



予防から治療、復職支援までのトータルプログラムでのポイント

- ①仕事のなかでココロのバランスを崩す可能性のある労働者は、病とどう向き合うかについて知っておくことが、復職をかなえるためにも重要となる。
- ②部下をもつ人は、管理監督の責任の一環として、メンタルヘルスケアの各段階でかかわる必要がある。
- ③最近増えている新入社員のバーンアウトでは、生活面にも目をむける必要がある。
- ④ココロの病は、発達の途上で課題を見失い、向き合う力もなくなることから生じる。そうしたときに、発達の可能性を信じるパートナーとして専門家を活用してほしい。

労働者として知っておきたい ココロのケアのポイント

職場のメンタルヘルスケアを実りあるものにするためには、労働者とその上司の意識とかかわり方が、大変重要になる。

まず労働者の側では、バランスを崩したときに病とどう向き合うかについて知っておきたい。これについては発症と休職・復職の2つの段階に分けて考える。

①体調異変に気づいたら

自分の体調やココロの異変に気づいたらすぐに専門家を訪れる。ひとりでガマンしたり、がんばれば不調を乗り越えられると誤解しない。

そのためには、専門家や病院がなにをしてくれるかということを知っておくことが必要になる。上司や人事、体験者、社内の保健スタッフに聞き、知識の幅を広げておくのもいいだろう。具合が悪くなってからでは、調べる余力もなくなってしまう。

②休職時、復職に際しては

休職中はゆっくり休むことが第一だが、そのときには、どこがほんとうに休めるか、た



例えば、病院がいいのか実家がいいのかといったことを考え、休める場所を選ぶことがポイントになる。ゆっくり休むことを心がけ、必ず復職できることを信じ、回復には個人差のあることを理解して、焦らずエネルギーの充電に心がける。体力をつけ、通勤に耐えられる体づくり、朝起きる習慣を身につけることも必要だ。復職後の仕事内容や環境の変化を知り、心の準備をする。素人判断で薬を止めてはならない。自分を追い込んでいた

人間関係があれば、心理カウンセリングを受け修復する必要もある。

さまざまな段階で 期待される上司の役割

部下をもつ人は、まず部下のストレス反応に注意を払うことが必要になる。ストレスによる危険な反応が出ている場合は、早めに専門家につなぐことが重要だが、口頭で促すだけでは応じない場合も多い。こうした場

合、上司としては、仕事の時間を空けさせ、カウンセラーに会いに行くことができる環境をつくることも必要になる。

もしカウンセリングに行くことを部下が渋るようなら、その理由を聞き、早期対応の重要性をしっかりと話す、カウンセリングに行くことは、査定上不利になつたりしないことをきちんと説明することも、上司としての役割である。また、専門家を訪れたかどうかの確認も行う必要がある。

復職後も簡単に気が抜けない。経過観察を怠らず、場合によっては臨機応変にプランを見直すことも必要である。「体を心配するより、わからない所をどうしたらできるようになるのか教えてほしい」など、復職後の労働者は、仕事に早く適応したい一心でこのような言葉を上司に伝えるケースも多い。できたところ、できないところを話し合い、産業医の意見書をもとに、産業保健スタッフを交え、本人との十分な話し合いが必要となる。重要なのは、本人のパフォーマンスと周囲の労働環境を知る上司が、保健スタッフや本人に業務遂行の実情をしっかりと伝えられるかどうかである。本人の体調を考慮するあまり、周囲の人間に仕事をふり、その結果、周囲が疲弊してしまうケースもある。現状をどこまで復職者に理解させ、折り合いをつけさせるか、ケース・バイ・ケースでの対応が好ましい。

場合によっては、本当に復職したいという意志があるのか、もう一度本人に確認することも必要になろう。うつの特徴としてまじめで責任感がある性格があげられるが、上司や周囲が気を使いすぎると自尊心を傷つけ、

疲れさせてしまう恐れがある。

なお、健康情報のほとんどがプライバシーにかかわっている問題のため、情報の取り扱いには十分に注意することも重要だ。

新入社員のバーンアウトでは生活面にも目をむける

最近、職場カウンセリングで新入社員の燃えつき症候群(バーンアウト)がとくに目立つ。新入社員は、自身のコミュニケーション能力不足やOJTの適切さという問題もあるが、生活自体に問題点が見られることも多い。

朝ごはんをとらずに出勤、昼食もあわただしくすませ、夜遅く帰って簡単な油っこいコンビニ食で済ます。友人とのコミュニケーションも大切にしたいため、夜遅く帰ってから遊びに出かけ、翌日寝不足、体調不良がつづく。ストレスマネジメントで重要なのは、体を休めることの大切さを知ること、生活習慣を見直すことである。

80%で仕事をして、残り20%で積極的なストレスマネジメントをと、私はよく言っている。ストレスマネジメントとは寝ているだけで実行できるのでなく、積極的に行動することが必要なのだ。座り仕事なら、体全体をよく使うスポーツは神経バランスを整えるうえで不可欠だし、上司や会社からの束縛を強く感じているケースでは、自分の自由になる趣味などを生活に取り入れる工夫も必要になる。

忙しい毎日を送っていると、睡眠、運動、栄養、友人のおしゃべりなどは、予定表からもれてしまう。新入社員でも、そうした予定

を考えるエネルギーは残しておくべきだ。その残されたエネルギーが、迫りくる急性のストレス原因に対抗する力だったりもするのである。生活の質(QOL)を保つためにも、基本は体力、気力調整である。メンタルヘルスケアは、文字どおりココロのケアだが、このケアに本気で介入しようとするれば、行動面の改善点が自ずとあげられてくると思う。

成長の可能性を信じるパートナーとして

発達心理学では、人はココロの複雑さゆえに一生発達しつづけるものであるといわれている。発達の段階は、時期がくれば自然にステップするものではなく、前の段階の発達をもとにしてその段階において必要な発達を遂げ、つぎのステップに行く準備をする。ココロのケアを考えると、本人には、いまの自分の発達に必要な課題(現状を乗り越えるために必要なもの)は、なにかを立ち止まってじっくり見てもらいたいと思う。周囲には、課題の存在もわからず、その解決のための力もなくなるまで体やココロをこき使わないでほしい。それがココロの専門家である私からのメッセージである。

人間はいつも成長できる力と可能性を秘めていると思う。しかし目の前にある発達課題を無視しては、つぎに進めないのである。課題に向き合う力がなくなり、課題の存在がわからなくなったら、すぐ横には専門家がいてということ覚えておいてもらいたい。あなたのありのままを受け入れ、可能性を信じるパートナーとして…。(おわり)



(かわにし・ゆみこ) メンタルヘルスケアコンサルタント。カウンセリングの先進国であるアメリカにわたり多くの現場に携わる。帰国後、従業員援助プログラム(EAP)の普及のために起業。心理学の最先端の研究を踏まえ、EAP総研(株)エグゼクティブコンサルタントとして企業のメンタルヘルスケアにかかわる他、医療機関でのカウンセリングやプロスポーツ選手のメンタルトレーニング指導など幅広く活躍している。「ココロノマド」「PMSを知っていますか?」「ココロを癒せば会社は伸びる」(ダイヤモンド社)など著書も多数