職場のメンタルヘルスとは

精神障害の労災請求件数は過去最高

厚生労働省は精神疾患の増加を受け、二〇一一年七月、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の従来の四大疾病と同等の重点対策が必要と判断し、精神疾患を追加して五大疾病とした。一方、二〇一四年六月に公表された「平成二五年度『脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況』」によれば、精神障害の労災請求件数は、前年度比一五二件増の一四〇九件と過去最多となった。

また、三年ごとに行われている患者調査（厚生労働省）では、精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、二〇〇五年以降三〇〇万人を超える状況が続いている。直近の二〇一一年の患者調査の内訳を見ると、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害、認知症となっており、近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加が見られたと報告されている。

「うつ病」がまんえんする時代背景

社会的に「うつ病」が取りざたされてきたのはリーマンショック後であるが、実際は終身雇用制が揺らぎ始めた一五年前から徐々に増えてきた。終身雇用という〝大船〟から荒波の影響を受けやすい〝小舟〟への乗り換えを強いられたビジネスパーソンは、心の安心を奪い取られ、それまで心のよりどころであった会社や仕事が不確実な存在となったことで「心の健康」がむしばまれるようになったのである。

「自分がうつ病にかかるはずがない」と思っている人は非常に多いようだが、最近の研究ではストレスをためやすい性格の人がうつ病にかかりやすいわけではなく、どんな性格の人でもうつ病にかかるということが分かってきた。「心の健康」、すなわち「メンタルヘルス」の維持はメタボ対策、あるいはそれ以上にビジネスパーソンの優先課題であるといえる。

うつ病予防と早期発見

うつ病のもっともやっかいなところは気づきにくい病気であること。一時期、〝うつ病はこころの風邪〟というキャッチコピーがはやったが、それによって「誰もがかかる」「気軽に病院へ行けばいい」といった理解が進んだ一方で、「放っておけば治る」「風邪程度の軽い症状なんだ」といった誤った認識が人々に植え付けられた面は否めない。うつ病は一度発症してしまうと、正しい治療を受けなければ最悪の場合、自殺へと向かってしまうことを周囲の人は認識しておかなければならないだろう。

では、うつ病は予防できるのか。厳密にいうと、現在のところ身体疾患のような予防はできない。どんな仕事でも大なり小なりストレスが生じるため、ストレスという言葉があまりに浸透している反動で、ストレスに対する恐れが希薄になっている面もあ

るのではないかと思う。「疲れているだけ」「年のせいで調子が悪い」「夏バテで食欲がない」と自分自身にも周囲にもごまかして、無理に無理を重ねた結果、気づいたときにはうつ病を発症してしまうという経過をたどる。極端な話をすれば、うつ病の発症を未然に防ぐためには、その原因が仕事や上司にある場合、会社を辞めるしかないということである。

それでは予防ができず、気づきにくいのであればどうしたらいいのか。その答えはストレスチェックの実施である。うつ病および予備軍を〝見える化〟し、個人の働き方や組織が抱える問題をデータとしてあぶり出し、精神科専門医への受診をはじめ、うつ病を発症しないように、あるいは長期休職にならないように手当てをすることである。

（月刊Commu-Sappo 2015-2掲載記事）