

Dr.山本流 ストレスチエツク
完全攻略！

山本晴義

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

自分も、家族も、会社も、日本も元気にしよう！

私の肩書は「横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長」です。旧労働省、現在の厚生労働省の管轄する政策病院の、メンタルヘルスを担当するセクシヨンのリーダーです。メンタル面で悩みを持って病院を訪れる患者の診断と治療に当たるのが主たる仕事ですが、そのほかにも、この肩書ならではの役割を担っています。それは相談業務と講演活動です。

診療の合間を縫って全国を回り、働く人のメンタルヘルスについて講演を行っています。まえがきにも書きましたが、その数は年間二百回を超えます。すでに全国四十七都道府県を三巡し、現在四巡目に入っています。

私の講演のタイトルは、「自分も、家族も、会社も、日本も元気にする」というものです。十年前までは「自分も会社も元気にする」でしたが、その後「家族」が加わり、さらに「日本」も加わりました。

人が元気で働くためには、家族の支えが必要です。また反対に、人が元気で働くことは、家族を幸せにもします。

この本は、二〇一五年十二月にスタートした「ストレスチェック制度」についての解説を柱にしたものですが、この制度の元となる法律は「労働安全衛生法」です。ストレスチェックを企業単位で行っている国は世界中にいくつもあります。しかし、国が法律で個人のストレスチェックを事業者者に義務づけるといふ例は過去になく、日本が「世界初の試み」として導入したものです。

国は労働安全衛生法に基づき労働災害防止計画を五年ごとに発表しています。その最新版にあたる二〇一三年度を初年度とする第12次労働災害防止計画では、「誰もが安心して健康に働くことができる社会を実現するために」をテーマに掲げ、「メンタルヘルス対策」としてストレスチェック制度の推進が盛り込まれました。ここでは、メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を二〇一七年度までに「80%以上」とすることを目標に掲げています（図表1、2）。

労働安全衛生法は、労働者の安全と健康のために、事業者が最低限守らなければならない事項、および、実行することが望ましいと考えられる事項を規定したものです。

この法律により、事業者は衛生管理者、産業医等の選任、衛生委員会の設置等「安全衛生管理体制の整備」、また作業環境管理、作業管理、健康管理の、いわゆる「労働衛生の三管理」と「労働衛生教育」の実施が義務づけられています（図表3）。

法律の条文を読むと、この法律が「労働者」や「事業者」に目を向けたものであることがわかると思います。しかし私は、「労働者」の後ろにいる「家族」、「事業者」の後ろにいる「国」

三十代女性会社員からのメール相談

mental-tel@yokohamah.johas.go.jp

これは私のメール相談のアドレスです。最後の「jp」はジャパンですが、「go」はガバメント、つまり、国の仕事として行っていることを意味しており、ボランティアではありません。

メール相談が医師の仕事なのかといえば、本来は違うと思います。でも、私の勤務する病院が「労災病院」という公的な役割を担っていることを考えると、働く人たちの健康増進のためには病院で患者が来るのを待っているだけではダメなのです。医療の側から積極的、能動的に労働者に接していかなければなりません。私のメール相談も、また全国で講演を行う活動もその一環なのです。

病院にも行けない人、誰に相談していいのかわからずに困っている人が実際に大勢います。そんな人たちに、メールや電話を使ったサービス、あるいは講演活動によるサポートを通じて社会貢献することを目的に活動しています。

私がストレスチェック制度を応援するきっかけとなったメールを紹介しましょう。メール相談は匿名で、二十四時間いつでも送ってもらってもOKです。送信する時間に制限はありません。

ただ、回答する側は私一人なので、診療中などは返信できません。もちろん私にもプライベートな時間があるので、常に即答できるわけではありませんが、原則として二十四時間以内に回答を送るといふ決め事があります。

これは、三十代の女性会社員から送られてきたメールです。職場の人間関係、特に上司との人間関係に悩んで相談してきました。八月四日の夜、会社から帰宅した午後八時ごろに送信されています。



↓今年四月に現在の職場に転勤になり、女性の上司との人間関係に悩んでいます。あることで失敗をしたところ、「もう仕事をしないがいい」と捨て台詞を吐かれ、仕事を取り上げられました。言葉にはできないほどのショックを受けました。上司も忙しくてイライラしていたのだと思います。自分を奮い立たせて頑張ろうとしていた矢先の出来事でもあり、そのショックで仕事への意欲はなくなり、自信もなくなり、会社に行っても同僚との会話もなくなりました。休日も家に引きこもるようになりました。人と会うのがとても苦手になってしまいました。私を叱責した上司はとても仕事ができる人ではありませんが、気分が左右される人で、機嫌が悪いと八つ当たりをされるので、私たちは一日中ビクビクして過ごさなければなりません。以前勤務していた支社の上司や同僚に話を聞いてもらったりもしていますが、状況は悪くなる一方です。どうしたらいいのでしょうか。

Q 「こころの耳」に5分でできるストレスチェックが掲載されていますが、これを労働者が実施して産業医に提出することにすれば、事業場の業務が簡略化できるのではないのでしょうか。

厚労省の回答

「こころの耳」に掲載しているストレスチェックはセルフチェックに使用するためのものであり、集団ごとの集計・分析や高ストレス者の選定などではできないことから、労働者が「こころの耳」を利用してセルフチェックを行っただけでは、法に基づくストレスチェックを実施したことはありません。

Dr.山本のアドバイス

厚労省の回答を読むと、「こころの耳」はストレスチェック制度に利用できないと書かれてあるように思えるかもしれませんが、決してそんなことはありません。「こころの耳」は大いに利用できるサイトです。厚労省の回答の趣旨は、「こころの耳」を労働者が行っただけでは、結果を事業者や実施者である医師が把握できないので、ストレスチェック

制度を実施したことはないということであり、「こころの耳」を利用して、法律に則った形でストレスチェックを実施することは可能なのです。

私は、ストレスチェックに先駆けて労働者に「こころの耳」のストレスチェックを受けてもらってあげば、実際のストレスチェックに対する抵抗が小さくなると思っています。「こころの耳」は大いに活用すべきです。活用の仕方については120頁で解説しているので、参考にしてください。

ただし、「こころの耳」のストレスチェックをやっただけでは、ストレスチェック制度の義務を果たしたことはありません。あくまで職場としてストレスチェックを行い、その結果に基づき必要に応じて面接指導を行い、また集団分析を行って初めてストレスチェック制度を実施したことになるのです。

Q ストレスチェックの調査票に、標準的な質問項目に加え、ストレスに関する自由記述欄を設けてもいいのでしょうか。

厚労省の回答

法定のストレスチェックは、調査票を用いて「職場のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」の三つの領域に関する項目により検査を行い、ストレスの程度

メンタルろうさい 結果報告書 (イメージ)

あなたの心身の健康状態とストレスに関する要因 ■は要注意ゾーンです。

総合的な心の健康状態

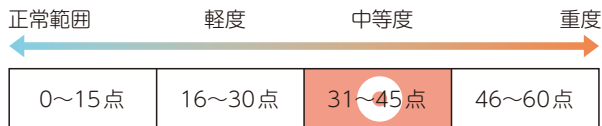
あなたが感じるストレス量



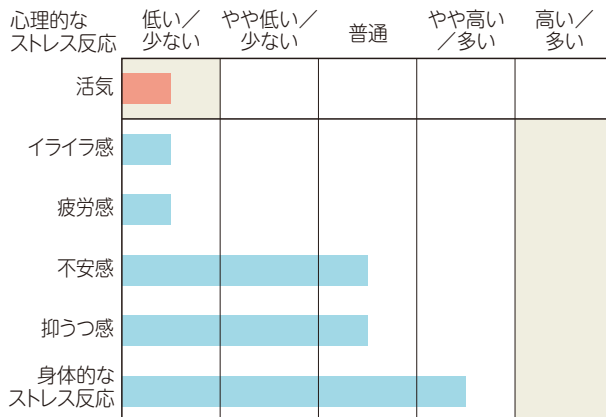
あなたが感じる心の健康状態



CES-D (うつ状態の指標)

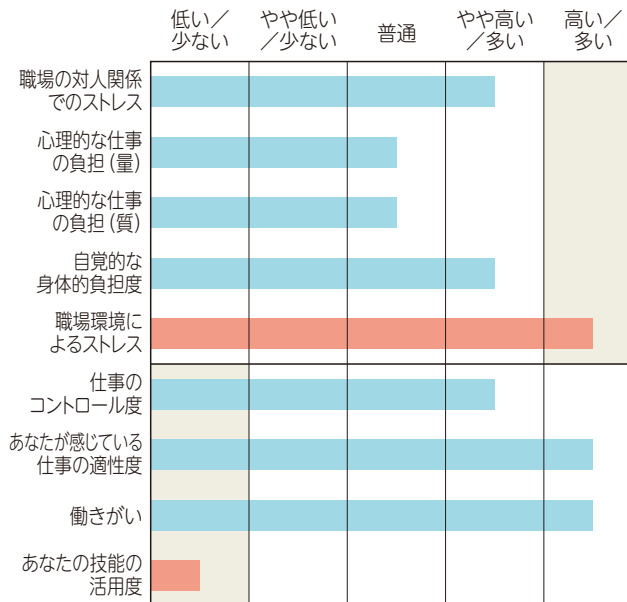


ストレス反応



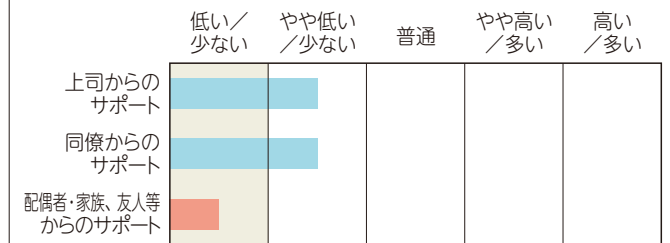
あなた自身、最近2週間の日常生活におけるストレス量は少なく、心の健康状態は良いほうと感じているようです。ストレス反応に関しては、心理的なストレス反応として活気が少ないようです。身体的なストレス反応はあまり出ていません。今回の結果を見ると、うつ状態の指標であるCES-D得点は42点と「うつ状態」を疑わせる結果となっています。日常生活に支障があれば、職場の産業保健スタッフやメンタルの専門家(心療内科医や精神科医など)にご相談ください。

仕事のストレス要因



あなたの場合、仕事上のストレスから生じる負担があるようです。その中で、自分が持っている知識・スキルも活用しづらい状態のようです。あえて現在の仕事や職場の長所を一つ思い浮かべてみたり、未知なる別の能力を耕している時期とあってある区切りまでは任された仕事にいったん集中して「やりきる」、もしくは職場の外でその知識やスキルを活用してみることも、ストレスを和らげる一つの方法です。また、仕事上のストレスについては、上司や同僚、他部署や社外の頼りになる人などの中で相談しやすい人にまずは話をしてみましょう。

職場や家庭でのサポート



あなたは家族・友人等からのサポートが少ない状態のようです。連絡をとっていなかった昔の友人、趣味を通じた知人、親戚や近所の人など、仕事以外の時間にもあなたをサポートしてくれる人がいるとストレスの感じ方が違ってきます。今あるサポートを大切にしつつ、これからもコミュニケーションを大事にしてサポートを充実させていくことがあなたの助けになるでしょう。

ライフスタイル

あなたは現在、望ましくない習慣をいくつかお持ちのようです。習慣を少し改善することで、ストレスへの抵抗力を高められる可能性があります。特に、労働時間を9時間以下にする、飲酒を今より控える、たばこを今より控えることについて、何かできそうなことがないか、この機会にぜひ考えてみましょう。何から始めてよいか分からない時は、周りの人に尋ねることから始めてみると、気軽にやれそうなことが見つかるかもしれません。できることから何か少し変えてみることで、良い気分転換になり、ストレスに強い心や体作りにも役立ちます。

メンタルろうさいの利用方法

- ① パソコンよりメールにて mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp に「無料モニター希望」と明記のうえ送信してください。
 - ② 1週間以内に、URLとIDと仮パスワードをお送りします。携帯メールからの申し込みはできません。
 - ③ 指定されたURLに入り、仮パスワードを本パスワードに変更。約200問の質問に答えると、その場で、結果報告書(ストレス状況やストレス対処についてのレポートや関連情報)が得られ、メール相談も受けられます。
- ※ <http://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/Mental-Rosai.html> から〈メンタルろうさい〉説明文書のPDFが得られます。

メンタルろうさいの詳細は
本文114頁へ!