

- ・リレーエッセイ : 九州大学 総長 久保千春 先生
- ・トピックス : 性的マイノリティ①
- ・健康に働く HiNT! : ストレスって何だろう?
- ・健康な職場を作る : 北央信用組合 様

● リレーエッセイ：働く人のメンタルヘルス

心と身体の結びつきからみたストレス対処

九州大学 総長
日本心療内科学会 理事長

久保千春



ストレスは、さまざまな刺激（ストレッサー）によって生じる生体内の変化（ストレス反応）といえます。ストレッサーにはいろいろありますが、現代に多いのが不安や緊張などの心理的なものによるストレスです。

ストレスによる生体の反応はストレスの強さや持続時間、受け止める側の心理的、身体的要因によって異なります。ストレス反応は性別、年齢、性格（NOといえない過剰適応型、生真面目など、いわゆる頑張るタイプの「A型性格」はストレスを受けやすい）、体の素因（高血圧、糖尿病、アレルギーなどの素因）、幼児期の生活体験、人生観、価値観などによって異なります。心理的にはストレスによって不安、怒り、悲しみ、抑うつ、緊張などの感情が起こります。また、身体的には、神経系・内分泌系・免疫系が影響を受け、体の防御機構が崩れ、循環器、消化器、呼吸器など各臓器にも特有の反応が起こります。その結果、いろいろな身体疾患、不安症、睡眠障害、心身症、精神病、行動異常という形で発症してきます。

特に強いストレスが一度に起こったり、長期持続するような場合は、免疫能が低下したり乱れたりして、アレルギー疾患や自己免疫疾患を悪化させたり、胃・十二指腸潰瘍や過敏性腸症候群など種々のストレス病

をひき起こします。またストレスは食事、睡眠、運動、休養などの生活習慣にも影響を及ぼし、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。

ストレスへの対処は、まずストレスを自覚し、原因を明らかにして自分で対処できるかどうかを見極めることであり、家族等周りの人の支持も重要です。そして①ストレス場面を避ける、②避けられないときは適度に趣味などで、ストレスを発散する、③心身のストレス耐性をつける、④信頼できる方に相談すること、などです。

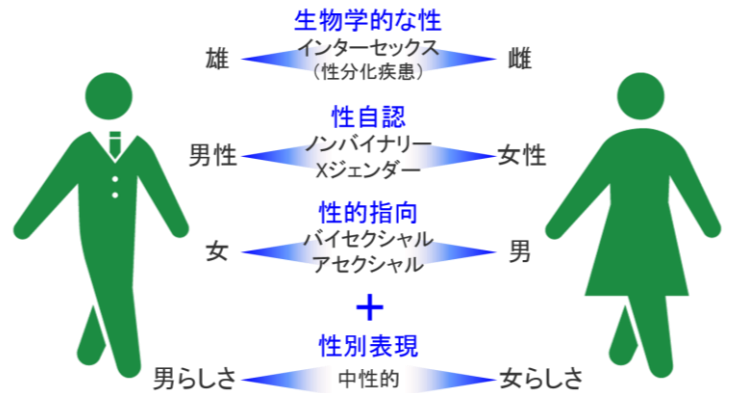
ストレスは長引かせないことが重要です。発散やストレス耐性のために、自分にあったリラクゼーション法を身につけることです。リラクゼーション法としてはスポーツ、筋弛緩法、マッサージ、音楽、絵画、温泉、自律訓練法、などがあります。これらは視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感に快刺激を与えます。これらの身体から心に働きかける身心療法も重要です。また、自分の生き方を見つめ、支え・励ます言葉、例えば「昨日のことは悔やまず、明日のことは憂えず、今、ここを大切に」など、を持っていることも大事だと思います。

次回は、北海道医療大学心理科学部 准教授 金澤潤一郎 先生です。

男性、女性だけではない、性の多様性。

札幌市の取り組み

札幌市は2017年6月より性的マイノリティのカップルを人生のパートナーとして公認する「パートナーシップ宣言制度」を開始しました。これは自治体としては国内6例目となります。また、2017年10月からは、性的マイノリティが働きやすい職場作りに取り組む企業や事業所を承認する「LGBTパートナーシップ指標制度」も開始され、性的マイノリティの問題に取り組む企業が徐々に増えてきています。



8% = 13人に1人

国内の民間の調査では、性的マイノリティにあたる人は人口の約8%といわれています。ランニングブームといわれる昨今ですが、1年に一度でもランニングやジョギングをした成人も約8%です。家族や友人にランナーがいたり、走っている人を見かけたりすることは珍しくないと思います。気づいていないだけで、性的マイノリティといわれる人達と学校で共に学んだり、職場で一緒に働いたりした経験は誰にでもあると考えられます。

性的マイノリティ=LGBT？

性的マイノリティを表す名称として、「LGBT」という言葉が使われることがあります。この内LGBは魅力を感じる対象(性的指向)に関わる単語の頭文字、Tは身体の性別と自分が感じている自分の性別(性自認)に関わる単語の頭文字です。「LGBT」は代表的な性的マイノリティの頭文字から取った言葉ですが、ヒトの性のあり方はさらに多様なものです。

- Lesbian (レズビアン)： 女性同性愛者
- Gay (ゲイ)： 男性同性愛者
- Bisexual (バイセクシュアル)： 両性愛者
- Transgender (トランスジェンダー)： 身体と心の性が一致していない人

性をどのようにとらえていくか

性のあり方は、身体の性別(生物学的な性)だけではうまく分類することができず、性自認、性的指向、振る舞いのその文化の中で男性らしさ、女性らしさ(性別表現)を加えた4つの軸からとらえ直されるようになってきました。この4つの軸には男性、女性だけでなく、中間型がそれぞれあります。実際、自分を男性でも、女性でもあると感じている人や、男性でも、女性でもないと感じている人、相手の性別にかかわらず、誰に対しても魅力を感じないという人もいます。

4つの軸のうち、性別表現を除く、生物学的な性、性自認、性的指向の全てが一致している人以外は全て性的マイノリティということになります。しかし、性的にマイノリティの中にも、3つの軸の組み合わせによって様々な人がいることが分かります。例えば性自認は女性で、性的指向が女性であれば、レズビアンとなりますが、これで生物学的な性が男性ということであれば、トランスジェンダーのレズビアンということになります。

ヒトの性のあり方は多様なものだということが認識されるようになった一方で、社会として、この新しい認識をどう受け入れていくかが課題となります。

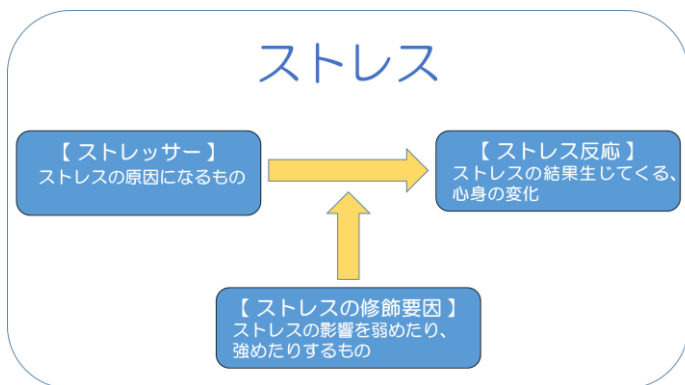
今回は、多様な性を受け入れる社会の側の問題を考えます。

Q. ストレスって何だろう？

A. 問題に対応するために役立つシステムです。

「ストレス」という言葉は、誰でも使う一般的な言葉になっていますが、「ストレス」という言葉の中身は曖昧なまま使われていることも多いかもしれません。

専門用語の「ストレス」は、下の図のように3つの要素から出来ているシステム全体を指す言葉です。



強いストレッサーがあると、ストレス反応が起こり、それが長く続くと、健康に影響が表れます。しかし、強いストレッサーがあっても、ストレッサーになっている問題に上手く対応していけたり(対処)、相談に乗ってくれたり、助言や手助けをしてくれたりする人(他者の支持)がいれば、ストレス反応は軽くなります。

なぜこのようなシステムが、ヒトに備わっているかということ、生きるために役に立ってきたからです。ヒトは、このシステムがあることで、危険を予測して回避したり、天敵に出会うと、戦ったり、逃げたりして、生き延びることができたと考えられています。

「ストレスには、問題に上手く対応していくために役に立つ、プラスの面がある」と思って人の方が、ストレス反応が弱いという研究もあります。ストレスに対する考え方も、ストレスの修飾要因の一つです。

● センターからのお知らせ：

当センターが主催する12～2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。

12月15日(金)
ポジティブ指向の
ストレスマネジメント

講師：中村 亨

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：健康管理、人材育成の担当者

内容：問題を、ストレスではなく、成長への挑戦、やりがいと捉え、取り組む力を育てる研修プログラムの紹介と体験です。

1月19日(金)
相談対応、助言、指導のための
コミュニケーション・スキル

講師：中村 亨

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：管理職、産業保健スタッフなど

内容：職場で効果的な相談対応や助言、指導を行うために役立つ、コミュニケーションのポイントを学びます。

2月16日(金)
集団分析と職場環境改善のすすめ方
(2017年10月と同じ内容です)

講師：中村 亨

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。

※ 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：

地域社会の活性化に積極的に取り組む 北央信用組合 様

今回、「健康な職場を作る」に登場していただくのは北央信用組合様です。インタビューに応じてくださったのは、人事部の白川暢毅様です。

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理由をお聞かせ願えますか。

白川様: ストレスチェックの実施にあたり、産業医の先生に相談したところ、心療内科専門で実績のある五稜会病院を勧められ、担当部署として予想しにくい部分も含め、トータルサポートプランで対応することでトップや職員が抱く不安感も払拭できるものと判断して選定させていただきました。

Q2: 北央信用組合様の職員の皆様は笑顔が素敵な方が多いのですが、元気で生き活きと働けるように組合として取り組んでいることはございますか。

白川様: 全員が営業職としての意識を持って業務に接しており、企業としての取り組みも大事ですが、職員一人ひとりの持っている人間性も大きいと思っております。

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。

◆ 組合概要 ◆

- ◆ 理事長 林 伸幸（敬称略）
- ◆ 事業内容 融資業務、預金業務、為替業務、その他の代理業務。
- ◆ 職員数 271名（平成29年3月31日）
- ◆ 昭和27年11月に札幌専売信用組合を設立。平成11年12月に名称を「北央信用組合」に変更と同時に略称を「ほくしん」とする。設立以来、地域の皆様や地元商店街・商工会等との関わりを大切にし、地域社会の一員として組合の経営資源を活用し、地域社会の生活の質や文化の向上に積極的に取り組んでいる。

ほくしんイメージキャラクター



北央信用組合様のホームページはこちらです。
<http://www.hokuoh.shinkumi.jp/>

● Staff Voice：

広辞苑第7版に新たに収められる言葉の一つに「LGBT」があるそうです。社会の性的マイノリティへの理解が進んでいることを表す象徴的な出来事だと思います (T)。

集団分析と職場環境改善の進め方セミナーに参加しました。職場改善は一人ではできないという言葉が印象的でした。2月のセミナーお待ちしております (Y)

日本認知・行動療法学会に参加しました。一般演題の発表をいただいたご意見や、講演で学んだことをセンター業務に活かしていきたいと思います (A)。

秋が一気に走りぬけ、寒さはすっかり冬のようですね。巷では風邪で体調を崩されている方が増えてきています。インフルエンザ予防接種も忘れずに… (み)

ハラスメント対策は皆さまお済でしょうか。次回11月17日に開催のセミナーは「ハラスメント対策 Up To Date」皆さま是非お越しください。 (H)