

## メンタルヘルスケアの 落とし穴

メンタルヘルスケア・コンサルタント 川西由美子

(かわにし ゆみこ) Webカウンセリング  
サイト「ココロノマド」総合プロデューサー。  
1998年に(株)マックスインターナショナル、2002  
年にあいマックス(株)を設立。カウンセラーと  
しての活動とともに、テレビ、ラジオ、雑誌等  
のコーディネーター、企業向け講習などを手がけ  
る。著書に「ココロノマド」(朝日新聞社)など



私はよく、“米国の景気を救った本当の理由”というタイトルで、メンタルヘルスケアの講習を行っている。実際、米国ではレーガン大統領令により、1984年より、EAP(従業員援助プログラム)というメンタルヘルスケアのコンサルテーションが企業内に普及した。導入から20年以上経ち、ようやく、メンタルヘルスケアへの投資効果が表れているようだ。

EAPは、メンタルヘルスケアを行うことによるミスの低下、出勤率の向上、病気の再発防止、悪化の防止など、過重負荷環境に耐える肉体と精神の再構築を可能にしている。1970年代のベトナム戦争の後遺症によるドラッグ依存、失業率の向上、アルコール依存、ストレスの向上などを緩和するためのプログラムであったが、職場に専門家が介入することで、労働者のケアが効果的に行われた。そこで、強いアメリカが作られたわけである。

日本でも、最近の過労死はうつなどが原因とされるものが多くなり、メンタルヘルスケアは、企業になくてはならないものといえる。ここで実情をご理解いただき、人事による介入のあり方を再検討するきっかけとしてもらえたら幸いである。

うつ病などという言葉が出ると、「心」とすぐ結びつける人が多いが、企業内の心理カウンセリングで目につくのは、「気分が上がらずやる気が出ない。最近ではめまいが多く、会社に出て、遅くまでサービス残業をさせられるのがこわい」という訴えである。景気の影響により3人で仕事をしていたところを1人で担当するような状況は多い。仕事量は変わらないのに人は少ない。そこへきて気分低下、体調不良になれば自信をなくし、仕事と向き合えず、コミュニケーションも低下するのは当たり前である。

このような状況で、カウンセリングに来る人の多くは、まともな食生活を送っていない。朝起きるのがおっくうで、食事の時間をとれない。夜遅く仕事が終わって、油っこいコンビニ食を食べるので胃がもたれ朝食をとっていない。仕事が忙しく昼食をとれない。そして、食事のタイミングを逃し、サービス残業に突入。規則正しい食生活を送っていないことから脳、体に栄養素が入らないで気分低下、体調不良を招いているケースの多さに目をみはるばかりである。

このようなケースの場合、カウンセリングをするまで、本人は心の病に侵されていると思いつき、食事の重要性について気づいていなかった。カウンセリング後、食生活を改めると、みるみる症状は改善されていった。

また、運動不足も大きな問題である。デューク大学のデータでは、うつ病の再発率は、薬だけを飲む場合より、1日30分程度の有酸素運動をしていた人のほうが低下しているという。

メンタルヘルスケアの重要性が叫ばれるいま、心理の専門家が、食生活と運動の必要性を伝えるのは、とっぴかもしれない。しかし、臨床の現場で気づくことは、基礎体力の維持が心の健康に直につながるということである。

また、女性の社会進出に伴い、P.M.S(月経前の違和感)が強くなり、コミュニケーション障害を起こす人も多い。いかに自分の体を知り、積極的に向き合うかが、メンタルヘルス対策のカギとなることは言うまでもない。メンタルヘルスケアの第一ポイントは、体をケアする重要性の教育を徹底すること。教育の時間をあえて作る(勤務時間中に)こと、そしてセルフケアを始められるよう、会社側が準備することだ。

個との向き合いは、会社での人との関係性への興味につながり、その結果、組織が向上するといえる。自分自身を知らずして、他者への介入はあり得ないという基本的な人間論こそ重要な時代である。

## 心の風景

—カウンセラーがみた現代—

