

労務協会からのお知らせ

今回はうつ病などメンタルヘルス不調について取り上げてみます。

職場のストレスによるメンタルヘルス不調について

1. ストレスによるメンタルヘルス不調のイメージ

(健康な場合)

(不調の場合)



ボールを「心」に例えると、心が健康な場合はストレスによる刺激を受けても弾力(ストレス耐性・恒常性)により元通りの球に戻りますが、心が不調の場合は元通りに戻らずへこんだままになってしまいます…

2. ストレスによるメンタルヘルス不調

(1) 身体における反応<心身症>

(例)胃潰瘍、十二指腸潰瘍、神経性胃炎、じんましん、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症、過呼吸症、気管支喘息、不整脈、本態性高血圧(原因不明の高血圧)、不眠、自律神経失調症など(自覚症状があっても病院で診察を受けても身体病的所見がない場合も多い)

(2) 精神・心理反応<神経症>

(例)不安神経症(パニック障害)、強迫神経症、恐怖症、ヒステリー、そううつ症など

<うつ病症状>

- ①自覚症状：睡眠障害、食欲低下、作業能力の低下、意欲低下、社会的関心の低下、抑うつ気分(気分が沈む、生きている実感がない、自分がひとり取り残されている感じなど)
- ②他人が気づく症状：急激な体重減少、顔色が悪い、力のない話し方をする
- ③行動反応：出勤困難、人間関係障害(引きこもり、暴力など)、アルコール多量摂取、過食など

3. 職場におけるメンタルヘルス不調者発見の方法

(1) 行動観察による発見…いままでそうでなかった人が、急に次のような行動になったら要注意!!

- ①攻撃的行動…a. 人に対する攻撃(他人批判、対人暴力など) b. 物に対する攻撃(乱暴な物の扱い、動物虐待など)
- ②退行的行動…a. 激しい感情の起伏(自己の感情をコントロールできなくなる) b. 失敗を繰り返す、規則を守らなくなる
- ③固執的行動…頑固さ(自己中心的になり、周囲を受け入れない)
- ④逃避的行動…希望放棄

(2) 本人の自覚、自覚症状の相談を受けたら要注意!!

- ①上記2.のような症状を自覚する、誰かに訴える
 - ②身体的不調を自覚する(訴える)が、病院で診察を受けても身体病的所見がない
 - ③不眠(早朝に目が覚めてしまう場合も含む)を自覚する、誰かに訴える
- (3) ストレスチェックシートによるチェック(2ページ目)…職場全員で実施して、平均が7以上であれば「ストレスの高い職場」の可能性がります。

4. メンタルヘルス啓発用ビデオが無料で視聴できます

安全衛生情報センターのHP：http://www.jaish.gr.jp/information/mth_rm.html

(編集後記) 昨今の厳しい経済状況下では、職場のストレスも大きいのではないかと思います。不調者が回復するにはかなり時間がかかるようです。予防と早期発見にご留意ください。(一ノ宮 俊人)

<ストレスチェックシート>

ストレス度をチェックしてみましょう

自分のストレス状態を知ることは、心の健康管理の第一歩です。下記のストレス自己診断でストレス度をチェックしてみましょう。

【やり方】

30の項目(症状)で、該当するものに○をつけ、その合計を出してみましょう。

【チェック項目】

<input type="checkbox"/>	1 頭が重い	<input type="checkbox"/>	16 やせた
<input type="checkbox"/>	2 目が疲れる	<input type="checkbox"/>	17 すぐ疲れる
<input type="checkbox"/>	3 ときどき鼻がつまる	<input type="checkbox"/>	18 起床がつらい
<input type="checkbox"/>	4 めまいを感じる	<input type="checkbox"/>	19 やる気が出ない
<input type="checkbox"/>	5 立ちくらみしそうなことがある	<input checked="" type="checkbox"/>	20 寝つきがわるい
<input type="checkbox"/>	6 耳鳴りがすることがある	<input checked="" type="checkbox"/>	21 夢を見ることが多い
<input type="checkbox"/>	7 口内炎がしやすい	<input checked="" type="checkbox"/>	22 夜半すぎから眠れない
<input type="checkbox"/>	8 のどが痛くなることが多い	<input checked="" type="checkbox"/>	23 急に息苦しくなる
<input type="checkbox"/>	9 舌が白くなる	<input checked="" type="checkbox"/>	24 動悸を打つことがある
<input checked="" type="checkbox"/>	10 食欲がない	<input checked="" type="checkbox"/>	25 胸痛がある
<input checked="" type="checkbox"/>	11 胃がもたれる	<input type="checkbox"/>	26 風邪をひきやすい
<input checked="" type="checkbox"/>	12 腹がはる	<input type="checkbox"/>	27 すぐ腹が立つ
<input type="checkbox"/>	13 肩がこる	<input type="checkbox"/>	28 手足が冷たい
<input type="checkbox"/>	14 背中や腰が痛くなる	<input type="checkbox"/>	29 手やわきの下に汗が多い
<input type="checkbox"/>	15 疲れが取れない	<input type="checkbox"/>	30 人と会うのがいや

該当個数 (個)

0-5 個：ほとんどストレスなし

6-10 個：ごく軽いストレス状態

11-20 個：ストレス状態

21-30 個：かなり強いストレス状態

※総数が少なくても、10、11、12、20、21、22、23、24、25に2つ以上○がついたときは注意が必要です。

(愛知教育大学名誉教授 竹内登規夫氏による)