



H  
E  
A  
L  
T  
H

## ●職場のメンタルヘルス⑩

### 勤労者こころのメール相談(無料)...

### 一人で悩まず、気軽ににご相談ください...

#### 1 はじめに

景気回復が軌道に乗ったといわれるものの、企業間競争の激化、成果主義の人事の広がりなど依然として労働者にとって厳しい環境が続いている。

こうした状況の中、仕事に関する強い悩みやストレスがあると答えた労働者が6割を超え、労働者の年間の自殺者数も8千人〜9千人という高い水準で推移している。また、業務による心理的負荷を原因として精神障害を発生、あるいは自殺したとして労災請求が行われる事案が増加している中で、国は「労働者の健康の保持増進のための指針」(平成18年)を策定し、職場のメンタルヘルスケアの推進を図っている。

労災病院は、労働政策病院とし

て、また指針で示された「4つのケア」の「事業場外資源」の一つとして、積極的に職場のメンタルヘルスを支援している。

#### 2 勤労者心の健康相談窓口の開設

具体的には、労災病院において、通常の診療とは別に、専門的な相談窓口を設け活動しているが、「勤労者心の電話相談」(20箇所で実施)や「メール相談」を無料で提供し、労働者の心のセルフティネットとしての役割を担っている。横浜労災病院の電話相談は、元旦から大晦日まで年中無休で、2人の産業カウンセラーが対応している(電話番号:045-470-6185)。

一方、メール相談は、横浜労災病院でのみ対応しているが、心療内科医である筆者が24時間以内に返信している。年々相談件数も増え、平成18年度までに総計1万7219件のメール相談が寄せられている。

#### 3 事例

プライベートに配慮したうえで、実際のメール相談の一例を提示する。皆さんも、部下や組合員からこのようなメールがきた時のことを考えながら読んで頂きたい。

相談者(年齢・性別不詳)  
メール1..「何をしてもつまりません。死にたいです。」  
7月の三連休初日に着たメールである。上記以外、何も書かかれていない。  
回答1..「メール拜見いたしました。お辛いご様子伝わってきます。何らかの力になれたら嬉しいです。そのためにもう少しあなたの背景を教えてください。お年、お住まい、お仕事、いつ頃から死にたくなったのかお返事お待ちしております。」



●横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長、神奈川県産業保健推進センター相談員、医学博士

#### 山本 晴義

やまもと・はるよし

1948年東京生まれ、小田原、函館で育ち、1972年東北大学医学部卒業、1991年横浜労災病院心療内科部長、2001年より現職。日本医師会認定産業医、日本産業ストレス学会理事、日本産業精神保健学会評議員、日本ストレス学会評議員、日本うつ病学会評議員、日本職業災害医学学会評議員、日本心身医学会評議員、日本心療内科学会評議員、日本絶食療法学会理事、日本自律訓練学会評議員、日本交流分析学会評議員、日本体育協会公認スポーツドクター、日本温泉気候物理学会温泉療法医、文京学院大学非常勤講師、神奈川県立保健福祉大学非常勤講師。「主な著書」『ストレス一日決算主義』(NHK出版)、『ストレスチェックシート』(法研)、『メンタルヘルスマネジメント』(PHP研究所)、『ストレス教室』(新興医学出版社)、『ストレス・精神疲労』(主婦の友社)、『DV/ビデオ』(心療の達人)、『全2巻、ケアネット』(元気の職場をつくるメンタルヘルス)、『全3巻、アスパクリエイト』(働く人のメンタルヘルス)、『全2巻、PHIP研究所』(『続自然呼吸法』(『続ヒューマンケアーセッション』)、C)、『予防のための音楽』(うっ)』(テラ

解説1..死にたいというメールは結構来る。対応に困ると思うが、どんなにこちら側が悩んでいてもメールに返信しない限り、相手側にとつては送ったメールは無視されたという認識になることを知ってほしい。従って、大切なことは、まず返信することである。死ぬな、今すぐいけ!など内容は何でも構わない。

さて、私が、このメールを見たのは翌日であった。返信後、なんと5分もせずに第2報のメールがきた。

メール2..「半年前に海外から帰国してから急に生きることに希望を失い、人生やりつくした感でいます。生きていてもつまらないので自殺を考えます。生きるとは一体何ですか?」

回答2..「メール有難うございます。あなたは、半年前は海外で頑張ってお仕事をしていたのですね。そのあなたが今、死にたくなつたのは、たぶんうつ病になつたからだと思います。もし、あなたがうつ病になつたために死にたくなつたのなら、早く専門の先生(精神科医など)を受診してください。」

解説2..第2報がすぐに届いたことで、相談者の無事が確認できて私はほっとした。その気持ちをこめてお礼を述べ、さらにうつ病の

可能性があるため病院の受診をすすめた。このように医療機関につなげる橋渡しとしてメール相談の果たす役割は大きい。

メール3..「有難うございます。すでに精神科で薬の服用を始めて半年たちますが、自殺願望があるだけで实际行动はできないと思います。ご迷惑をおかけしました。」

回答3..「今、おかけの先生を信頼してきちんと治療を続けてください。必ずよくなりますよ。」

解説3..行数にするとたつた2行だが、ここには、うつの人の特徴がよく表れている。まず、始めの”有難うございます”そして、終わりの”ご迷惑をおかけしました”である。うつ病になりやすい人は、律儀でまじめな人が多いのである。

3カ月後、再びメールがくる。ここには記載しないが、文章は10行以上になり、エネルギーがわいてきたことがわかった。うつが深刻なときはわずかな文章しか打てないものである。さらに、1カ月後。

メール4..「人と接することで精神が癒されることに気がつきました。一人でいてはいけませんね。必ず生き続けます。山本先生有難うございました。」

回答4..「とても嬉しくなりました。生きる喜びを一緒に味わいま

しょう。」

解説4..まず、うつ病がよくなったこと、そして相談者が心の健康を取り戻したことが私には嬉しかった。メンタルヘルスとは、うつ症状がなくなればよいというものではない。働く人のメンタルヘルスとは、1.周囲とよい関係ができてい 2.周囲の人達の役に立っている 3.仕事など日々の活動に生きがいを感じる 4.自分の存在意義を感じられることなどを指す。相談者のメールから、そうした社会的健康を取り戻したことがわかる。

## 4 メール相談について

メール相談は、あくまで相談であつて治療ではない。メールは、面談や電話に比べて、得られる情報量が少ないうえに、本人と場を共有していないという問題がある。きちんとした診断をせずに、治療を行うことはできない。だから、あくまで医療機関を受診し、治療を受けてもらう橋渡しになつたり、一人で悩まずに気軽に相談できる場所として役立ってもらえればよい。これは、皆さんにもあてはまる。部下や組合員から相談を受けたら、自分が医者になる必要はない。話しをよく聞き、おかしいなと思つたら専門家に

なぐことが大事である。

職場のメンタルヘルスにとつて一番大切なのは、セルフケア、つまり個人の気つきであるが、それと同様に大事なのがラインによるケアである。普段から上司は部下の様子に気を配り、部下が気軽に相談しやすい関係を築くことができていれば、部下をうつ病から未然に救える。従って、ラインに対するメンタルヘルス教育、そして、そのラインを支える企業体としてのシステム作りは重要な課題である。

近年、厚生労働省の”4つのケア”など、心の健康に対する指針が浸透してきたものの、具体的方策に苦慮している事業者は多い。そこに、労災病院などの事業場外資源の役割がある。このメール相談は個人の相談者が多いが、”労災病院”勤労者メンタルヘルスセンター”では、職場全体のメンタルヘルス対策の相談にも応じている。日本経済を支える基幹産業である”ものづくり産業界”で働く方が、元気に生きがいを持って働くためにも、こうした機関の利用を含め、労働組合の皆さんが企業に積極的に働きかけ、メンタルヘルス対策に取り組んでいただくことが望まれる。