



講師の川西氏

ココロを癒せば会社は伸びる

ストレス社会でパフォーマンスを發揮するために

講師・EAP総研株 エグゼクティブコンサルタント 川西 由美子氏

初め私は医療機関の中でメンタルヘルスの仕事をしていたのですが、限界を感じました。医療機関で働いていますと、待ちの姿勢になってしまいます。回復された方は社会復帰していただきますが、2〜3カ月たつと、また悪くなってお戻りになる。そこで医療関係者として何ができるか考えました。病院は病気になってから使われるものですが、その前に予防教育や企業の中でのメンタルヘルス啓発活動、監督職への教育など、しなければならぬことがたくさんあることに気づき、私は1998年に病院を出て、現在の活動をスタートさせました。

メンタルは未開拓の領域

メンタルはまだ未開拓の領域です。専門家がほとんど育っていません。私も専門性のあまりないところで後付けで勉強をして、ニーズのあるところへ動いて回ったといった次第です。もともとカウンセリングは、カウンセラーが主役ではなく、必要とされる場所へ行つて手助けをするものですが、そういうことを8年間続けていたらメンタルトレーナーとか、いろんな仕事が入ってくるようになったので、メインは企業内での予防活動、もしくは病気を克服した後の復職プログラム作成のお手伝いです。

このセミナーのタイトルを私の本の表題「ココロを癒せば会社は伸びる」にしましたが、その下に書いた副題「ストレス社会でパフォーマンスを發揮するために」に、実は私の願いを込めています。原因をなくせばストレスがなくなるかも知れませ

んが、仕事の環境とか納期とか、個人の力ではどうにもならないものがあると思うのです。そうしたストレス社会の環境下で、いかに自分のストレスをマネジメントして生産性を高めていくか、自分の体調を整えていくかが、これから必要になると思うのです。環境に不備があれば環境を変えることは必要ですが、ほとんどの場合変わらない環境の中で、どうやって自分をマネジメントし、適応力をアップするかというところで、そのために何が必要か考える勉強会にしたいと思います。

一般の方もおられますので、メンタルヘルスって何といったところから始めます。「労働者を取りまく環境」としては、長時間労働、うつ病、過労死などがありますが、カウンセリングをしていますと、きまじめな氣質の方が会社の環境になじめず発症するケースが非常に多くなっています。そうしたことで長時間労働の問題がクローズアップされていますが、厚生労働省は45時間を1つの区

切りにしています。統計をとつてみると、体にも心にも不具合が生じるのが45時間だからで、そこからうつになるケースが増えていくわけですね。最近の新聞報道によると、お医者さまの9割がうつ病の診断を書く時に表現を弱めています。うつ病ではなくて、「うつ症状」「自律神経失調症」あるいは「自律神経失調状態」といった、ちよつとフアジーな言葉を使うお医者さまがいるのだらうと思います。まだまだ「うつ」に対してバリアがあるので、会社側に「うつ」というレッテルを貼らせない、偏見の目にさらさせないという意味でドクターは書いていますので、うつ病以外のフアジーな言葉で書かれると、会社はどんな病気か分からず対応に困るケースも出てきます。ただ、現状ではそんな気の使い方をドクターがしている状況です。

心の健康づくりへ指針

ところで、うつ病による自殺者数が新聞などで報道されるようになってのは、1999年ぐらいからです。それまでは手を切ったとか足の骨を折ったとか、けがや事故が中心でしたが、その年から労働災害の認定に、うつ病をはじめとする精神障害が含まれるようになり、「心の病」に労働が適用されやすくなったのです。それ以降、2003年までのデータ