特集

職場のストレスと心の健康について

公益財団法人 佐賀県総合保健協会 内科医師 甲佐和宏

はじめに

平成27年12月より、働く人のメンタルヘルス不調（「うつ」等）のリスクを減らし、仕事の軽減や職場環境の改善を目指すため、ストレスチェック制度が施行されることになりました。ストレスチェックとは、職場において、❶.労働者の心理的な負担の原因に関する項目、❷.労働者の心理的な負担による心身の自覚症状に関する項目、❸.他の労働者による当該労働者への支援に関する項目、の3項目について定期に事業者が行う検査（質問票を用いて、ストレスの程度を点数化する検査）のことです。

今から40万年前から25万年前に地球上に現れた時から、ヒトは生きていくために様々なストレスを抱え、それを克服したり順応したりする過程で成長してきました。そのなかで、仕事の内容や量、働く環境といったような意味で、最初の大きなストレスをもたらしたものの一つに、18世紀から19世紀にかけての産業革命と工業化があげられます。1936年のチャーリー・チャップリンの映画「モダン・タイムス」にも、巨大な工場のベルト・コンベアーで監視されながら単純作業する主人公がついにはおかしくなって、さまざまなトラブルに巻き込まれていくさまが描かれています。

大量生産、工業化の流れは、その後もとどまることを知らず、やがてOA化、IT化などの急速な技術革新が進んでいくこととなりました。日本の企業が積極的にコンピュータを導入するようになったのは、1960年代の中頃だといわれています。1980年代に入ると、コンピュータ利用の大衆化が進みました。OA化、IT化の進展は私たちの生活を豊かにしましたが、これにすぐにはなじむことができない人々にとっては、ストレス要因となって心身の不調を来すことになりました。そのストレスが大きくなり、また長期間継続すると、結果としてストレス関連疾患という心身の不調状態が発生することになります。

ストレスは、私たちが生きていく上で避けることができないものですが、うまく対応することによって、私たちは成長し続けることになります。ストレスに対処することづき、ストレスに気ができれば、また、多くの人の支援を受けて、適切に対応することができれば、人生を豊かに送ることができます。もし、ストレスに押しつぶされそうになったときには、専門家にいち早く相談して、大事に至らないようにすることも大切です。

現代の職場のストレスとは？

少子高齢化、団塊世代の大量退職、成果主義の導入、国際競争の激化、人員削減による負担の増大、経済状況の悪化など、近年、働く人びとを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした変化に伴い、仕事でストレスを感じている労働者の割合や、ストレスの内容も変化してきました。

厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によれば、「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合は、1982年に50.6％だったものが、2012年には60.6％となり、今や働く人の約6割はストレスを感じながら仕事をしていると言えます。この割合を年代別に見てみると（2012年の調査結果）、20歳代（58.2％）、30歳代（65.2％）、40歳代（64.6％）、50歳代（59.1％）、60歳以上（46.9％）で、30歳代・40歳代のいわゆる働き盛り世代のストレスが高く、この傾向は、男女ともに共通しています。

ストレスの内容を具体的に見ると（2012年の調査結果）、人間関係（41.3％）が最も多く、仕事の質（33.1％）、仕事の量（30.3％）と続きます。これを男女別に見ると、男性では人間関係（35.2％）が最も多く、仕事の質（34.9％）、仕事の量（33.0％）と続くほか、会社の将来性（29.1％）や昇進、昇給の問題（23.2％）、定年後の仕事・老後の問題（22.4％）についても男性の3人から4人に1人の割合で訴えていることが分かります。一方、女性では人間関係（48.6％）でストレスを自覚している人が約半数を占め、続いて仕事の質（30.9％）、仕事の量（27.0％）と続いています。仕事で経験するストレスの内容が性別によって異なることは、職場でストレス対策を進める際には、十分に考慮する必要があると言えるでしょう。

ストレスの原因

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的な要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

自分のストレスサインを知っておきましょう

ストレスを受けることで、体調をくずすだけでなく、気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。

こうした症状があるからといって、こころの病気というわけではありません。しかし、こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、さらに調子をくずしてしまいます。そして、こころの病気にかかってしまうこともあります。

ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

また、その人特有のストレスサインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

こころの病気の初期サインに気づく

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

- ◉気分が沈む、憂うつ
- ◉何をするのにも元気が出ない
- ◉イライラする、怒りっぽい
- ◉理由もないのに、不安な気持ちになる
- ◉気持ちが落ち着かない
- ◉胸がどきどきする、息苦しい
- ◉何度も確かめないと気がすまない
- ◉周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ◉誰かが自分の悪口を言っている
- ◉何も食べたくない、食事がおいしくない
- ◉なかなか寝つけない、熟睡できない
- ◉夜中に何度も目が覚める

周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

- ◉服装が乱れてきた
- ◉急にやせた、太った
- ◉感情の変化が激しくなった
- ◉表情が暗くなった
- ◉一人になりたがる
- ◉不満、トラブルが増えた
- ◉独り言が増えた
- ◉他人の視線を気にするようになった
- ◉遅刻や休みが増えた
- ◉ぼんやりしていることが多い
- ◉ミスや物忘れが多い
- ◉体に不自然な傷がある

ストレスチェック利用のおすすめ

以上のようなストレスへの気づきは、日常生活を送るうえで大変重要なもので、早期にストレス不調に対応することができるきっかけになると考えられます。しかし、本人も周囲の人々もこれに気づかず、ストレス不調の進展を見過ごしてしまったり、自殺などの不幸な結末を招いてしまうこともあります。「自分には、心身の不調などない」と思っている方にこそ、ストレスチェックを行っていただき、軽症のうちに不調に気づくことが大変重要です。ストレスチェックの結果は、基本的には受けた本人のみに通知される仕組みになっていますので、ご自分の気持ちを隠すことなく答えていただき、結果が思わしくないなら、早めに専門の医師などに相談してください。

厚生労働用のホームページの中には、「心の耳」という掲示があり、ここには「5分でできる職場のストレスチェック」という自己認識ツールがあります。職場でストレスチェックを受けることができない方にも、このようなツールは大変役に立つと思われます。

おわりに メンタル不調がみとめられたときの専門の機関の利用について

こころの病気について、医療機関を受診したいと思っても、どのように受診すればいいのか戸惑うかもしれません。そんなときも、地域の保健所・保健センター、精神保健福祉センターに相談することができます。

また、こころの病気を診る医療機関には、精神科、精神神経科、心療内科などの診療科名が使用されています。各科によって専門に診る病気が異なる場合もありますので、詳細は電話等で受診前に問い合わせるのがよいでしょう。夜間や休日、急にこころの病気の具合が悪くなったときは、かかりつけの医療機関がある場合、まず連絡することをお勧めします。診療時間外でも、診療を受け付ける場合があります。

夜間や休日にかかりつけの医療機関が利用できない場合、かかりつけの医療機関がない場合などには、都道府県が設置している精神科救急情報センター等に相談することもできます。救急の受診では、たいていの場合、対応するのは初対面の精神科医です。ときには、対応できる医療機関が遠いなど、不便なこともあります。救急を利用しなければならないような事態が起きないようにすること（救急予防）も重要です。

〈参考文献〉
1. ストレスチェック制度　導入マニュアル　厚生労働省
2. 改正労働安全衛生のポイント（ストレスチェック制度関連）「こころの耳」厚生労働省
3. 職場のメンタルヘルス対策ガイド　産業医科大学　産業生態学研究所
4. 精神保健学研究室　みんなのメンタルヘルス　うつ病　厚生労働省