

「職域の自殺予防は可能か」

青森県立精神保健福祉センター 所長 渡 邊 直 樹



平成16年度に青森産業保健推進センターと県の障害福祉課ならびに青森労働局が連携して県内の職域のメンタルヘルス実態調査を行い、精神保健福祉センターの私たちも企画立案に関してお手伝いさせていただいた。その結果は、「自殺について考える」者が8-10%、抑うつ得点は全国平均よりも高かったこと、さらに、メンタルヘルス対策を行っている事業所は35%にすぎないという深刻な状況が明らかとなった。

そして、平成17年度には、県内3箇所で開催した衛生管理担当者を対象にした産業保健推進センター主催の研修会で、この結果を報告すると共に各事業所で自殺予防活動を行うように提唱した。しかし、そういわれても時間的余裕がないなど、否定的な反応が多かったように思う。

では、職域での自殺予防の取り組みはどのようにして行うことができるのだろうか。

実際に職場に出向いた機会は少なく、状況に即していないかも知れないが、あえて私なりに職域の自殺予防について考えてみたので参考にさせていただきたい。

職場に働く人はいつのまにかストレスをため込み、知らぬ間にうつ状態となり、以前よりも仕事が進まなくなった自分を責め、家族や友人から「しっかりして」と励まされることで期待に添えない自分をさらに責め、自信を失い死にたい気持ちが出現するという悪循環がある。

このような心理的プロセスに歯止めをかけるために、まずは1次予防として日頃からストレスをためこまないようにする働きかけがあり、2次予防としてうつ病を早めに発見して治療に結びつける働きかけがある。しかし、後者の場合にはプライバシーや働く権利が損なわれないように細かい配慮が必要である。むしろ、手始めは1次予防を中心に活動を始め、余裕がでたところで2次予防を考えていくことが自然なプロセスと思われる。

そして、事業所では、以下のようなプロセスが考えられる。

- 1) 事業所によるこころの健康づくり宣言・・・自殺予防ということばを用いなくても事業所の管理者が「こころの健康に気をつけよう」などのスローガンをうちたてることが望ましい。
- 2) 衛生委員会から「こころの健康づくり委員会へ」・・・そして衛生管理者や産業医、産業保健師や管理者などからなる委員会を立ち上げ、定期的に会合をもつ。
- 3) 「こころの健康づくりプログラムの策定と実施」・・・会合の中で様々な提案をして実施に向けた組織づくりをしていく。たとえば①実態調査・・・自分たちの職場で働くひとたちが日頃なにを考え、なにを悩んでいるのかを把握する。②ストレスとうつの対処法・・・管理者および労働者に対して傾聴や共感の研修を行う。
- 4) 「こころの健康相談システムづくり」・・・内外の専門家の協力による相談システムをつくる。例えば、音楽療法士や運動療法士に協力してもらい、みなで楽しみながらこころが元気になる企画を行ったり、個人的に悩みを相談できる場を作っていく。これはインターネットを利用することもできる。

以上のようなプロセスを歩む事業所が一つでも二つでもできることを願うものである。