

IV メンタルヘルス

現代ほど職域の精神衛生が重要視されるようになった時代はないといわれています。しかし、それでもなお身体面での健康管理に比べて、精神面での健康管理は著しく立ち遅れており、しばしば目をおおいたくなるような事件や問題が発生しています。セクシャルハラスメントや職権を濫用した「いじめ」などあなたの近くにはありませんか？ 職場において人はいろいろな精神状況に取り囲まれています。それらには①職務 ②人間関係 ③待遇と地位 ④転勤・職域移動などがあり、これらが有機的にはたらき精神衛生に大きな影響を与えています。また職種による精神的負荷にもさまざまな特徴があります。たとえばホワイト・カラーといわれるビジネスマンでは人との折衝を主な仕事とし、肉体よりも精神を使うためにストレスによる心身症をきたしやすいとされています。中年ビジネスマンのうつ病の増加はこのような背景が原因とされています。一方、農林漁業従事者では大自然の中で大自然を友として働けるよさがある半面、これらだけでの生活には限界がありよほどの努力や工夫をしないと経済的に成り立たない厳しさがあります。肉体労働が主な職種ですが、経営者としての手腕を要求されます。このためこれらの職種を専業とすることには無理があり、他の職種へのパートや勤務をすることが一般化しており二重の労働を強いられているために心身の負担は大きくなっています。では職場での人間関係にはどのようなものがあるのでしょうか？ つぎに管理者、中間管理者、被管理者さらに女性の特殊性について考えてみましょう。

1. 管理者

管理者は人や組織を動かす立場にあります。しかしそれだけ責任は重く、ストレスや葛藤は強く、自分の判断や決定が与える影響は大きく、少しの誤りが組織の命取りにさえなりかねません。年令的にも成人病好発の時期の上に、とかくアルコールや美食を摂りがちのため一般の人より摂生が必要となります。最近では管理者が率先して働かねば人は動かぬ風潮が強まりそれだけに過労に陥りやすいとされています。

2. 中間管理者

一般に係長・課長をさします。上からの命令と下からの突き上げとの板挟みにあって苦労することが多いのはご存じの如くです。権限はあまりないにもかかわらず責任は非常に大きいのが普通で、ストレスや葛藤はとくに強いといえます。このためうつ病や心身症などに罹患する人が近年急激に増加しているといわれています。

3. 被管理者

指示されながら第一線で働く立場の人をいいます。仕事に未熟なこともあって自己の判断や裁量でできる部分は少なく、抑圧と葛藤は著しいとされています。注意されたり叱責を受けたりは少なく、責任は軽く、その意味での気楽さがありますが、朝から晩までもっとも長時間働き心身ともに疲労困憊するのが通常とされています。

このような特殊性から、管理者は成人病になりやすく、中間管理者はうつ病や心身症に、被管理者は心身症になりやすいとされています。

4. 女性

現在の私たちの国では、女性は職場において独特の立場に立たされているのが一般的です。女性の労働者は年々増加してきていますが、結婚後の退職が慣例のようになっています。そのため多くの女性が軽い内容の仕事に従事しており、単純事務や接待、ワードプロセッサの操作などがあげられます。職場の花などといわれながら、実際には区別とは異なる差別がありその不満のために葛藤や欲求不満になやむこととなります。最近では主婦がパートタイマーで職場に出ることが多くなっていますが、これらの特徴がいっそう強いようです。

心に問題がある場合に出現する徴候を精神衛生徴候と呼び①身体の徴候 ②行動の徴候 ③精神の徴候 の3種に分けられます。しかしこれらの徴候は素人には判断が難しく一般的な疾病としてしまうことが多いとされています。心の健康を考える際に必要なことは精神科医と話をすることとされています。内科医と話をしたことがない人はゼロですが、精神科医と話をしたことがある人は100人に1人からせいぜい40人に1人の割合といわれます。今まで精神科医とあったこともない人たちが、精神科医にあってみると3分の2の人がその面談を評価し、5分の1の人が精神面でのサポートがあった方が良くといわれています。このことは事業場が精神科医やカウンセラーに相談する機会を、もっと用意すべきことを訴えています。

精神衛生対策には治療対策と予防対策があります。治療方法にはa 医学的治療 b カウンセリング c ケースワーカー的対応があります。一方、予防的な対策にはa 啓蒙・教育活動 b 早期発見の体制づくり c スポーツや文化活動がありますがこれらの具体的内容については専門書を参照してください。

もしも、朝起きていつものように朝刊を読めなかったら要注意です。精神科医とお話を

するのもよいでしょう、本を読んでもみるのもよいでしょう、なんらかの対話をお薦めします。