

2013・12

CHR

News Letter

うつ病の原因を考える

職場うつ病の原因は
「過労」よりも「上司」!?

トピックス

うつ病対策 奏功
自殺者3万人 下回る

「心の病」の会社員
3年間で2割増加

「心の病」労災認定最多
いじめ・セクハラ増加



職場うつ病の原因は「過労」より

「なぜうつになったか?」「そりゃ、オーバーワークでしょ」。でもその答え、ちょっと待った!
うつ病の原因は、上司にあるという研究結果と、職場の人間関係を表すアンケート調査から、うつ病

職場うつ病の原因が過労でなく 上司や職場環境であることを示す 研究を発表

オルフス大学(デンマーク) 臨床医学学科研究チーム
2013年10月30日

今まで、職場のうつ病は、仕事のプレッシャーや多すぎる仕事量に関係していると考えられる傾向であったが、職場うつ病の原因は「嫌な上司」や「平等でない職場環境」にあることを示す研究が発表された。

デンマークの公務員約4500人を対象のアンケートとうつ病と診断された人に個人面談を行ったところ、その多くが「職場で上司から不平等な扱いを受けている」と答えていた。

研究チームを率いたMatias Brodsgaard Grynderup博士によると「職場うつ病の患者は、不平等に多くの仕事を与えられていることが職場うつ病の原因であるにも関わらず、仕事量が多いから精神的にしんどいのだと思われ、また、病気のせい

割り当てられた仕事をこなせなくなってしまっているのに、病気の原因が多すぎる仕事量にあると考えてしまう」という。

これから「労働者が自身の職場環境をどう思っているのか」を把握することや、職場環境を改善することが、労働時間の減少よりも、職場うつ病のリスクを減らすことに効果的であると考えられる。

さらにGrynderup博士は「職場環境の改善が職業うつ病のリスク減少につながるとわかった今、透明性のある組織の仕組みをベースにした、労働者を対等に扱うマネジメントが職場うつ病を減らす上で重要になってくる」と述べている。

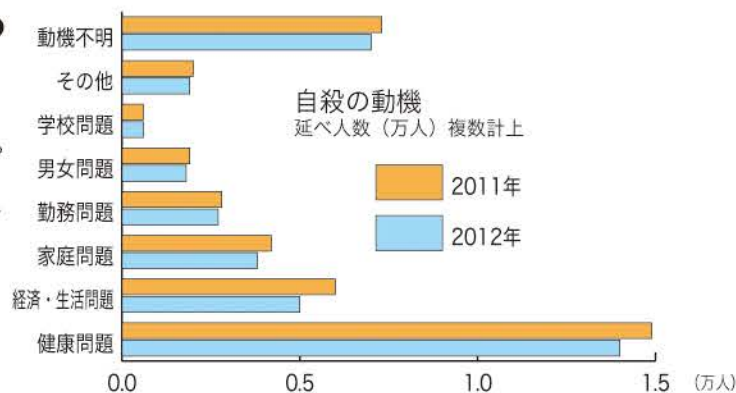
TOPICS

うつ病対策 奏功 自殺者3万人下回る

2012年の全国の自殺者が前年比9.1%減の2万7,858人と発表した。「健康問題」が6.8%減少、年代では60歳代が10.3%減少するも、17.8%と最も多くなっている。
動機は多いものから①健康問題 ②経済・生活問題 ③家庭問題 ④勤務問題 となっている。奏功した理由として内閣府は、うつ病患者や多重債務者に向けた国と自治体の総合的な予防策が効果を上げたとみられている。

経済的理由減る

2012年の自殺者は前年より9.4%減少し、15年ぶりに3万人を下回り3年連続の減少となった。動機別では「経済・生活問題」が前年比20%以上減少したことが、全体を引き下げたとみている。年間の自殺者は不況が深刻化した98年に急増した。「健康問題」「経済問題」の減少が、全体の減少に影響しているが、「勤務問題」は上記ほどの減少はみられない。



心の病の会社員

医療保険利用状況調査(厚生労働省)によると、2008年~2011年で心の病の患者数は8%の増加となっている。年代別では40代33%、30代30%

「心の病」労災認定

厚生労働省 2013年6月

職場における精神新疾患の労災で発症する事例が増加したといわれ、2012年に労災認定されたのは発症の原因は①「仕事内容・量の増加や災害体験51人と続く。そのうち「嫌がらせ、いじめ、暴行」「セクハラを受けた」18人増加が目立ったという。労災認定を受けた人のうち自殺

も「上司」!?

の原因を見つめなおしてみませんか？

無縁社員、 職場で広がる

日本経済新聞 2012年9月

職場で孤独を感じる事が「よくある/時々ある/たまにある」に回答した人に理由をたずねたところ

- 自分のことしか考えていない人が多い
 - メンバー同士の関係性が希薄
 - 世代間のギャップがある
 - 仕事が縦割りでお互いの状況がよくわからない
- という回答が多く見られる。

仕事は忙しくなったが人員削減で、残業削減も同時に推奨され仕事の濃度は濃くなり、誰もが忙しそう。声を掛けづらい。関係が疎遠になる一方。

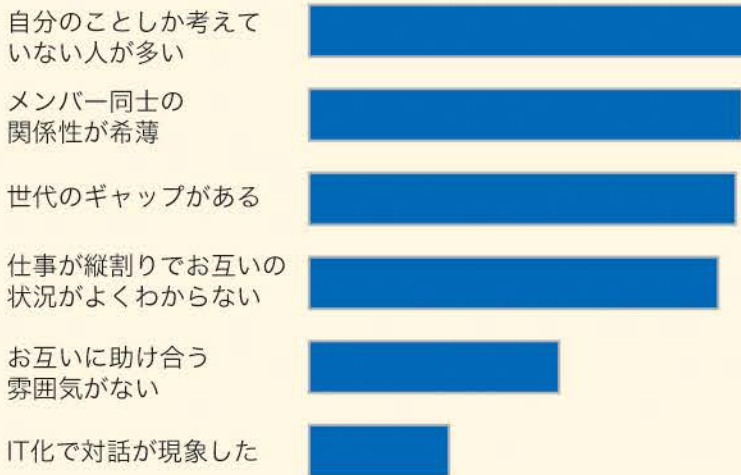
周囲に構う余裕がなく、相談や雑談といった「自発的なコミュニケーション」が減り、個々の孤立感を高めている。

営業チームに職場の誰とどの程度接触・会話をしたかを1ヶ月記録し、営業成績を分析したところ、休憩時間に同僚との会話が活発であるほど職場全体の受注率が高まった。

グラフ「職場で孤独を感じることはあるか」

よくある	ときどきある	たまにある	ない
10.1%	18.1%	33.2%	38.6%

それはなぜか(複数回答)



産業能率大学 2011年「ビジネスパーソンのコミュニケーション感覚調査」より

集団でひとつの目的を達成するために
連帯感や一体感は大切というのは、
スポーツだけではなく
仕事の現場でも同じですよ！

員、3年間で2割増加

(厚生労働省) 2013年7月

増加が19%、心の病以外の病気やけがを含めた受診件

0%、20代、50代は10%台であった。

定最多 いじめ・セクハラ増加

災認定が3年連続増加している。職場の対人関係が原因

いう。

475人で、前年より150人増加した。

の変化」59人 ②「嫌がらせ、いじめ、暴行」55人 ③「悲惨

。行」が前年より15名増加、「上司とのトラブル」19名増

増加となり、職場での人間関係が影響した労災認定の増

殺者(未遂を含む)も過去最高の93人となった。

職場のメンタルヘルスの状況について 1年を振り返ってみると

社会全体の様子

- 日本全体の自殺者は減少している。
- 経済問題、健康問題による自殺が減少している。
- 経済問題、健康問題に対する国、地方自治体の対策が奏功。
- 勤務問題は上記動機ほど減少していない。

職場の様子

- 職場における労災認定を受けた自殺者は増加している。
- 職場における精神的疾患による労災認定は増加している。
- 人間関係が影響した労災認定が増えている。

研究、ヒアリング結果

- 職場うつは、過重労働が直接的な原因よりも、上司や職場環境の影響が主因となる場合が多い。
- 無縁社員、職場で広がる。

これらの結果から、過重労働や経済的な問題によるうつは減少しつつあるが、職場における人間関係を含む職場環境を要因とするうつ病への対策はまだ十分とは言えず、効果はでていない。

CHRメンタルヘルスセミナー

好評!!
オープンセミナー

精神科産業医がアドバイス!

テーマ

組織で対応が難しい人への接し方

日時 2014年
1月16日(木)
14:00-16:45
【開場】13:30

会場 エル・おおさか
(大阪府立労働センター)
本館5階 視聴覚室
大阪市中央区北浜東3-14
京阪・地下鉄谷町線「天海橋駅」より
西へ300m
TEL:06-6942-0001

参加費 3,000円
当日受付にて受領・CHR会員様は無料

パーソナリティに起因する場合のメンタルヘルス対応の問題の多くは、症状自体の問題以外に、**良い関係性を維持することの難しさ**があります。会社側の対応に問題があった場合や解決方法が見えない場合、本人との**関係性が悪化し問題が複雑化**することもあります。

そこで企業側と本人との関係性を良好に保ちながら**双方に良い着地点**を実現するための方法を、職場における対応の良い例、悪い例などをまじえて臨床的対応の専門家である**精神科産業医**がお話しします。

CHRメンタルヘルスセミナー 当日プログラム

14:00~15:40

① 「人事労務担当者として良好な関係性を作るポイント」 ～精神科産業医からのアドバイス～

- ① 適応障害などのパーソナリティへの課題がある人の特徴と対応のポイント
- ② 相手の気持ちを大切にしながら状況を説明する方法
- ③ 双方に良い結果を導く人間関係の築き方

精神科専門医・産業医
日本CHRコンサルティング㈱ 会長 渡辺 洋一郎 氏



大阪建設クリニック院長/日本精神神経科診療所協会会長
厚労省「精神的健康に留意した職場のリスク評価手法等の取入れに関する事業」専門委員会委員

15:50~16:20

② ロールプレイング「コミュニケーション方法について」

自分と相手のタイプでコミュニケーションはどのように違うのでしょうか?
ロールプレイによる実践で様々なタイプの対応ができる
コミュニケーション力をめざします。

16:20~16:45

③ 質疑応答

▼お申込はWebで▼

80名!

www.chr.co.jp/seminar/seminar20140116.html

上記アドレスへアクセスいただき、必要事項をご記入の上、お申込ください。

参加申込締切 2014年1月14日(火)まで (但し定員になり次第、終了致します。)



CHR会員 人事部交流会レポート

2013年12月3日

今回はメンタルヘルスに関連した労務問題にも詳しいHRMオフィス代表社員で社労士の中尾文彦先生と弊社会長の渡辺洋一郎を講師にメンタルヘルスブチ講演&大質問会を行いました。

今回、事前にいただいた質問の中には、「一度メンタルヘルス不調で休職した者が復職後再燃した場合の休職期間はどのようにとらえればいいのか?」といったことや、「うつ病で入院にまでいたることがあるのか?」「休職者が家族と折り合いが悪い場合、どんな対応をすればいいのか...」など、切実なお悩みをご相談いただきました。

ブチ講演が終わったあと、会食交流会の際も、ご相談はつきず、各講師と意見交換を行ってられました。

また会食の際、メンタルヘルスブチ知識として、各国の1人あたりの平均労働時間と1時間あたりの生産性比較クイズを行いました!

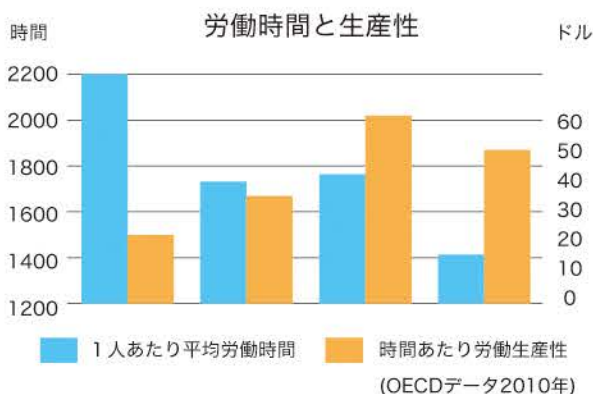
韓国は労働時間が際立って長いのにくらべ、生産性は低く、こんな労働状況では、従業員が報われないのでは...と少し悲しくなりました。

日本と米国労働時間がほぼ一緒なのに、生産性は米国の方が1.5倍ほど高い結果となっています。

もっとも労働時間が短いのはドイツで、生産性は日本より1.2倍ほど高くなっています。

日本ももっとワークライフバランスを意識していきたいですね。

今後も皆様のお悩みに合ったメンタルヘルス専門家を講師に定期的にCHR会員様の人事部交流会を開催して参りたいと思います!



編集後記

じえじえ、、もう今年も終わりなんて、一年早いものです。今年こそ!と思っていたのに、今でしょ!今でしょ!と言ってる間に終わってしまったひとも多いのでは。来年こそ倍返しだ!実行できるといいですね(^_^) オチがみえてまいりましたが、来年も周りの人にそして自分にも、お・も・て・な・し の心を忘れず素敵な一年になりますように♪今年のシメは流行語オンパレードとなりましたが、来年の抱負としては、ただ流行りに流されるのではなく、かつ背を向ける訳でもなく、流れにウマく乗っていきたく思います。お後がよろしいようで(^_^) 本年も皆様にはご愛読いただきましてありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。皆様どうぞよいお年をお迎えください。

募集 メンタルヘルスQ&A

なかなか聞けない、どこに相談したらわからないといった職場のメンタルヘルスの疑問にお答えいたします。soudan@chr.co.jp まで、ご相談内容をお送りください。こちらのコーナーで無償にてご回答いたします。企業情報、個人情報などはふせてご紹介しますのでご安心ください。

発行者 日本CHRコンサルティング株式会社 編集長:中西史子 記事:岡本彩奈 デザイン:山本絵美
〒530-0041 大阪市北区天神橋2丁目3番8号 MF南森町ビル4F TEL: 06-6948-8111 FAX: 06-6948-8110 URL: <http://www.chr.co.jp>