

日本CHRコンサルティング株式会社 ニュースレター

# CHR News Letter

## No.3

2011年7月

電気使っても使わなくても、ハーモニーに満ちた夏。

## 夏もココロは快適だ。

### contents

精神障害等の労災補償状況

音楽で癒しを

食事で夏バテ予防

日経セミナーのご案内

あのメロディーを聞くと心がウキウキする

あの人と一緒にいるとなぜか楽しくなる

音も気持ちも、しくみは同じ・・・

楽しいリズムを奏でてみませんか？



# 精神障害等の「労災請求件数」 2年連続で過去最高

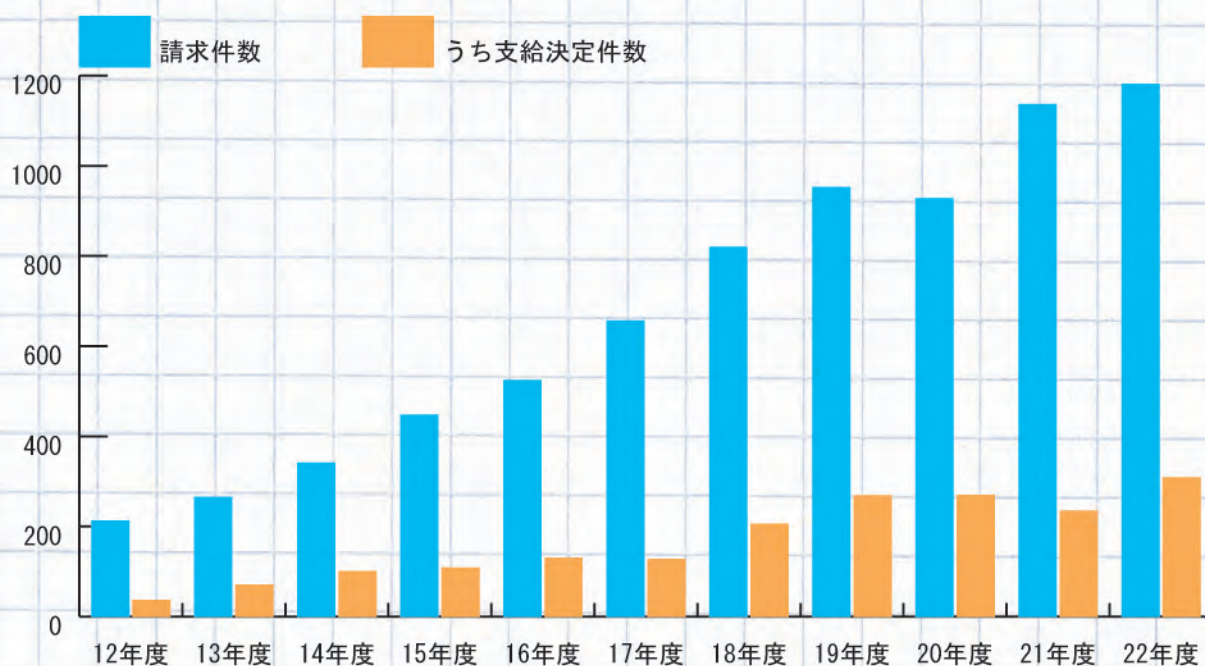
(厚生労働省調べ)

厚生労働省6月14日、仕事上のストレスでうつ病などの精神疾患を発症し、労災認定された人は平成22年度は過去最多の308人と発表しました。労災を申請したのは、前年度比45人増の1,181人で2年連続で最多となりました。精神障害による労災請求件数は、過去11年間で約5.5倍、支給決定件数は約8.5倍とかなり増加しています。また、自殺による請求、支給件数も増加しています。

請求件数に対する支給件数の割合も、以前の15%前後から現在は26%程度と変化しており、今後企業としての安全配慮義務についてますます意識を高める必要があります。



## ■精神障害等に係る労災請求・決定件数の推移



## ■精神障害等の労災補償状況

		12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
精神障害等	請求件数	212	265	341	447	524	656	819	952	927	1136	1181
	うち支給決定件数	36	70	100	108	130	127	205	268	269	234	308
うち自殺 (未遂を含む)	請求件数	100	92	112	122	121	147	176	164	148	157	171
	うち支給決定件数	19	31	43	45	45	42	66	81	66	63	65



# 音楽で癒しを

日常のストレスを発散する方法として、好きな音楽を聴くことが効果的と言われています。私たちの生活に音楽は欠くことが出来ないものですが、「癒しの音楽」とはどういうものなのでしょうか。

## ■人間の精神を安定させる周波数

音楽には人間の精神を安定させる周波数があります。1/f(エフ分のいち)ゆらぎという波長がそれで、代表的な音には心臓の鼓動、川や溪流のせせらぎ、風の音や雨の音、虫の鳴き声、クラシック音楽などがあげられます。クラシック音楽の中でも、特にモーツァルトの音楽は癒し効果が優れているといわれています。副交感神経を効果的に刺激し、交感神経優位の状態を改善してくれるようです。また、クラシック音楽は、免疫細胞のリンパ球を増やすなど免疫力の強化、精神的な不安の軽減、痛みの緩和に良い働きがあるようです。そういった点がストレス解消にも大変良いのでしょう。

## ■癒しにつながるCD選びのポイントとは？

癒し系の音楽CDも数多く出回っています。心地の良い音とは人によっても違いがありますので、まずは聴きたい音楽を探しましょう。聴きたくない曲を選んで逆効果です。感情によっては、癒し系の音楽よりも激しいテンポ・リズムの音楽がストレス発散につながるという場合もあります。自分好みの音楽をたくさん見つけて、気分を切り替えたいとき、眠れないときなど、心と体の状態に合わせて聴いてみてください。

ちなみに、株式会社レコチョク(本社:東京都渋谷区渋谷、代表執行役社長:加藤裕一)は、5月に、ユーザー投票による“五月病に効くうたランキング”を発表しました。4月下旬から5月上旬にかけて「レコチョク 音楽情報」サイトで実施したユーザー投票により決定したものです。上位5位までの結果は次の通りです。

## 五月病に効くうたランキング

- 1位:「じょいふる」いきものがかり(2009年)
- 2位:「ヘビーローテーション」AKB48(2010年)
- 3位:「Happiness」嵐(2007年)
- 4位:「It's My Life」YUI(2011年)
- 5位:「ポニーテールとシュシュ」AKB48(2010年)

※カッコ内はCD発売年、4/19(火)~5/3(火)の15日間、有効回答数:1,599票の結果

やはり、軽快でアップテンポな曲、踊って気持ちを晴らせる曲、前向きな曲が支持されています。元気を出したいなと思ったときにこのランキングもぜひ参考にしてみてくださいね。

# 食事で夏バテ予防

夏本番!暑くて食欲が出ないというアナタに

夏バテの改善と予防には十分な休養と栄養補給が大切です。ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くため、食事は豚肉や大豆・魚、野菜など色々な食品をバランスよく摂りましょう。

夏バテの予防に効くと言われているのは、ビタミンB1、B2とクエン酸です。不足すると乳酸などの疲労物質が体にたまり、疲れやすくなります。また、香辛料や香味野菜を積極的に使うことで、食欲を刺激するだけでなく、整腸作用や体内の老廃物や疲労物質を対外に出すためにも効果的です。食欲が出ない日は、あっさりとした麺の上に次のような食材をのせてツルっと頂くのもいいですね!

### <ビタミンB1を多く含む食品>

豚肉・卵・うなぎ  
大豆・ニンニク など

### <クエン酸を多く含む食品>

酢・グレープフルーツ  
梅干しなどすっぱいもの

### <香辛料>

ショウガ・ワサビ  
コショウ・唐辛子 など

### <香味野菜>

シソ・ミョウガ・ネギ  
セロリ・パセリ・バジル など



今夏の土用の丑の日は、  
7月21日と8月2日

夏バテを防ぐために土用の丑の日に鰻を食べる習慣がありますが、この習慣を作ったのが江戸時代の蘭学者「平賀源内」といわれています。当時あまり売れなくて困っている鰻屋さんを宣伝するために看板を書いたことが始まりだそうです。

実際、鰻にはビタミンA・B群が豊富に含まれているため、夏バテ、食欲減退防止の効果も期待でき、夏に鰻を食べるのは理に適った習慣とも言えますね。



日経BPシンポジウムのお知らせ

CHRの渡辺、稲田、中西が講演します！

## メンタルヘルスとリワーク 2011大阪 入場無料

うつ病患者のリワーク成功のためには、  
いま何が必要か？

“たとえうつ病に罹患した人でも、社会復帰が可能なシステムをつくり、  
リワークを成功させる”

シンポジウム「メンタルヘルスケアとリワーク 2011 大阪」～うつ病と  
リワーク(復職)。そのソリューションを考える～は、このテーマのもと、  
患者、医療者、そして職場が、どのようにすればリワークを可能にでき  
るのか、その智恵と工夫を検証し提案します。

日時:2011年7月17日(日)13:30～17:00  
会場:リッツカールトン大阪(大阪市北区)

入場料: 入場無料(下記サイトより事前参加申し込みが必要)

主催: 21世紀医療フォーラム「うつ病リワーク推進協議会」(日経BP社)

共催: JCPTD(うつ病の予防・治療日本委員会)

お申し込み先

<http://www.nikkeibp.co.jp/mentalhealth/>

### ■プログラム



基調講演1  
「うつ病とリワークの現状と問題点」

国立精神・神経医療研究センター  
理事長・総長 樋口 輝彦 氏

リワーク・ソリューションを推進するために



(1)「精神科主治医の立場から」

(社)大阪精神科診療所協会理事  
稲田クリニック院長  
稲田 泰之 氏



(2)「企業の嘱託精神科医の立場から」

(社)大阪精神科診療所協会会長  
渡辺クリニック院長  
渡辺 洋一郎 氏



基調講演2  
「うつ病の治療、昔のうつ病、今のうつ病」

関西医科大学医学部精神神経科学講座  
教授 木下 利彦 氏



(3)「企業のメンタルヘルス  
コンサルティングの立場から」

日本CHRコンサルティング代表  
中西 史子 氏

パネルディスカッション 「企業の求めるリワーク・ソリューション」

【座長】樋口 輝彦 氏

【パネラー】木下 利彦 氏、渡辺 洋一郎 氏、稲田 泰之 氏、中西 史子 氏、丸山 秀樹 氏(毎日新聞社大阪本社人事・総務部 副部長兼人事課長兼健康管理室長)

### 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](mailto: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。

読者の皆様こんにちは。すでに真夏日が続く毎日ですが、いかがお過ごし  
でいらっしゃいますか？節電対策で例年に比べるとオフィスの環境は決し  
て快適とは言えませんが、日本の今の状況を鑑みると、仕事することが出来  
るだけでも感謝しなくてはいけない、これで少しでも節電に協力出来るの  
であれば、という気持ちでなくてはと思っています。既にメディアや店頭  
は、様々な節電対策法やグッズが紹介されていますね。それらもうまく取り  
入れ、健康を損なわないようにしながら来る夏を乗り越えていきましょう！

ニュースレターに関するご意見、ご感想などは是非下記メールアドレスま  
でお寄せくださいませ。

(島 徳子:shima@chr.co.jp)

編集後記