

No.13ではなく...



...前号No.重複して
ごめん下さい。

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



Happy Merry
くま...すます...



今月のメニュー

〔トピック〕「うつ病」の診断って？

〔お知らせ〕CHRメンタルヘルスセミナーのご案内『新型うつ』は『うつ病』じゃない！？

〔情報〕メンタルヘルスの基礎知識7 『心身症とは？』

〔データ〕社会のココロ 『メンタルヘルス対策の取組み』

〔連載〕心が楽になるMBA禅 『「関係構築」のオキテ』



2008年度の厚生労働省の患者調査によるとうつ病の患者数は96年の37万人から08年の85万人へと倍以上に増えているという結果がでました。

併存する精神疾患で「うつ病」と診断されたり診断基準が緩めに適応されうつ病を過剰に診断することもあり、その為、最近では、従来「うつ病」とよばれてきたタイプと違う場合を「新型」と呼ぶなど、混乱を招いています。

年齢層	青年層	中高年層
関連する気質	<ul style="list-style-type: none"> ● スチューデント・アパシー (学生の無気力・無関心) ● 無気力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 執着気質 ● メランコリー性格(悲観的)
病前性格	<ul style="list-style-type: none"> ● 自己自身への愛着 ● 規範に対して「ストレス」とであると抵抗する ● 秩序への否定的感情と漠然とした万能感 ● もともと仕事熱心ではない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社会的役割・規範への愛着 ● 規範に対して好意的で同一化 ● 秩序を愛し、配慮的で几帳面 ● 基本的に仕事熱心
症状などの特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 不全感と倦怠 ● 回避と他罰的感情(他者を非難する) ● 衝動的な自傷行為があるが既遂には至りにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 焦燥と抑制 ● 疲弊と罪業感(申し訳なさを表明する) ● 完遂しかねない”熟慮した”自殺企図
薬物への反応	<ul style="list-style-type: none"> ● 多くは部分的にしか反応しない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多くは良好な反応で軽快する

職場でも対応に苦慮することも多い「うつ病」の診断結果。職場における考え方と適切な対応というみなさまから最も関心が多いこのテーマを今回、専門家によるセミナーを開催させて頂くことになりました。ぜひこの機会にご参加くださいませ。

■ CHRメンタルヘルスセミナーのご案内 ■

テーマ

『新型うつ』は「うつ病」じゃない!? ~これで大丈夫!あなたの職場の対応ポイント~

日時

2012年
12月4日(火)
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)
6階大会議室

先着
200名!

参加費

3,000円

当日受付にて受領・CHR会員様は無料

▼お申込はWebで▼

www.chr.co.jp/seminar201212

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。参加受付メールが返信されます。

参加申込締切

2012年12月3日(月)まで (但し定員になり次第、終了致します。)

■ CHRメンタルヘルスセミナー 当日プログラム ■

第1部 基調講演 [14:00~15:20]

① 『新型うつにおける、現場で必要な分類とその対応』

精神科専門医・産業医

日本CHRコンサルティング(株) 会長

渡辺 洋一郎 氏

(医) 渡辺クリニック院長/日本精神神経科診療所協会会長/大阪精神科診療所協会名誉会長

② 『産業医からみた新型うつとその対応』

三菱電機株式会社 伊丹地区統括産業医

萩原 聡 氏

労働衛生コンサルタント/日本産業衛生学会代議員/日本産業衛生学会指導医

第2部 パネルディスカッション [15:30~16:45]

① 事前質問へのご回答 → 申込時、記入欄にご記入下さい。

② 会場からの質問大会

メンタルヘルスの基礎知識 7

心身症とは？

心身症とは、発病や症状の変化が持続的な心理的要因(いわゆるストレス)との関連性が認められる身体疾患を言います。

心身症は「精神疾患」ではなく「身体疾患」であるため、主として扱う診療科は心療内科になります。

心身症の判断

心身症と判断するためには、身体疾患の発症や経過とストレスとの間の関連が示される必要がありますが、その判断のための絶対的基準は難しく、大きなストレスが自覚されて身体的な病気が悪化したりすれば心身症だとわかりやすいのですが、例えば身体面だけの治療を受けてもなかなか改善せず、慢性化したりする場合は心理、性格、行動パターンあるいは環境面まで含む広い視野からの治療が必要となってきます。ストレスの存在に気づきにくい場合、あるいはストレスの受け止め方や対処の仕方、生活の仕方に問題があるとき「心身症」と判断されます。精神的な病気がはっきりしていて、それが原因で身体症状が起きている場合は、心身症とは呼びません。

職場でみられる心身症一例

- 過敏性腸症候群 ●過敏性膀胱 ●胃潰瘍 ●神経性胃炎 ●神経性嘔吐症 ●狭心症
- 月経不順 ●高血圧 ●不整脈 ●緊張性頭痛 ●偏頭痛 ●慢性疼痛 ●関節リウマチ
- 気管支喘息 ●アトピー性皮膚炎 ●じん麻疹 ●円形脱毛症 など

心身症の治療

一般的な身体的疾患とは異なり、心理社会的な側面が関与しているため、身体的な治療だけでは治すことが困難で再発しやすいため、心と体の両方から治療します。心は抗不安薬などの薬物療法やカウンセリング、自律訓練など。体は各病気に応じた治療方法が必要となります。ただし、色々な精神疾患に伴って起こる心身症もあり、その場合は基本的に精神科での治療範囲に含まれます。

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

メンタルヘルス対策の 取り組み

今月は、厚生労働省 2011年「労働災害防止対策重点調査」（常用雇用者10名以上 9,664事業所回答）の結果です。

メンタルヘルスケアに取組む事業所は全体の43.6%で5年前に比べ10.0ポイント増加、300人以上の事業所では90%を超えるようになりました。

具体的なメンタルヘルス対策の取り組み（複数回答）をみてみると「労働者への教育研修・情報提供」43.8%「管理監督者への教育研修・情

報提供」42.8%「社内のメンタルヘルスケア専用窓口の設置」37.0%となっています（全規模事業所平均）。

一方、5,000人以上の事業所をみると、1位は同じですが「復職支援プログラム」87.7%（全体では6位）「産業保健保健スタッフの教育・情報提供」86.4%（全体では8位）と続きます。

「小規模事業」の結果は「全規模平均」の結果とほぼ同じですが「大企業」のそれとは様子が違っているようです。

中小企業が大企業のような取組みを中小企業ができないことはやむを得ません。まずは、取組みやすいもので対策につながる取組みからはじめていくことが大切です。「管理監督者への教育研修・情報提供」など、管理者を中心にメンタルヘルス向上について職場全体で考えていく風土作りからはじめてみましょう。

〔表〕具体的なメンタルヘルス対策の取り組み（複数回答）

	全規模平均	大企業（5,000人以上）	小規模事業所（10～30人）
労働者への教育研修・情報提供	① 43.8%	④ 79.0%	① 42.9%
管理監督者への教育研修・情報提供	② 42.8%	① 91.4%	② 39.7%
社内のメンタルヘルスケア専用窓口の設置	③ 37%	⑤ 78.8%	③ 36.5%
社外のメンタルヘルスケア専用窓口の設置	④ 26.4%	⑥ 78.7%	④ 26.0%
職場環境評価、改善	⑤ 20.8%	⑨ 36.9%	⑤ 22.1%
職場復帰支援プログラム	⑥ 16.2%	② 87.7%	⑦ 11.6%
労働者ストレス調査の実施	⑦ 15.6%	⑦ 59.1%	⑥ 14.2%
産業保健スタッフの教育・情報提供	⑧ 20.8%	③ 86.4%	⑧ 9.4%

「関係構築」のオキテ

効率化の時代でも
効率化できないもの
すべきではないもの

それは

「信頼関係」のための労力

誰かのために

リスクもいとわぬ

信頼できる姿に人は

ついていこうと思う

その反対には

さみしさや不安を感じる

そこから不満や怒りも

生まれる

関係構築能力は

「スキル」ではない

誰かのために

惜しみなく時間と心を

かたむけているか

信頼関係の基本は

そこにある



Jumity's
心が楽になる
MBA 禅

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。

【編集後記】

もう今年も12月！早すぎて信じられませんが、年齢とともに明らかに1年を早く感じるようになりました。当然1ヶ月も1週間も早く感じるのですが、なんとなく「1日」は長い気がします。はて？？あ、書きながら気がきました。1日があっというまに終わってしまうので、夜遅くまでごそごとと用事して起きてるからです！

みなさん、寝不足はいけませんよ！食事・運動・睡眠といいますが、絶対どれか優先！となると「睡眠」でしょう。忙しい年末も十分な睡眠で元気に過ごしましょう！

編集長：中西史子 記事：岡本彩奈 デザイン：山本絵美