

21世紀型企业への転換を図る

“心”のケアについて考える

メンタルヘルスケア

メンタルヘルスケアとは…

心（精神）の状態が身体に及ぼす影響を、職場や仕事との関連性を考慮しつつ、心の健康維持・管理を行うこと

さて、メンタルヘルスケアを考える上でのキーワードのひとつが『**ストレス**』。ストレスとは一体なんなのでしょう？

ストレスに関して、実はまだ学問的に確立された定義というものはありません。物理的用語で物体の歪みを表し、「**心の歪み**」という意味で使われることが一般的です。心理的・身体的な負担となるような出来事などをストレス（ストレス要因）といい、ストレスによって引き起こされた行動をストレス反応と呼びます。

ストレス反応は、ストレスの強さ、持続などのほか個人的要因や時期によっても異なります。少し難しい話ですが、ストレスに直面すると、感情の中核である脳の**大脳辺縁系**に伝わり、さらに**視床下部**へと伝達され、自分にとって良いことか悪いことかの判断をします。その判断に応じて不安や怒り、悲しみなどの感情とともに、体の免疫機能が働きます。

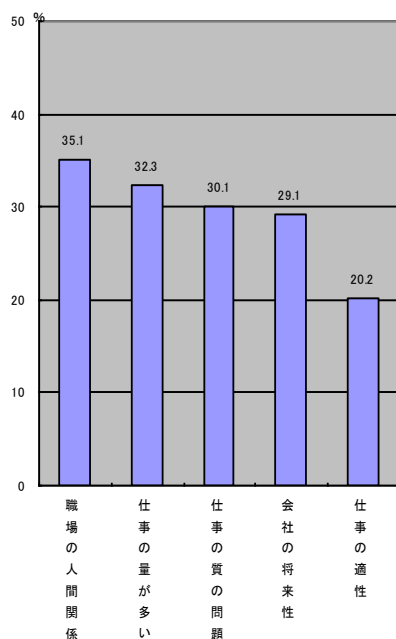
ストレス反応が長く続くと頭痛や肩こり、便秘や下痢などの身体症状が表れ体に変調をきたし始め、うつ状態やうつ病になったりします。

適度なストレスは、強く生きるために必要といわれますが、過剰なストレスや慢性的なストレスは体を守る免疫機能も低下させ、社会生活に大きな影響を及ぼします。

今後のキーワード ⇒ **ストレスは、心と体の発する危機のサイン！**



ストレスの要因となる職場環境・・・？



雇用の流動化、成果主義の導入、グローバル化による時間のプレッシャーなど労働環境の大きな変化は、個人でのストレス対応を難しくしています。

仕事、職場でのストレスの要因は大きく分けて

- ① 作業内容及び方法によるもの
(仕事の質・量・責任・負荷)
 - ② 職場組織によるもの
(人間関係、異動・昇進・入手できる情報量)
 - ③ 物理化学的な環境によるもの
(有害物質の取扱いなど)
- と3つに分けることができます。

さらに、最近では自分の感情を抑制して相手に合わせる“感情労働”により心に疲労を感じる、新しい仕事ストレスも増えています。

職場環境のチェックをする

まず、現在の職場環境をチェックして、どこに問題点があるのかを把握することが大切です。問題点が明確になれば、環境の改善への対策が具体的になってきます。

(例)

● アンケート調査などを活用する

⇒専用の調査票なども多く出ています。信頼性の高さや、調査の容易さ、個人ごとのストレス要因がわかるという利点があります。

● 労働者へのインタビュー

⇒直接意見を聞ける。コミュニケーションがとれる等、普段なかなか目が届かないことに気づくことも・・・



！これらはプライバシーにも関わってきますので、取扱いには充分注意してください！

職場環境の改善とは・・・？

ストレス対策に役立った職場改善の例は、労働時間や勤務形態、作業方法や職場組織の変更、休息・休憩設備の充実、健康相談の窓口設置など様々です。

従来は労働者の健康を重視して職場環境の改善をすると、コストがかかり、生産性も低下すると考えられることも多かったようです。

しかし、労働者のストレスが軽減され健康と満足感が得られれば、職場の生産性や業績が上がり、互いを強化できるといった効果が期待出来ます。

●効果的に職場改善を進める為には・・・？

～職場改善へのステップ～

- ・ 目的・方針の設定
- ・ 役割・責任・権限の明確化と組織づくり
- ・ 職場集団での討議の実施と対策の検討
- ・ 改善提案の実施と結果の記録



～改善を行うポイント～

- ・ 自分たちの職場に目を向ける・良好事例に学ぶスタイルをつくる
- ・ 具体的な働きやすさをめざす・実行して習うステップを踏む



職場改善は、各職場に沿ったもので、大きな組織変更などではなく、小さな変化でも労働者ストレスが軽減されれば効果があります。ちょっとしたきっかけで改善点が見つかることもありますので、少し意識をして取り組んでみてはいかがでしょうか？