

- ・リレーエッセイ : 五稜会病院理事長 中島公博
- ・トピックス : SC 制度と職場の環境改善
- ・健康に働く HiNT! : CBT って何だろう
- ・健康な職場を作る : 社会福祉法人楡の会 様

● リレーエッセイ：働く人のメンタルヘルス

医療法人社団五稜会病院 理事長

中島 公博



五稜会病院は、全国でも少ないストレスケア・思春期病棟を有する単科の精神科病院です。ストレス関連疾患の勤労者や主婦、学生らの思春期の患者さんが多くいらっしゃいます。勤労者の場合、職場での悩みの多くは仕事の内容よりも同僚・上司との人間関係の問題です。時間外労働が長くて疲れているという方もいますが、対人関係での悩みが多数を占めます。不安だ、気分がすぐれない、そして夜の寝付きが悪い、熟睡できないという事になりがちです。人は心身の不調になると睡眠の問題を生じやすいのです。

外来患者さんの実に 6 割の方は不眠を訴えています。不眠には、寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝早く起きてしまう、熟睡が出来ない、朝の目覚めが悪いといった様々なものがあります。また、睡眠障害の中には、不眠症の他に過眠や睡眠時無呼吸症候群やナルコレプシーなどの病気もあります。アメリカのスリーマイル島原発事故や NASA のチャレンジャー号爆発事故などは睡眠不足が引き起こした大惨事とされています。我が国でも新幹線の運転士が時速 270km で居眠り運転をしていたことがあり、後に睡眠時無呼吸症候群と診断された事例がありました。

睡眠障害は実に色々な悪影響を及ぼします。日中の眠気、作業能力や判断力の低下、交通事故・職業事故・転倒事故のリスクの増大、うつ病・神経症のリスクの増大、不登校や入社困難、糖尿病・高血圧など身体疾患への影響などです。睡眠障害による日本全体の社会的損失は、実に年 3 兆円以上とも言われているのです。ここで、皆さんに質問です。睡眠障害で最も多い不眠の時の対処法で、誤っているのはどれか 1 つ選んで下さい。

- ① 定期的な運動習慣を取り入れる。
- ② 入床時刻が早くなりすぎないようにする。
- ③ 悩み事を寝床の中で考えないようにする。
- ④ 晩酌、寝酒に頼らない。
- ⑤ できるだけ睡眠薬は長期間、規則的に服用する。

早寝早起きは三文の得といえます。私は夜 10 時には寝て朝は 5 時には起きます。寝るときには小説でも読んでいます。寝るとすぐに眠くなります。「寝るのが一番」が私の格言です。最後に、質問の解答です。答えは⑤、薬ばかりではなく、生活習慣の見直しも必要です。

次回は、九州大学総長・日本心療内科学会理事長 久保千春 先生です。

ストレスチェック制度と職場の環境改善



ストレスチェック制度は職場環境のチェック

労働安全衛生法にストレスチェック制度に関する条文を加える改正案が衆参両院で可決された際に、

「ストレスチェック制度については、労働者個人が特定されずに職場ごとのストレスの状況を事業者が把握し、職場環境の改善を図る仕組みを検討すること」

という付帯決議が付けられました。

つまり、ストレスチェック制度の目的は、企業に職場の環境をチェックし、改善の取り組みを促すことなのです。

職場環境の問題は、高ストレス者を多くする

当センターが、ストレスチェック制度開始後の1年間に行ったストレスチェックの集計結果から、職場環境の問題の有無と気持ちや身体に感じる不調の強さの関係を分析してみました(図1)。その結果、次の2つのことが分かりました。

- ① 高ストレスと判定された人の半数は、職場環境に多くの問題を感じているわけではない。
- ② 職場環境に問題を多く感じていると、気持ちや身体の不調が強くなる(高ストレスと判定される人の割合が多い)。

2通りの環境改善が必要

この結果を踏まえると、職場のメンタルヘルス対策には、2通りの環境改善の取り組みが考えられます。

1つ目は、心身の不調がある人が、自分の不調について相談できる健康相談の窓口を設置したり、仕事を続けながら、不調から抜け出すための治療を受けられるように業務上の配慮(治療と仕事の両立支援)が受けされるといった、休職・復職支援の仕組みを整えることです。心身の不調は、仕事で発揮できる能力を低下させます。不調の改善や健康の維持・増進を支援することは、生産性の向上を図る取り組みでもあります。

2つ目は、職場環境に問題を感じている人が多い職場(事業場や部署)がないか、ストレスチェックの職場単位の集計結果(集団分析)で確認し、そうした職場があれば、具体的にどのような問題が起こっているのか情報を集め、問題の解消を図っていく取り組みを行うことです。

ストレスチェック制度の目的となっているのは、後者の環境改善ですが、職場のメンタルヘルス対策には、どちらの取り組みも必要です。

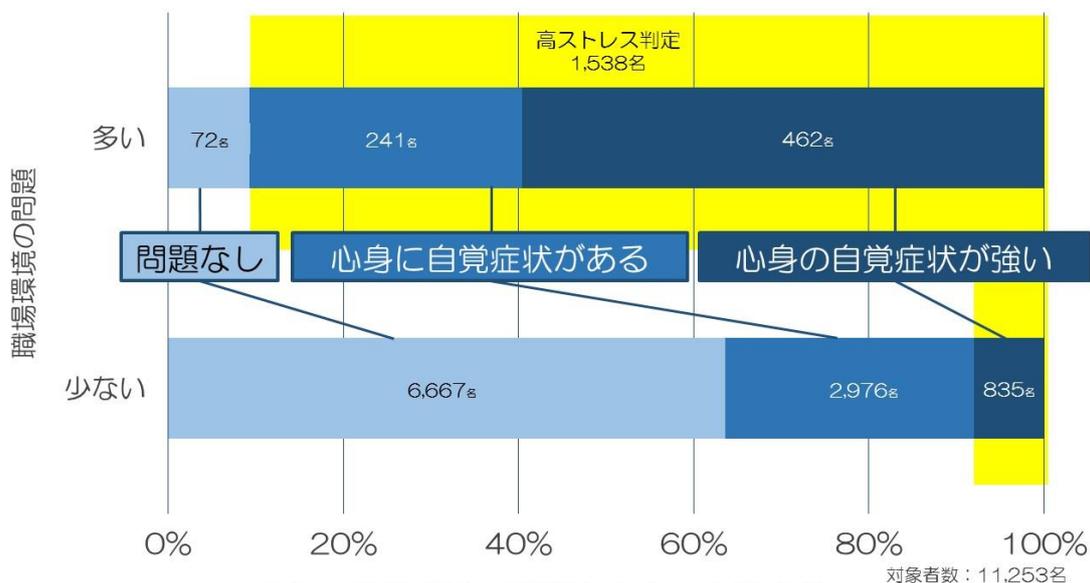


図1. 職場環境の問題と心身の自覚症状

Q. CBT って何ですか？

A. 考えとふるまいに焦点化した体系的な問題解決法です。

Cognitive（認知）Behavior（行動）Therapy（療法）と表されるように、考え（認知）とふるまい（行動）に焦点をあて、適応した生活を自立して行えるよう援助する心理学的治療法です。

考えは、ふるまいと気持ちに影響します。例えば、飲み物が半分入ったコップに対して、「まだ半分ある」と考えると、強い不安は感じずに飲むことができますが、「もう半分しかない」と考えると、不安になって飲まないというように、考え方によって異なるふるまいや気持ちが生じます。

このように CBT では、問題を考え・ふるまい・気持ちにわけて、どのように問題が形成・維持されているかを考えます。過去を掘り下ることや、「心の闇」といった曖昧な説明をするのではなく、心理学の諸理論に基づいて実証的に考えていく点が特徴です。

そして、CBT では問題解決を重視します。適応した生活を送るために、考え・ふるまい・気持ちのどこをどのように変えると上手くいきやすいか、そのために何を学ぶとよいかを考えます。新たな問題解決の方法を身につけることで、今後問題が起きないようにする予防にもつながります。

現在では CBT は、世界的にも心理療法のグローバルスタンダードとなっています。CBT は「治療法」と名がつくものの、問題解決を目的としてカウンセラーと相談者の対話形式で行うだけではなく、予防およびパフォーマンスや生活の質の向上などを目的として、集団での教育研修や、インターネットで提供されるプログラムにも活用されています。そして、医療や福祉に限らず産業領域などでも活用されています。

● センターからのお知らせ：

当センターが主催する 9～11 月のセミナーについてお知らせします。いずれも職場のメンタルヘルス対策に役立つ内容となっております。皆様のお申し込みをお待ちしております。

9月15日（金）

新入職員フォローアップ研修

講師：戸田 愛貴子（予定）

場所：エルプラザ 4F 大研修室

時間：13：30～16：30

定員：70 名

費用：¥2,000（税込）※

対象：4月入職の新卒採用の方

内容：入職してからの半年を振り返るとともに、ストレスマネジメントやコミュニケーションについて学びます。

10月20日（金）

集団分析と職場環境改善のすすめ方

講師：中村 亨（予定）

場所：エルプラザ 4F 大研修室

時間：13：30～16：30

定員：40 名

費用：¥2,000（税込）※

対象：ストレスチェックの担当者

内容：ストレスチェックの集団分析の結果の見方とともに、従業員参加型の職場環境改善の進め方を体験します。

11月17日（金）

ハラスメント対策 Up To Date

講師：濱口 貴行先生（社労士）

場所：エルプラザ 4F 大研修室

時間：15：00～16：30

定員：60 名

費用：無料

対象：人事労務、安全衛生の担当者

内容：社労士の先生を講師に迎え、ハラスメントに関わる最新の法制度について学びます。

※ トータルサポートプランでご契約のお客様は、2 名まで無料で参加できます。

【 お申し込み方法 】

当センターHP (<https://www.cbt-eap.jp/>) の Information をご覧ください。

● 健康な職場を作る：

穏やかな雰囲気と温かさ 社会福祉法人 榆の会 様

今回、「健康な職場を作る」に登場していただくのは社会福祉法人 榆の会様です。インタビューに応じてくださったのは、事務課主任の小西 美佳様です。

Q1: トータルサポートプランでご契約いただき、ありがとうございます。ストレスチェック実施初年度に当センターを選んでいただいた理由をお聞かせ願えますか。

小西様: ストレスチェックは専門性も高く、業務遂行にあたり委託する必要があると考えました。様々な検討を行いました。主に規程作成等のアドバイス、各種研修の充実、そしてコストのバランスから札幌 CBT&EAP センターが最適であると考えました。

Q2: 榆の会様の職員の皆様にいつもさわやかな笑顔とご挨拶で迎えていただのですが、生き生きと働けるように法人として取り組んでいることはございますか。

小西様: 榆の会では、法人及び各課で行動指針を作成し、その理念に基づいて業務を行っております。ご利用される方々とご家族をはじめ、榆の会に来ていただいた方々が、榆の会に通ってよかったと満足いただけるサービスを追求すること、更に働く職員同士が尊重し合うことを心がけながら業務に取り組んでおります。

お忙しい中インタビューに応じていただき、ありがとうございました。インタビューの詳しい内容につきましては、当センターのホームページ「お客様の声」をご覧ください。

◆ 法人概要 ◆

- ◆ 理事長 三宅 誼 (敬称略)
- ◆ 事業内容 児童福祉・障がい者福祉事業・子どもクリニックなど
- ◆ 職員数 191名 (平成29年7月1日)
- ◆ 榆の会は障害を持ちながら地域で生活する方々を支援する施設で、平成4年12月21日設立以来守り続けてきた二つの原則がある。ひとつは「**障害の種類や程度、年齢を問わずに受け入れる**」こと。もうひとつは「**地域と協働しながら在宅支援に徹する**」こと。これを可能にするために、一方で福祉と医療を一体化させた複合的な療育・医療の場を確保し、他方で利用者の方々の多様なニーズに応える各種のサービスの充実、拡大を図っている。日々の努力を重ね、障害をもつ方々の強力なソーシャル・セーフティネットであり続けている。



社会福祉法人 榆の会様のホームページはこちらです。

<http://nire.or.jp/>

● Staff Voice：

8月～年末にかけて、メンタルヘルス研修で全道各地を訪れます。その土地や街の持つ雰囲気を感じるのが楽しみです。

(N)

秋の健康診断シーズンが到来しストレスチェック実施のお客様が増えてきました。ご要望ございましたらどうぞお寄せ下さい！

(S)

ふれあい祭はドリンクが100円です(安い)ぜひお越し下さい。センターにメンバーが増えてにぎやかになりました。パワーアップしたセンターにご期待下さい！(み)

8月26日(土)13時～15時まで病院主催のお祭り【ふれあい祭り】を開催します！場所は病院駐車場。当センターはポップコーンを販売します。お立ち寄りください！(H)

研修や学会発表など、資料づくりが多くなるシーズンがやってきました。スケジュール管理をしっかり行い、乗り切りたいと思います！(T)