

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.10



今月のメニュー [情報] 「メンタルヘルスの基礎知識3 ストレスとうまくつきあう」

[トピック] 職場のパワハラ6 類型

[お知らせ] CHR メンタルヘルスセミナー開催のご案内

[連載] 心が楽になる～MBA 禅～

[データ] 社会のココロ

# メンタルヘルスの 基礎知識 3

## ストレスについて第1弾 ストレスと うまくつきあう

現代社会はストレス社会ともいわれており、6割近い労働者が仕事に関し、強いストレスを感じている事がわかっています。過度なストレスは、心身に悪い影響を与えることはご存知の通りですが、全くストレス無く平穏に暮らす事だけが長生きにつながるかと言えばそうではないようです。適度な不安、緊張、不満、野心などのストレスを一時的に発散させる趣味や娯楽、深い睡眠などが混在して生活リズムを作っています。

**ストレスの原因となるものを「ストレッサー」と言います。  
ストレッサーは、主に次の4つに分けることができます。**

① 物理的ストレッサー	温度による刺激、騒音などによる刺激など
② 化学的ストレッサー	酸素の欠乏・過多、薬害、栄養の不足など
③ 生物的ストレッサー	病原菌などによる病気によるもの
④ 精神的ストレッサー	人間関係のトラブル、精神的な苦痛、怒り、不安、憎しみ、緊張など

このうち「ストレスがたまる」と感じ、人を悩ませている原因のほとんどは「4. 精神的ストレッサー」によるものです。同じようなストレス状況であっても、その人の性格やこれまでの体験、その人を支えてくれる人がいる、いないなどによっても、個々の受け取り方は随分違ったものになることでしょう。

他にも、ある人にとって好ましい出来事が他の人にとってはストレスと感ずることもあります。大切なのは、自分の性質を知り、受けてしまったストレスを自分なりの方法で解消できるようにしていくことです。

### ● 積極的なストレス解消を

ストレスの解消方法としては様々なものがあります。

自分が一番純粋に楽しめる解消を知り、ストレスをためない心身を目指しましょう！



楽しむ、  
感動する

会話、  
相談する



運動

おいしいものを  
食べる、飲む



アロマテラピー

睡眠



### point

- 日頃から喜怒哀楽をうまく出せるとストレスが溜まりにくくなるといわれています。
- 自分の好きな事や興味がある事を持つようにしたり、そのことに集中して楽しむ。

ただし過度のストレスにより心の余裕を持つことができなくなった場合には、一人で考え込まずに身近な人に相談したり、場合によっては心療内科、精神科、内科など医療機関に気楽に相談することも大切です。

# 職場パワハラ6類型 厚労省部会

## 「部下から上司」も対象

厚労省によると、全国の労働局に寄せられた職場のいじめや嫌がらせに関する相談件数は2002年度約6,600件が、2010年度は6倍の約39,400件に急増した。これにともない厚労省働省のワーキンググループが、はじめて職場でのパワハラメントの可能性のある行為を6つに類型化した報告書をまとめた。

### 職場のパワーハラメントに当たりうる行為

1	身体的な攻撃	暴行、傷害
2	精神的な攻撃	脅迫、名誉毀損、侮辱、ひどい暴言
3	人間関係からの切り離し	隔離、仲間外し、無視
4	過大な要求	業務上不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害
5	過小な要求	能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じる、仕事を与えない
6	個の侵害	私的なことに過度に立ち入る

### 今回のポイント

- 職位上位者からのみでなく人間関係や専門知識などを背景にした嫌がらせもあので同僚同士や部下から上司に対してのパワハラも想定。
- 業務上の指導と線引きが難しいため、①②③以外のケースでは「業務上の適正な範囲」であれば本人が不満に感じてもパワハラに当たらない。
- 具体的に企業トップが従業員へメッセージを出したり、労使協定を結ぶなど企業や職場ごとに範囲を明確にすることが望ましい。としている。

(日本経済新聞2012年1月31日)

2012年度  
第1回

## CHRメンタルヘルスセミナー

このような方におすすめです

### 派遣社員・非正規雇用・現場請負のメンタルヘルス問題の対応を

専門家「社会保険労務士」が指南します！

- 派遣を採用している企業の人事労務担当者様
- 派遣会社の営業・人事労務担当者様
- 自社の社員が顧客先で業務を行っている管理監督者、経営者様
- 様々なケース対応が必要な社会保険労務士の方
- その他、職場のメンタルヘルス問題にご関心のある方

### テーマ 非正規雇用者のメンタルヘルス問題



#### 非正規雇用者のメンタルヘルス問題

■ 講師  
社会保険労務士  
エイチ・アール・エム・オフィス社会保険労務士法人  
代表社員  
**中尾 文彦 氏**

日時 2012年 6月26日(火)  
14:00-17:00(開場:13:30)

参加費	参加費	お申込期間
CHR会員	無料	6/25(月)
事前参加登録	3,000円	5/31(木)
一般申込	5,000円	6/26(火)

会場 エル・おおさか  
(大阪府立労働センター)

### ポイントはここだ！専門家パネルディスカッション&質問大会

■ コーディネーター	日本CHRコンサルティング株式会社 代表取締役会長	渡辺 洋一郎 氏
■ パネラー	社会保険労務士	中尾 文彦 氏
	産業医(三菱電気伊丹製作所 伊丹地区統括産業医)	萩原 聡 氏

大阪市中央区北浜東3-14  
(京阪・地下鉄谷町線「天満橋駅」より西へ300m)

お申込はこちら  
<http://www.chr.co.jp/seminar01>  
TEL:06-6948-8111

## Fumity's 心が楽になる MBA 禅

### 『価値機会の喪失』

新入社員の方も多いこの季節。

「お茶くみは私の仕事じゃ

ありません。」と

誰かにせっかく奉仕できる機会を  
自らなくしている人はいませんか？

お茶をくむ数分を節約した結果、

その時間で作業したら業績が

良くなるから？

それ以上にコミュニケーションを  
良くする方法を知っているから？

「お茶どうぞ」

こんな一言でぐっと心の距離は  
近くなります。

「自分のことは自分で」というのは、  
「相互サポートは不要」ということ

ではありません。

「自分がした事の責任をとること」  
です。

あなたはせっかくの  
コミュニケーションの機会を  
逃していませんか？



### 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

これから何号かにわたり厚労省の労災認定事例において、メンタルヘルス不調・自殺につながるとされる原因および当時の状況に関する調査結果をご紹介します。

データは、平成15年～20年の労災認定事例1094件中、自殺未遂を含めた「自殺事案324例」「精神障害事案344件」の分析結果です。

(単位:%)

出来事の種類	女性	男性	自殺案件	精神障害事案	年齢	自殺案件	精神障害事案
①仕事の失敗過重な責任の発生	29.50	40.10	54.60	34.30	10～19	0.30	0.60
②仕事の質・量の変化	57.10	64.70	63.30	58.10	20～29	15.70	25.90
③対人関係のトラブル	48.20	24.10	13.00	29.90	30～39	31.20	39.00
④役割・地位等の変化	8.00	9.90	27.50	20.60	40～49	24.70	25.90
性別			自殺案件	精神障害事案	50～59	26.20	7.80
女性			2.50	32.60	60～69	1.90	0.90
男性			97.50	67.40			

男女別/案件別ともに「仕事の質・量の変化」が最も多いきっかけとなっていた。他には「(男性):仕事の失敗・過重な責任の発生」「(女性):対人関係のトラブル」「(自殺案件):仕事の失敗・過重な責任の発生」が多くみられる。男性の方が仕事自体の重圧と責任が大きく自殺者の割合も多い。女性は人間関係が問題となることが多いが自殺者は男性に比べると少ない。

【調査】「平成21年度3月 精神障害等による労働災害を踏まえた職場環境等の改善によりメンタルヘルス不調の予防を推進するための事業」東邦大学

## 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](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いたしますのでご安心ください。

### 【編集後記】

みなさんどんなGWを過ごしましたか？

のんびりできた？ 行きたかったところに行けた？ 気になる仕事を片付けた？

どれだけ充実していたかというよりも過ごし方は、あなたらしさ。

そして誰と過ごしたかも。

どんなOFFも今後もあなたの幅を広げるための栄養になっているはず。

次のお盆休みを楽しみにして暑い夏をがんばって乗り越えましょう(^\_^)

(編集者:中西史子 [info@chr.co.jp](mailto:info@chr.co.jp))