



青森産業保健推進センター メンタルヘルス担当相談員

財団法人愛成会 弘前愛成会病院 院長 田崎 博 一

新たに社会人となった若い人たちに

新年度を迎え、新採用や異動によってたくさんの方が新しい職場で仕事を始められたところかと思えます。とくに、学校を修了し新たに採用された若い方々は希望と意欲に満ちて仕事に取り組んでいることでしょう。社会人としてこれからの人生を構築していくためには健康の維持が何より大切です。青森産業保健推進センターは、産業医や保健師等の産業保健関係者に対して研修、相談対応、情報提供等を行う事業を通して、働く人たちの健康を保持増進することを目的に活動しています。

私はその中でメンタルヘルスに関する研修や相談を担当しています。今回は、主に新たに採用された若い人たちに、「こころの健康」を保つための基礎知識をお伝えしたいと思います。

ストレスとメンタルヘルス不調

「ストレス」という言葉は、もともと物体に外力が作用したときに生じるその物体の「歪み」を指す工学の用語でした。この言葉を借りて、「外からの刺激による生体側の歪みと、その刺激に対抗して歪みを元に戻そうとする生体側の反応」をストレスと呼ぶようになりました。軟式のテニスボールを指で押すと、いったんはへこみますがボールは元の形に戻ろうとします。この状態がストレスです。ストレスを生じさせる外界からの刺激をストレス要因と呼びます。ストレス要因は音、寒冷、暑熱などの「物理的要因」、有機溶剤、薬物、タバコ、アルコールなどの「化学的要因」、細菌、ウィルス、花粉などの「生物学的要因」、対人関係、家族の問題などの

「社会的要因」に分類できます。このような刺激に対して、人間は身体面、心理面、行動面にいろいろな反応（ストレス反応）が生じます。ストレス状態が続いて胃や十二指腸に潰瘍ができることはよく知られています。怒り、不安、焦燥、抑うつといった心の変化も現れます。出勤できなくなったり、家族に八つ当たりをしたり、アルコールを多量に飲むといった行動で現れることもあります。同じストレス状況でも、現れるストレス反応は個人によって異なります。どのような反応が現れるかは性格や体質、人生観や価値観などの「個人的要因」、家庭生活などの「仕事以外の要因」、そして職場の上司や同僚、友人の支援などの「緩衝要因」によってさまざまに修飾されますが、適切な対応がなされないとうつ病や不安障害といった「疾病」に至ることもあります。このような心の不健康状態は「メンタルヘルス不調」と総称されます。

職場におけるメンタルヘルスケア

近年、仕事や職業生活に強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が増加していることがいくつかの調査で確かめられています。長期欠勤の原因となる健康障害に占めるメンタルヘルス不調の割合も大きくなっています。平成10年以降、日本の自殺者数は年間3万人を超える高い水準にとどまっており、その大半が中高年男性、つまり勤労年代です。また、この数年間、30歳代の比較的若い年代のメンタルヘルス不調が増加しているという指摘もあります。公的機関を含めた多くの領域で効率化や競

争原理、能力主義などの価値が導入され、「年功序列、終身雇用の安定した雇用環境」は過去のものとなりました。メンタルヘルスという観点から捉えると厳しい時代と言わざるを得ず、メンタルヘルス対策は企業経営においても、また個人の健康管理の上でも重要な課題になっていると考えられます。

厚生労働省は「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針（メンタルヘルス指針）」の中で事業場が行うケアの他に「セルフケア」、すなわち労働者自らが行うストレスへの気づきと対処の重要性を位置づけています。

新たに社会人となられた方々は、「リアリティショック」と呼ばれる体験をすることがあります。学生時代に身につけた知識やスキルを生かして組織に貢献し、社会の役に立とうという抱負をもって新しいスタートを切るわけですが、実際入ってみると、自分の力不足に直面したり、人間関係の難しさや理想と現実のギャップに幻滅するといったことが起こります。このようなリアリティショックの乗り越え方、ストレス対処法、あるいは言いたいことを上司や同僚にうまく伝えるスキルなどを身につけていく必要があります。職場の研修にこのような観点に基づくプログラムを配置することが有用でしょう。

ストレス対処法

適度のストレスは私たちに目標とやる気を与えます。しかし、ストレスが度を越した場合、先に述べたようにメンタルヘルス不調をもたらすので、それを軽減する方法が必要になってきます。よいストレスと悪いストレスを見分ける方法や嫌な出来事に対して自分の発想を転換することで気分を切り替える方法を身につけることも必要です。

人生の時期（ライフサイクル）によってストレスの種類は変わります。親との関係、結婚、家族など自分自身のライフサイクル上の課題を認識する必要があります。

ストレス反応は個人によって異なります。頭痛や肩こりなどの身体症状として出る人もあれば、気分の落ち込み、集中力の低下などの心理的症状で出る人もあります。人に会う気がしない、人に当たり散らす、ギャンブルにのめり込むなど行動に出る人も

います。自分のストレス反応のパターンを知ることが重要です。それによって、早い段階での気づきが可能になります。

また、ストレスへの強さ、弱さにも個人差があります。頭の切り替えが苦手、何事もネガティブに考えるなど、ストレスに弱いタイプもあれば、気分転換がうまくポジティブ思考のストレスに強いタイプもあります。これは認知パターンの違いとして整理できますが、必ずしも固定したものではなく、ものの見方の柔軟さはトレーニングによって変わってきます。上司に叱責されたとき、「もう自分はダメだ」と認知するか、「自分に期待しているから叱るのかも」と認知するかで、気分とやる気は違ってきます。このようなストレス対処法の研修や学習も有効です。

社会人として生き抜くためには、コミュニケーションの能力はきわめて重要です。報告、連絡、相談の具体的な方法、上司や同僚とのコミュニケーションの方法などをスキルとして学ぶ必要があります。

自殺率ワースト2の青森県

日本全体の自殺者数が多いことを冒頭で書きましたが、その中でも青森県の自殺率は秋田県に次いで2番目に高い値となっています。多い理由は証明されていませんが、おそらくはいくつかの要因が重なっていると思われます。もちろん、中央との格差が拡大している経済状況も要因の一つでしょうが、ストレス対処法も重要な要因だと考えています。いくつかの調査で明らかになっていることは、青森県の男性のストレス対処法で一番多いのは「酒を飲む」です。これに対して女性は「誰かと話をする」。自殺を考える人の割合は男女に大きな差はありませんが、自殺を決行してしまうのは圧倒的に男性が多くなります。良くも悪くも、我慢強いのは青森県民の特徴です。ただし、この自殺の問題に関しては、「一人我慢して、誰にも弱音を吐かず、黙って酒を飲む」という対処法が災いしているように思います。「困ったときに相談する」、同時に「相談されたときに傾聴する」というスキルを是非、若いときからきちんと身につけ、できるだけ健康な社会人生活を送っていただければと思います。