

## メンタル不調に陥る前に

メンタル不調という自分には関係ないことと思われる方が多いかと思います。しかし、風邪などの体の病気と同じように、こころの病気は特別な人がかかるものではなく誰にでもかかる可能性のある病気です。

一言にこころの病気と言っても様々な症状や状態があります。ですが、骨折などの体の病気と異なり本人が苦しんでいても周囲からは分かりにくいという特徴があります。そのため知らないうちに無理をさせていたり、傷つけていたり、病状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することがとても重要になります。



### ■こころの病気に気づくには？

#### ●自分のストレスサインを知る

自分で感じる症状（サイン）としてはこころと体で様々なものがあります。（表1）これらの症状はストレスを受けた反応です。ストレスサインとも言い、体や気分の変調が起こります。一時的なものであればこころの病気というわけではありませんが、長期間ストレスを受け続けるとさらに調子を崩してしまうことがあります。

表1 ストレスサインの例

#### <こころのサイン>

- ・不安や緊張が高まり、イライラ・怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



#### <体のサイン>

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食事が食べられない。または逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢あるいは便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



#### ●周囲が気付くために

自分で不調に気づいていてもそれがこころの病気だと自覚していない場合もあります。

周りの人から見ていつもの様子とは違っていたり、生活面での支障が出たりしている場合には早めに専門機関に相談するように勧めてください。（表2）職場では部長・課長等の管理監督者が、「いつもと違う」部下に早く気付くことが重要です。普段から職場で適度にコミュニケーションをとり、部下からの相談を聞けるような信頼関係を保つことが大切です。

表2 周囲が気づけるサイン

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

## ■ストレスについて知る

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことだけでなく、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。ストレスとは刺激に対するゆがみのことです。外的要因もしくは内的要因の刺激や出来事をストレッサーと言い、それによって生じる心身のゆがみをストレスと言います。

例えば仕事や職業生活での強いストレスとして下の表のようなものがあげられます。(表3)

表3 強いストレスを感じているもの(厚生労働省:令和3年 労働安全衛生調査より)

1	仕事の量	43.2%	6	役割・地位の変化など	17.9%
2	仕事の失敗	33.7%	7	顧客、取引先からのクレーム	17.7%
3	仕事の質	33.6%	8	雇用の安定性	11.9%
4	対人関係	25.7%	9	事故や災害の体験	1.9%
5	会社の将来性	20.8%	10	その他	11.6%

適度なストレスはモチベーションの向上、達成感や充実感をもたらしてくれますが、ストレスをためすぎると、こころや体の調子をくずしてしまうこともあります。

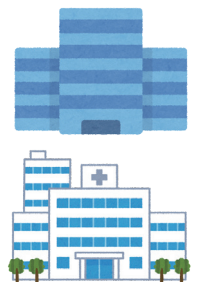
## ■職場でのメンタルヘルス

労働者のこころの健康には前項(表3)のような様々な要因が影響を与えることから日常の職場管理や労働者からの意見聴取、ストレスチェック制度を活用し、職場環境などを評価して問題点を把握するとともにその改善を図りましょう。

メンタルヘルスクエアにおいては、ストレス要因の除去又は軽減などの予防策が重要ですが、万一、メンタルヘルス不調に陥る労働者が発生した場合に、その早期発見と適切な対応を図ることが必要です。

## ■職場の管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等による相談対応

職場での管理監督者は、労働者の「いつもと違う」サイン(表2)に早期に気付けるようにしましょう。また、日常的に労働者からの自発的な相談に対応するよう努めましょう。特に、長時間労働等により疲労の蓄積が認められる労働者などからは、話をよく聴き、適切な情報を提供し、必要に応じ事業場内産業保健スタッフ等や事業場外資源への相談や受診を促しましょう。



### ●メンタル不調が続くときは……

ストレスサイン(表1)が長期間続いている場合は早めに医療機関を受診しましょう。ただ、メンタル不調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わからない人も多いかもしれません。そんなときは産業保健スタッフにご相談ください。そのほかに保健所・保健センター、精神保健福祉センターに相談することもできます。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。

【参考文献】・厚生労働省『みんなのメンタルヘルス総合サイト』(<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>)  
・厚生労働省『職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針～』([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00002.html))