

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.15



今月のメニュー

- 〔 情 報 〕 メンタルヘルスの基礎知識8 「睡眠」と「うつ病」
- 〔 お 知 ら せ 〕 CHRメンタルヘルスセミナーのご案内
- 〔 ト ピ ッ ク 〕 「精神障害者の雇用義務化 政府、法案を閣議決定」・「うつ病対策 奏功」
- 〔 デ ー タ 〕 社会のココロ「パワーハラスメントによる損害」
- 〔 連 載 〕 心が楽になるMBA禅

メンタルヘルスの基礎知識8

「睡眠」と「うつ病」

メンタルヘルスの基礎知識2で「睡眠」について少しお話ししました。
今回は「睡眠」と「うつ病」との関連性について紹介します。

現代版 魔のトライアングル

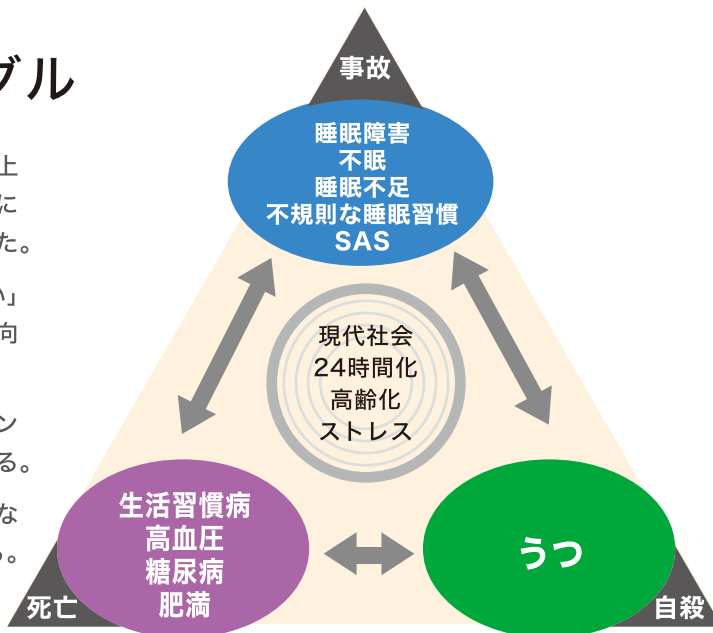
ファイザーが2011年8月16日?17日にかけて20歳以上の男女4000人にアンケート調査を行った結果、実に40%を超える人に不眠症の疑いがあるという結果がでた。

その一方で70%以上のひとが「自分是不眠症と思わない」と回答しており、不眠をあまり深刻にとらえていない傾向も浮き彫りになっている。

睡眠中には、生命を維持するためのさまざまなホルモンが分泌され、身体の成長や回復・修正する機能が働いている。

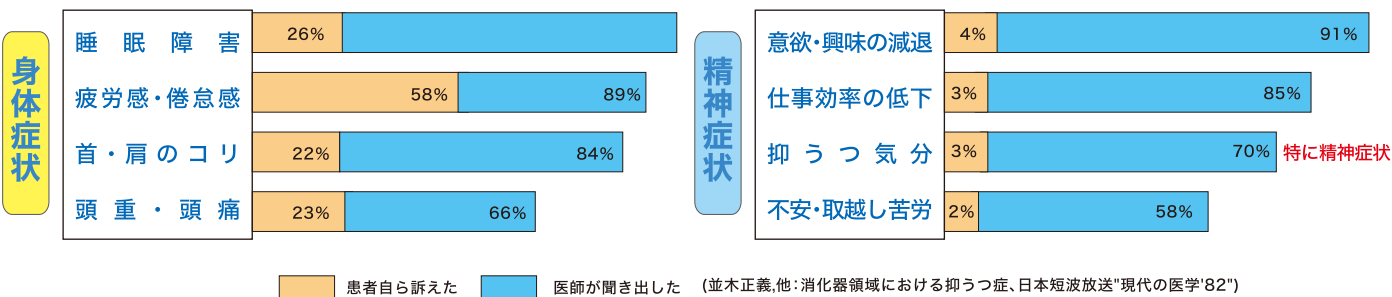
不眠が続くと、免疫力やホルモンバランス、精神状態などの悪化を招き、生活習慣やうつ病を発症しやすくなる。まさに悪循環だ。

[2012年6月16日週刊東洋経済より一部抜粋]



(出所) 林田健一『睡眠不足がなくなる日』

自分では気付きにくい精神症状



【国立精神・神経医療研究センターの研究グループによる研究】

- 14名の健康成人男性「5日間の充足睡眠セッション」「5日間の睡眠不足セッション」両方に参加
- 睡眠不足脳の活動に及ぼす影響とそのメカニズムをみる
- 睡眠不足時に不快な情動刺激(感情ストレス)を受けると熟眠時よりも扁桃体の活動が亢進し不安や抑うつが高じた
- 短期間の睡眠不足でも、情動的な不安定や抑うつリスクが増大
- 長期間にわたり睡眠不足を続けると、うつ病や不安障害の発症につながる危険性

2013年 第1回 CHRメンタルヘルスセミナー なるほど! 専門家解決シリーズ

人事ご担当者様必見!
メンタルヘルス「**休職**→**復職**」
成功事例紹介セミナー

【開催日時】2013年7月2日(火) 14:00-16:45
(受付:13:30-)

【会場】エル大阪 【定員】先着100名様限り

【参加費用】3,000円 (CHR会員様は無料)

お申込みはコチラ <http://www.chr.co.jp/seminar/seminar20130702.html>

TOPICS

精神障害者の雇用義務化 政府、法案を閣議決定

(2013年4月)



政府は19日の閣議で、精神障害者の雇用を企業に義務付けることを柱とした障害者雇用促進法改正案を決定した。

成立すれば、身体障害者に加えて知的障害者の雇用を義務付けた平成10年年以来の大幅な制度改正となる。

身体障害者と知的障害者の雇用は義務化されているが、精神障害者はこれらの障害に比べて症状が不安定などの理由で対象外だった。しかし働くことを希望する精神障害者は増加傾向にあり、新たに義務化の対象に加えることで雇用機会の拡大を図る。

改正案は、企業の準備期間を考慮し、義務化の実施を5年後の平成30年年4月とした。

また、3年後の平成28年4月から障害者が働きやすい職場環境の整備を事業主に義務付けることも盛り込んだ。

『うつ病対策 奏功』

年間自殺者の3万人割れが確定 15年ぶり

内閣府は14日、2012年の全国の自殺者(確定値)が前年比9.1%減の2万7858人になったと発表した。1月に警察庁が公表した速報値から92人増えたが、15年ぶりに年間3万人を下回ることが確定した。警察が3つまで推計する動機別では「健康問題」が同6.8%減の延べ1万3629人、年代別では60歳代が同10.3%減の4976人で最多だった。

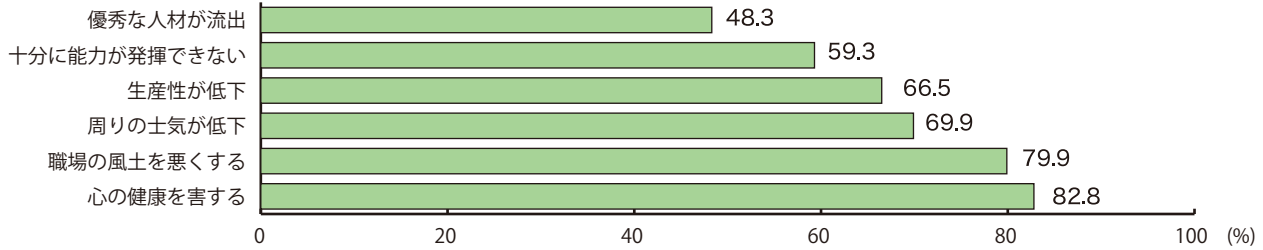
内閣府は「うつ病患者や多重債務者に向けた国の総合的な自殺予防策に加え、自治体単位のきめ細かな対策も奏功したのではないか」(自殺対策推進室)としている。うつ病対策では、厚生労働省が08年度から、一般内科を中心とした「かかりつけ医研修」を始めている。不眠などの症状がみられた場合は速やかに精神科医を紹介するなどし、うつ病の早期発見と治療につなげるのが狙いで、受講者は10年度までに約2万人に達する。

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

パワーハラスメントによる損害

パワハラは企業にどんな損失をもたらすか？



中央労働災害防止協会『パワー・ハラスメントの実態に関する調査研究報告書』2005年4月

「心の健康を害する」がトップにあがっています。他の指標も関連した内容になっていますので、職場にとってあらゆることが悪化する様子がわかります。ハラスメントを行う本人の自覚を促すことは難しいことですが、職場としての問題解決の優先順位は重要かつ緊急です。

心が楽になる Jumity's MBA 禅

『あなたにとって最良のリーダーシップ指南書』



あなたにとって最良のリーダーシップ指南書とは、

部下があなたに発した「言葉」である。

実はとても重要かつあなたができていないことを言い当てていることがある。それを部下のパーソナリティのせいにして、何もわかっていないせにとおごりがあると大切なことが見えないままあなたは成長することができない。そこに意味することを謙虚に受け止める姿勢があるリーダーは成長する。



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安心ください。

【編集後記】

もうすぐ暑い夏がやってきます～。

景気がよくなると人の気持ちもホット♪になりますね！

あのバブリーな時代の夏もいまや懐かしい過去。

不景気の中ちょっとみんなつかれてきたので。。

「本気で」元気になってみてもいいかもしれませんね！(^▽^)

編集長：中西史子 記事：岡本彩奈 デザイン：山本絵美