

# 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

メンタルヘルスケアを推進していくためには、社員自身の取り組みに加えて、職場における組織的、計画的な取り組みが必要となってきます。まずは、部下のストレス、自分のストレスの要因に気づくこと、ストレスの対処方法を知ることが重要です。

### 部下のストレス

#### ● ストレスの要因を知る

ストレスの要因は、大きくわけて職場における心理的負荷と職場以外の心理的負荷があります。長時間労働、自信を失う体験、社会的に重大な事件や事故の責任を追及される、家族と離れて単身赴任する、仕事以外の出来事で大切なものや慣れ親しんだものを失う、自身や家族の病気、怪我、家庭の悩み等があります。

#### ● ストレスに気づいた時の管理職の対応

管理職は、まず、部下の心身の健康状態を観察しその変化に気づくことです。そして、時間外労働を削減すること、ストレスの対処や軽減方法の実践を勧めることが大切です。

なお、管理職といえども私生活の問題に立ち入ることは、プライバシーの侵害となる恐れがありますので注意が必要です。



### 管理職のストレス

厚生労働省の労働者健康状態調査では、ストレスを持つ人の割合は全体で60%、管理職は68%の人がストレスを持っていると言われています。特に管理職にみられるストレスは、昇進を機にうつ病を発症するケースが多く、部下の指導や仕事の責任が重くなることで、上司と部下との間で板ばさみになることが多く、これがストレスの要因となるようです。

## 管理職が配慮すること

### 1 36協定

改正前は、時間外労働のみの延長時間でしたが、改正後は、**時間外労働と休日労働時間が含まれる**ようになりました。また、36協定で「特別な事情」を定めている場合、「**特別な事情**」は**臨時的なものに限定する**よう労働基準監督署の窓口で指導徹底することが強化されました。

### 2 長時間にわたる時間外労働、休日労働を行った社員に対する面接指導を実施すること

《参考》平成18年4月労働安全衛生法の改正において、**過重労働による健康障害防止のための対策として、長時間にわたる時間外労働の他、休日労働も削減することが明確化されました。**

改正前	改正後
<p>①月45時間を超える時間外労働をさせた場合 労働者の労働時間等に関する情報を産業医等に提供し、事業場における健康管理について助言指導を受ける。</p> <p>②月100時間を超える時間外労働をさせた場合、または2～6カ月間の時間外労働の1カ月平均が80時間を超えた場合</p> <p>①に加えて産業医等の面接による保険指導を受けさせる。 必要な場合は、健康診断を受診させ必要な事後措置を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●時間外、休日労働が<b>月100時間を超える</b>場合、<b>申出を行ったものについて医師による面接指導を確実に実施する。</b></li> <li>●時間外、休日労働時間が、<b>月80時間を超える</b>場合、<b>申出を行ったものについて医師による面接指導等を確実に実施するよう努める。</b></li> <li>●時間外、休日労働時間が、月100時間を超える場合、または時間外、休日労働が2～6カ月の平均で月80時間を超える場合は、医師による面接指導を<b>実施するよう努める。</b></li> <li>●時間外、休日労働時間が、<b>月45時間を超える</b>場合で<b>健康への配慮が必要</b>と認めた社員には、医師による<b>面接指導等の措置を講ずることが望ましい。</b></li> </ul>

## ストレス対処、軽減方法

- 1 休養** ——— 適度な運動をする、リラックスする、趣味や家族と過ごす時間を通して心身の疲労を取りエネルギーを充電し、心に余裕を持つことは、仕事の質や効率を上げるのに役立ちます。
- 2 睡眠** ——— 睡眠は身体と脳の休息のために不可欠なものです。睡眠不足は、仕事の効率の低下、判断ミス、情緒不安定を起しやすくなります。また、恒常的な睡眠不足は、疲労が蓄積し心循環器系に負担をかけ、高血圧や糖尿病等の生活習慣病、心循環器系障害、脳血管障害を誘発する他、うつ病発症のリスクを高めます。
- 3 相談する** (相談窓口の設置) ——— 特に、管理職の場合は立場上、自分自身のことを上司や同僚に相談することをためらうケースがあります。社内ではなく、外部の専門家や相談センターを窓口として設置するのも一つの方法です。



- 4 ものの見方や考え方を整理する（研修の実施） ————— 性格はなかなか変えられませんが、もの見方や考え方は訓練によって変えることができます。自分の「心のくせ」や思考パターンを知り、もの見方や考え方に柔軟性を持たせることで、ストレスに対処できます。

これは、うつ病の薬物治療と同じくらいの効果があると言われています。  
 いつもネガティブな考え方をすると、憂鬱な気分になります。夜 10 分程度、一日の中で不安やイライラを感じた時に自然に浮かんだ考えやイメージを書き出してみると、心のくせが客観的に見えてきます。



### 質のよい睡眠のとり方

- リズムを作る
  - 毎日（休日も）同じ時刻に起きる
  - 就寝時刻を決め、1 時間前からベッドタイムとする
  - 早起きして運動する
  - 30 分以上の昼寝を避ける（昼寝は午後 3 時までに 20 分～30 分程度）
- 寝る前にリラックスする
  - 3 時間前からカフェイン、タバコ、アルコールを止める（睡眠薬代替りの寝酒は、睡眠の質を低下させます）
  - 軽い読書、音楽、ぬるめの風呂でリラックスする
  - 暗く、静かで適温の快適な部屋で寝る
- 睡眠についての考え方をかえる
  - 睡眠時間の長さこだわらない
  - 眠れなくても次の日には寝不足が解消できると考える
  - 寝る前には仕事のことは考えない、明日考えようと思いつける

### 睡眠の重要性

長時間労働の指標とされる労働時間に「月 45 時間」「月 80 時間」「月 100 時間」が目安とされていますが、この数値は、睡眠時間と関係しています。このように並べてみると長時間労働は、睡眠時間と余暇を削ることがわかります。そして睡眠時間が減少するほど、脳、心臓疾患発症のリスクが高まるのです。

《統計による 1 日の生活時間》

睡眠 7.4 時間	食事・身の回りの用事 通勤時間等 5.3 時間	仕事・休憩 9 時間	余暇 2.3 時間
-----------	----------------------------	------------	-----------

時間外労働が月 100 時間 睡眠時間は 1 日 5 時間程度（リスク高）  
 時間外労働が月 80 時間 睡眠時間は 1 日 6 時間程度（リスク高）  
 時間外労働が月 45 時間 睡眠時間は 7.5～8 時間確保（健康への影響は少ない）

ストレスの対処、軽減には休養、睡眠が重要です。会社は、定時退社、早帰り、有給休暇取得の促進等を図り、**社員の仕事と生活の調和（ワークバランス）**を考えなければなりません。これは、事業主に課せられた“安全配慮義務”なのです。