

職場のメンタルヘルス対策をどう進めるか？

■企業社会におけるうつ病の増加

「気分がひどく落ち込む」「物事に興味が持てない」「なんとなく身体がだるい」といった経験がないだろうか。これはうつ病の代表的な初期症状だ。

厚生労働省(精神障害等の労災補償状況)によれば、精神疾患による労災申請・認定が急増している。2002年には295件(支給100件)であった労災補償申請が2006年には607件(支給205件)に倍増。業種的には製造業やIT系などの専門技術職が多いという。うつ病は精神疾患の実に85%を占める。うつ病の生涯有病率は約15%というが、これは15人に一人が一生のうち1回はうつ病にかかるということだ。

(財)労働行政研究所の調査では、メンタルヘルスの問題を抱える従業員が急増していることがわかる。過去3年間で心身の不調を訴える従業員が増えた企業は55.2%。年代的には30代が最も多く51.9%、20代が41.2%と続く。そして、メンタルヘルス不全による休業者がいる企業は62.7%に上る。

うつ病は、もはや特殊な存在ではなく、誰もが罹患する精神疾患である。他人に気を使う、責任感が強い、仕事熱心、几帳面といった優秀な社員の要素を持った人がかかりやすい。ところが、自分がうつ病だと認識して、医師の診断を受けている人は約25%に過ぎず、大半は日常生活に支障が現れるまで、自分が病気であることに気づかないという。これは職場にうつ病の予備軍が数多く存在することを示している。

■職場ストレス増加の原因

ストレスの多くは、会社や職場に対する不満であるが、ある従業員の不満に関する調査によると、約7割の従業員が会社に不満を抱えていることがわかった。第一位は、「仕事の進め方に関する不満」で46.5%、続いて「職場の人間関係」が27.1%、「賃金に関する不満」が26.9%と続く。不満の背景には、「個人業績が評価されない」「上司の指導能力が低い」「仕事の要求が厳しい」などの状況があるようだ。それでは、こうしたストレスはいつから増えてきたのだろうか。『産業人メンタルヘルス白書』によれば、「企業の最高経営層に信頼感を持っている」という質問に対する回答が、1982では年55%だったのが、バブル崩壊を境として急落、99年33%と最低となった。2006年は37%という数値であった。また、「職場の人は皆ない人だ」という質問では、1982年には63%と過半数を占めていた

ものが、2006年には46%と過半数を割っている。この数値の背景には、日本型経営の中心であった終身雇用の崩壊、成果主義に代表される競争社会の進展、非正社員比率の上昇に見られる労働環境の変化、世代交代による意識の変化などが底流としてある。

■メンタルヘルス対策をどう進めるか

2006年3月、労働安全衛生法が改正となり、メンタルヘルス指針が発表された。「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(新指針)では、労働安全法第70条の2第1項の指針として企業のメンタルヘルスケアの推進が勧められている。メンタルヘルスケアの推進にあたっては、事業者が労働者の意見を聴取して職場の実際に対応した「心の健康づくり計画」の策定が必要だ。その中でもメンタルヘルスケアについての管理監督者研修が重要視されている。また医療面からは、メンタルヘルス不調者への対応として、産業医や外部の医療機関との連携がとれる体制づくりを進めることも重要である。

大阪商工会議所が開始した「メンタルヘルスマネジメント検定」は、企業全体のメンタルヘルス計画づくり、管理監督者のラインケア知識、労働者のセルフケア知識の習得に役立つ検定制度である。メンタルヘルスの学習・検定取得を通じて、推進メンバーを要請すれば社内のメンタルヘルス体制の土台ができあがる。うつ病の予防・早期発見・再発防止といった対応をはかることで、働きやすい職場が生まれ、実際に生産性や能率が大幅に向上したという事例は多い。

■メンタルヘルス研修のすすめ

心の健康のためには、メンタルヘルス不全を引き起こさないよう予防することが重要です。そのためにはメンタルヘルスに対する正しい知識を持つことが求められます。

テクノ経営総合研究所では、メンタルヘルス研修を通じて、企業の活性化づくりをサポートしています。

参考資料

- ※1 「職場におけるコミュニケーションの状況と苦情・不満解決に関する調査」(平成19年11~12月)
独立行政法人 労働政策研究所・研修機構
- ※2 「脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況」
(平成17年度)厚生労働省
- ※3 2007年版 『産業人メンタルヘルス白書』
社団法人 社会経済生産性本部メンタル・ヘルス研究所
- ※4 「労働者の心の健康の保持・増進のための指針について」
(平成18年3月)厚生労働省
- ※5 「メンタルヘルスマネジメント検定」大阪商工会議所