、精神疾患の中でも特に多いうつ病による休職者の経済的な損失、精神的ストレスの特性と予防方法、うつ病治療の基礎知識、職場のメンタルヘルスの維持向上策などをご紹介します。

繰り返すが、私は心理学や精神医学の専門家ではなく、心理カウンセラーの資格もない。経歴は航空管制官、システムエンジニア(SE)、シンクタンク研究員、シリコンバレー系コンピュータ会社のコンサルタント/人材開発責任者で、学生時代の専攻は物理学である。私は普通の技術系サラリーマンであり、メンタルヘルスについては素人だ。

それでも私は若い頃から心理学やメンタルヘルスと浅からぬ因縁があった。学生時代には、在宅障害児童のためのボランティア活動で、養護教員の卵達と一緒に児童心理学の先生から指導を受けた。社会人になってからはメンタルな問題が多い業界を渡り歩いたので、多くの事例を身近に見聞したし、自分自身が辛い思いをしたこともある。また、コンサルタントとしてのスキルには心理学的なアプローチが

含まれており、お客様の職場内の深刻な問題に関わってしまうことも少なくなかった。人材開発責任者のときは、社内の人事や保健の専門スタッフ、顧問精神科医などと連携して仕事をしていた。また、仕事上の悩みやキャリアパスなどが対象の社内カウンセラー制度の導入プロジェクトで責任者を務め、私自身もカウンセラーを務めたこともある。

そうした私がご紹介できるのは、個人的に体験したり学んだりしたことに限られるが、皆様にメンタルヘルス全般に関心を持っていただくという役目は果たせるのではないかと考えている。ご自分や職場の同僚・部下の心の不調に早めに気づき、気分転換や休養、専門家への相談など適切な対応をしていただけるようになれば幸いである。

<今回の内容>

休職者による経済的損失

ストレスとは何か

ストレスが溜まると

人生の出来事のストレス強度

＝休職者による経済的損失＝

前号でご紹介したように、日本には精神疾患で治療を受けている患者が300万人以上いる。そのうち

100万人以上「うつ病」の患者である。2010年（平成22年）に厚生労働省障害者福祉総合推進事業として慶応義塾によって実施された「精神疾患の社会的コストの推計」によれば、これらの社会的コストは年間8.3兆円、家族による介護負担を含めると最大で11.4兆円と見積もられている。中でも、うつ病性障害と不安障害によるコストは年間5.5兆円で、医療費などの直接的な費用（約2600億円）よりも、自殺や職に就けないこと、雇用されていても仕事ができないことによる損失がずっと大きい。

生産性の低下は二つに分けて議論されている。ひとつは会社を休んでしまうこと（absenteeism）、もうひとつは出勤してはいるが仕事が全くできないか効率が著しく悪化すること（presenteeism）である。両者を合計すると、年間の損失額は2.9兆円にのぼる。内閣府が公表している2011年（平成23年）の日本の国内総生産（GDP）が実質507.5兆円、名目468.4兆円であることを考えると、大変な損失である。

ある社会福祉労務士事務所が、うつ病で休職し、職場に復帰するまでに会社が負担するコストを試算した。年収600万円の社員が休職前3カ月、仕事がほとんどできない状態だとする。月給は満額払うのでボーナスを考慮した月給は1/15の40万円となり、3カ月分で40万円×3カ月＝120万円となる。1カ月間休職し、その後3カ月は段階的に勤務時間を増やすりハビリ勤務（平均勤務時間を1/2と仮定）をすると、健康保険組合が支払う傷病手当金（最大18カ月）は、月給の0.66倍として（健保組合によって異なる）月額40万円×0.66＝26.4万円となる。つまり、この期間に支払う傷病手当金の合計額は26.4万円×（1カ月＋3カ月×1/2）＝66万円となる。

会社はそれ以外に月給の0.18倍程度の福利厚生費を負担し、さらに、仕事ができなくなった社員の仕事を代行する他の社員の残業代も負担しなければならない。そのうえ、上司や人事担当者は休職に関する手続きや担当業務の変更などに時間を取られ、本来の仕事ができなくなる。

冷徹な企業のソロボン勘定からみても、社員のメンタルヘルスの維持向上に手間暇とお金をかける価値は十分にある。何よりも社員が楽しく生き生きと仕事ができないような企業は社員とその家族を不幸にし、優秀な人材を失い、生産性が低下して業績面でつづきを払うことになるだろう。

<余談>

シンクタンク研究者のOBで、都市の住民がふるさと回帰にできる社会作りと二地域居住、地方兼居を提唱し、その実現を支援する政策を研究している知人から聞いた興味深い話をご紹介します。

地方の小都市にあるソフト開発会社が大都市からUターン技術者を大量に採用した。ところがメンタルな問題を抱えている人が多く、仕事にならず困ったのだそうだ。経営者は一計を案じ、郊外の農地と空き家になっていた古民家を借り、田舎暮らしができる研修施設を設立した。そして心理カウンセラーのカウンセリングを受けながら共同で農作業をし、精神的なりフレッシュを図るプログラムを開発した。行動療法の田舎暮らし農作業バージョンである。実施してみると目覚ましい効果があり、うつ症状などで仕事が手に着かなかった社員が元気に職場に戻り、生き生きと仕事に取り組んでくれるようになった。業績もあがり、投資の元が取れたという。

この話には続きがある。噂を聞いた大都会の同業

者から、自社の社員にもこのプログラムを受けさせて欲しいという要望が殺到したのだ。自社の社員が



田舎暮らしの農作業 (イメージ)
(写真: NPO法人ふるさと回帰支援センター)

元気になり、せっかくの施設を持って余し気味だったので、渡りに舟と実費で大都会の会社で働く技術者を受け入れたら、やはり効果は抜群だった。大都会のオフィスビルで深夜まで仕事漬けになって心を病んだ技術者達が、自然の中で農作業に汗を流しながら生産の喜びを体験し、夜は仲間達と語り合い、たっぷり時間をかけてカウンセリングを受けるのだから、リフレッシュできるのは当然かもしれない。噂が噂を呼び、今ではかなり先まで予約が埋まってしまうほどの盛況だという。しかも、参加費はもっと上げて良いから受入人数を増やして欲しい、という要望まで寄せられているという。お客様から値切られることはあっても、値上げを要求されたのは初めてだ、と経営者は苦笑いだ。企業にとって、社員が仕事に手がつかない状態になったり休職したりするのとは比べれば、プログラム参加費と往復の交通費などは安いものなのだ。

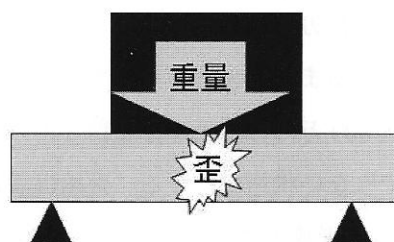
＝ストレスとは何か＝

うつ病や不安神経症の多くはストレス(stress)が原因だ。一般的に、ストレスという言葉は精神的・

感情的な緊張の意味で使われるが、語源はラテン語で引っ張ることを意味する distress から派生したものだ。悩みや苦痛の種、肉体的な疲労、難儀、苦痛、災難などの意味もある。航空機や船舶の遭難を意味する distress もここから来ている。この言葉の最初の di が消失してできたのが stress という言葉で、ストレスの原因になるものをストレッサー(stressor)という。ストレスには力説する、強調する、重点を置くなどの意味もあり、音楽や言語では音や発音を強めること、つまりアクセントのことである。

ストレスとは元々は物理学(力学)の言葉で、物を引っ張ったり押ししたりした際にかかる張力や圧力や重圧、あるいはそれによって起こる歪(ひずみ)のことである。

物体には、力を加えて変形させた場合にゴムのようにストレス源(ストレッサー)が無くなれば元に戻る性質(弾性: elasticity)をもつものと、力がな



物理的ストレスの概念図 (資料: 松田)

くなくても元に戻らず、そのままの形状を保つ性質(塑性: plasticity)をもつものがある。熱して柔らかくした状態で型にはめると、冷やしてもそのままの形を保つ熱可塑性を持つプラスチックという名称はここから来ている。

医学的には、身体に何らかの刺激が加わった結果、身体が示す歪みや変調をストレスという。身体的ストレスの原因には、振動や暑さ寒さ、温度、騒

音などの物理的ストレスの他に、酸素の欠乏・過多、薬害、栄養不足などの化学的ストレス、病原菌や寄生虫などの生物的ストレスがある。

どの程度のストレスがかかるとどのような変調がどの位起きるか、ということには個人差が大きい。ある人には耐えがたい暑さでも、別な人は全く平気



身体的ストレスの概念図 (資料：松田)

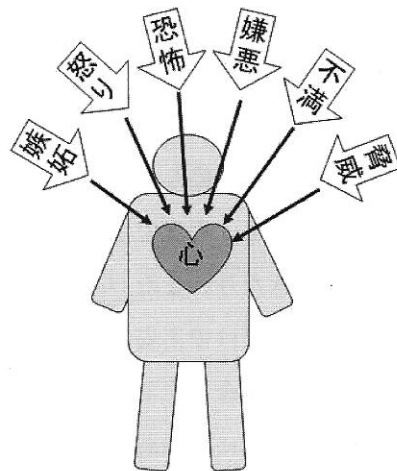
だという現象をよく見かける。また、環境が変化しても時間が経てば身体が慣れてしまい、ストレスとは感じなくなることも少なくない。登山家が高山病を予防するため、時間をかけて段階的に空気の薄い高い場所へ移動しながら肺機能を高め身体を慣らしたりダイバーが徐々に潜水深度を増やしながら訓練をしたりするのは、こうした身体機能の順応性を応用したものである。

また、ストレスの原因が無くなれば身体がすぐ元の状態に戻る場合と、成長阻害や機能障害、骨の変形などの影響が長期的に残る場合とがある。それではストレスが無いのが理想かといえば、人間が生きていくためにはある程度のストレスが必要なのである。長期間、重力の無い宇宙空間に滞在する宇宙飛行士は、毎日運動をして筋肉を訓練しないと筋肉がどんどん弱くなる。重力がかからないので骨はカル

シウムが血液中に溶け出してどんどん弱くなる。地上に帰還した宇宙飛行士が自力では立つことも歩くこともできなくなった映像を見たことがあると思う。ストレスがない状態が続くと対応力が弱まり、小さなストレスでも大きな負担になる。適度なストレスは生きていくうえで必要不可欠なのだ。

また、アレルギー反応のように一度抗体ができてしまうと、それまで何も起きなかった原因物質に対して過剰な反応を起こすようになる場合もある。花粉症はその典型で、長年何でもなかった人がある年に花粉症になると、それ以降は毎年花粉の季節にアレルギー症状が出るようになる。

精神的ストレスは、心に対する刺激によるもので、嫉妬、怒り、恐怖、嫌悪、不満、脅威など不快な感情が原因だ。個人の感受性は、遺伝、男女、年齢、その人の生まれ育った環境や生き方、生活習慣、道徳観などの個人的な価値観などによって大きく異なり、客観的に測定することができない。日本人には強い不安を感じる遺伝子を持つ人の割合が多いという研究があるそうだが、私達の遠いご先祖は安全志向で慎重に行動したからこそ、危険が一杯の原始時代を生き延びることができたのかもしれない。



精神的ストレスの概念図 (資料：松田)

精神的なストレスは身体以上に個人差が大きい。例えば「バカだなあ」と言われて傷つく人もいれば、笑って聞き流す人もいる。同じ厳しい言葉でもその人の価値観や生育歴、言われた状況、誰からか、などによって精神的な反応はまるで異なるのだ。

文化的な差もある。私は東北出身で「バカ」と言われても深刻には受け止めないが、関西出身者から「バカ」は表現がキツイので「アホやなあ」と柔らかく言うように、と注意されたことがある。

世の中には、子供の頃からずっと良い子で優等生だったため親からも先生からも叱られたことがないという人がある。そうした温室育ちのある若者は、社会人になって仕事のことで叱責され、ショックのあまり入社拒否症になったそうだ。昔の陸軍では、大砲を引く馬が戦場で砲撃音を聞いて驚き、飛び上がったたり走り出したりしては困るので、新馬に大砲の音を沢山聞かせ、慣れさせる訓練をしたという。予備知識や納得があれば、あるいは徐々に慣れていけば、同じ刺激でも過剰な反応が避けられる場合は少なくない。過酷な状況が想定されていても、事前に教育や訓練によって段階的に身体的、精神的なストレスに耐える力を高めていけば、何とか対処できるようになるのだ。

しかし身体的アレルギーと同様、同じ精神的なストレスが繰り返されることによってどんどん過敏になることもある。また、繰り返し強い精神的なストレスにさらされた結果、理性では抑えられない反射的なパニックが起きたり、またパニックになるのではないかという予感だけで不安に襲われたりして日常生活に支障が出る場合もある。深刻なのは災害や事故、犯罪などの生死にかかわるような恐怖体験が原因で、特定の言葉や音、状況などに過剰に反応し

てパニックになってしまう心的外傷後ストレス障害 (Posttraumatic stress disorder: PTSD) である。

＝ストレスが溜まると＝

ストレスが溜まると、身体的、精神的に様々な症状が現れる。誰でも簡単に自己診断できるように工夫されたストレス自己診断表を以下に示す。最近の1～2カ月間に自覚した症状を記入し、該当する項目が一定数以上ある場合は専門家に相談した方がよい、という目安にすることができる。

1) よくかぜをひくし、かぜが治りにくい
2) 手、足が冷たいことが多い
3) 手のひらや、脇のしたに汗をかくことが多い
4) 急に息苦しくなることがある
5) 動悸がすることがある
6) 胸が痛くなることがある
7) 頭がスッキリしない
8) 頭がよく疲れる
9) 鼻づまりがすることがある
10) めまいを感じることもある
11) 立ち眩みしそうなことがある
12) 耳鳴りがすることがある
13) 口の中が荒れたりただれたりすることがよくある
14) のどが痛くなることが多い
15) 舌が白くなっていることがある
16) 好きなものでも食べる気がしない
17) いつも食べ物が胃にもたれるような気がする
18) 腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をよくする
19) 肩がこりやすい

20) 背中や腰が痛くなることがよくある
21) なかなか疲れが取れない
22) このごろ体重が減った
23) なにかするとすぐに疲れる
24) 気持ちよくおきられないことがよくある
25) 仕事をやる気がおこらない
26) 寝つきが悪い
27) 夢をみることが多い
28) 夜中に目が覚めた後、なかなか寝付けない
29) 人と付き合うのがおっくうになってきた
30) ちょっとしたことでも腹がたったり苛々したりすることが多い
[ストレスの初期に出やすい症状] 2、7、8、10、11、17、19、20、24、27

[慢性的ストレスの後期に出やすい症状]

1、4、13、15、16、18、21、22、23、25、28、29、30

(出典：Medical Heart)

=人生の出来事のストレス強度=

人生には悲喜こもごもの出来事が起こる。それが本人や周囲の人にとってどの程度強いストレス源になるかを、アメリカの精神科医が相対的に尺度化したもの (Stress Scale) があるので、ご紹介する。新入社員の「五月病」や管理職の「昇進うつ」などもこれらに含まれるだろう。なお、古い調査であり、個人差や社会的な違いもあるので、これが絶対的なものではない。

今回は、ストレス軽減法、うつ病治療等についてご紹介したい。

(続く)

順位	人生の出来事	ストレス強度
1	配偶者の死	100
2	離婚	73
3	夫婦別居	65
4	刑務所への収容	63
5	近親者の死亡	63
6	本人の大きなけがや病気	53
7	結婚	50
8	失業	47
9	夫婦の和解	45
10	退職・引退	45
11	家族の健康の変化	44
12	妊娠	40
13	性生活の困難	39
14	新しい家族メンバーの加入	39
15	仕事上の変化	39
16	家族上の変化	38
17	親友の死	37
18	配置転換・転勤	35
19	夫婦ゲンカの回数の変化	35
20	一万ドル以上の借金	31
21	借金やローンの抵当流れ	30
22	仕事上の地位の変化	29
23	子女の結婚	29
24	親戚関係でのトラブル	29
25	個人的な成功	28
26	妻の就職・退職	26
27	進学・卒業	26
28	生活環境の変化	25
29	個人的習慣の変更	24
30	上司とのトラブル	23
31	労働時間や労働条件の変化	20
32	転居	20
33	転校	20
34	レクリエーションの変化	19
35	社会活動の変化	19
36	宗教活動の変化	18
37	一万ドル以下の借金	17
38	睡眠習慣の変化	16
39	家族の数の変化	15
40	食生活の変化	15
41	長期休暇	13
42	クリスマス	12

(Thomas Holmes & Richard Rahe 1967)