

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.8
年 末 年 始 号

謹
賀
健
康



C
H
R

- ◆ 第2回CHRメンタルヘルスセミナーレポート
- ◇ メンタルヘルスの基礎知識①：うつ病とは
- ◆ 社会のココロ【連載】
- ◇ 心が楽になる〜MBA禅【連載】



臨床法学者が出す処方箋 「きっと解決、職場のメンタルヘルス課題」

2011年12月8日、第2回CHRメンタルヘルスセミナーを開催いたしました！
今回のテーマは、臨床法学者が出す処方箋「きっと解決、職場のメンタルヘルス課題」です。
第1部【基調講演】、第2部【討議】、第3部【質疑応答】という3部構成で行われました。

第1部 【基調講演】

まず第1部の基調講演は、「知らなかった!では済まない、メンタルヘルス法務の3原則」と題して、日本で唯一のメンタル法務の専門家である、近畿大学法学部准教授の三柴丈典先生をお招きして、産業メンタルヘルスに関する法知識について、ご講演いただきました。休職処置に際して人事労務担当者として知っておかなければならない知識や、把握しておくべきポイントなどを、今まで実際に起こった労働裁判の事例を挙げその事件に関する法令なども具体的に交えながらご説明いただきました。原告側、被告側のそれぞれの狙い、言い分がどのようなものであったかなどを鋭い切り口で解説いただき、とても刺激的な内容となりました。

第2部 【討議】

そして第2部は、大阪ガス株式会社統括産業医である岡田邦夫先生と、日本CHRコンサルティング株式会社社長で精神科医の渡辺洋一郎が加わり、第1部の講演内容をふまえての討議が行われました。

法務の専門家から現場の問題解決に向けて、医療の専門家に質問するという、興味深い討議形式となりました。例えば、三柴先生より、2人先生方に「どういった人が産業医に向いていると思われますか?」といった質問をされる場面もあり、実際に産業医をされておられるお二人は、にんまりしておられました。

● 皆様から寄せられたご質問 ●

Q. メンタル疾患の理由が業務上か、そうでないかを確認するために、具体的にどの時点で、誰が確認するのが良いでしょうか？

A. 基本的には、本人やその周囲が業務上疾病への罹患を積極的に愁訴している場合のほか、病気欠勤が長引いており、明らかに私傷病であると認められない場合、健診(における問診)等で異常所見等があった場合、特に休職など人事上の措置を講じる場合などが適当なタイミングになると思います。

確認の主体は、産業保健スタッフが最適任だと思いますが、マストではありません。人事の方でも結構ですが、(後々のためにも)中立的立場に立って、本人とも一定の信頼関係を築くことができ、客観的に判断ができる人物がふさわしいと言えます。

参加者の声

「よかった」こと

- 法律的な問題への関わりとして精神科の先生ではなく、法務の専門家から判例について聞く機会はあまりないので、参考になった。
- 三柴先生の講演で企業側が法的に問題が生じないようにとるべき対応の基本を学ぶ事ができた。

「悪かった」こと

- 法律的な言葉が少し難しいと感じた
- 話の進行が早く、時間が短かったため、もう少し長くやってほしかった。

アンケートへのご協力
ありがとうございました!

メンタルヘルスの 基礎知識① うつ病とは

こんな様子は
ありませんか？

自分で気づくチェック

- 夜、眠れないまたは寝てもすぐ目が覚める
- 好きだったことが楽しめない
- 頭が働かなくなった気がする
- 人と会いたくない
- 何をするにも億劫に感じる

周囲が気づくチェック

- 遅刻、欠勤、ミスなどが増えた
- 服装や身だしなみが乱れている
- 挨拶や声に元気がない、顔色がさえない
- 執拗にこだわったり悪い方に考えがち
- 何か悩んでいる様子がある

「うつ病」とは？



- ① 脳内の神経伝達物質に変化が起きている状態です。
- ② 気持ちの問題ではないので前向きに考えることができません。
- ③ 再発するほど治りにくくなります。
- ④ 症状として自殺願望が起こります。
- ⑤ まずは休養と薬物治療が基本です。

うつ病のおもな原因

うつ病の主な要因は下記の通り。
原因を軽減し、適切な治療が必要です。

身体的要素

睡眠不足など

思考的要素

思考パターンなど

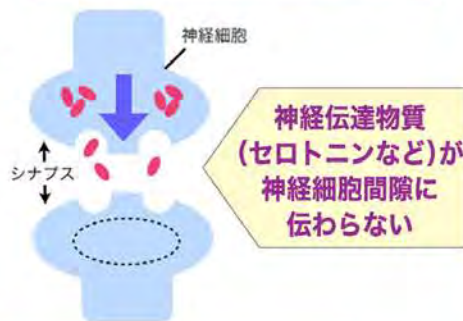
負担的要素

ストレス過多など

生活習慣要素

アルコール依存など

脳で起きていること



対応のポイント

「やる気を出せ」ではなく本人のやる気が出るのを待ちます。「頑張り」という言葉も負担になることがあります。そんな時は問題解決を急かさず、家族、会社など周囲の人が「うつ病」について理解しゆっくり見守ることが大切です。

早期発見が大切です

- ① 「眠れない」「楽しめない」がないかをチェック
- ② その人の「いままでと違う」がポイント
- ③ これら症状が一日中、毎日、2週間以上続く場合
- ④ 身体に症状が出る事もあります
- ⑤ 自分では気づきにくく、周囲からの察知が重要

少し心配かな？と思ったら

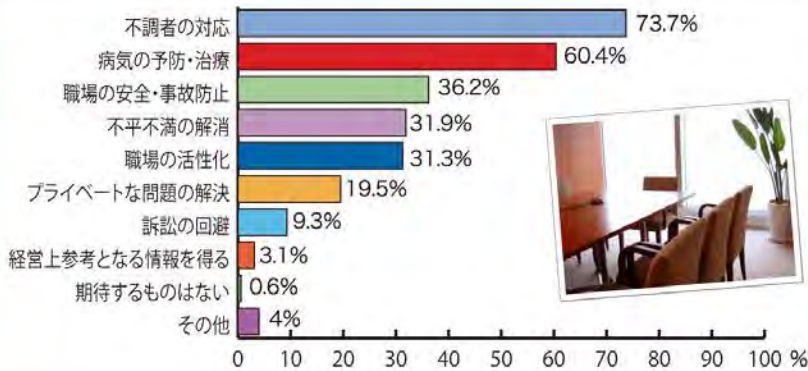
これらのうち2つ以上が
毎日、一日中、2週間以上続く場合は、
専門家に相談しましょう。

データから読み解くメンタルヘルスの取り組み

社会のココロ

相談制度に期待するもの

上場企業全体(一般市場+新興市場)



1位「不調者の対応」 2位「病気の予防・治療」というメンタルヘルス不調に対する対処および予防を目的とするものになりました。

具体的には、職場復帰の決定、職場の理解を得ること、家族への対応など、復職プログラムの導入から、メンタルヘルスにまつわる周辺環境の整備を期待されており相談対応機関としては、総合的なソリューションを提案できる能力と資源が必要になってくると考えられます。

3位以下は、広い意味の職場環境改善問題へのアプローチとなっており、いかに社内システムをより良く活用できるかというコンサルティングの観点が必要となるでしょう。

建設的な「ストレス耐性」とは
いかにストレスに
耐えるかの能力ではなく
「不安」や「怒り」を
「突破力」に変換する力のこと。
また「くやしき」を
「悲しさ」に変えないことも、
人生に負けないコツ。



『心もこころをバネに
まきこころ』

Fumity's
心が楽になる
MBA 禅



【編集後記】

旧年中は、国内外で天災、戦乱など様々な出来事が起きた波乱の一年となりました。

今年、新しい年はどのような一年になるでしょうか。

これからもあるかもしれない苦しい出来事の中でも、人々が支え合って乗り越えることができれば、少しでも傷は癒せるかもしれません。

これからは、皆さん感じている「人と人のコミュニケーション」「絆」「相互支援」をテーマに、社会が良い方向に変わっていくでしょう。

経済情勢も絡み、時代の尺度は常に変わりませんが、『やつと、良い人の時代がやってきた!』。

本年も皆様の益々のご健勝、ご多幸をお祈りしております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

(文責: 中西史子 info@chr.co.jp)

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いたしますのでご安心ください。