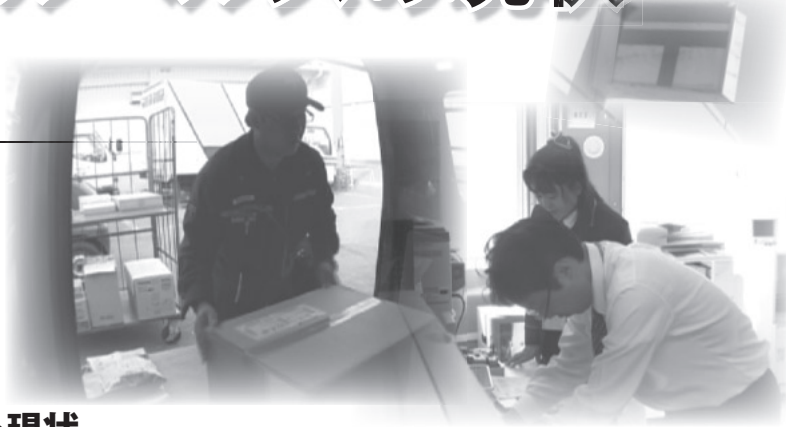


メンタルヘルスの現状

JP 総研 編集部

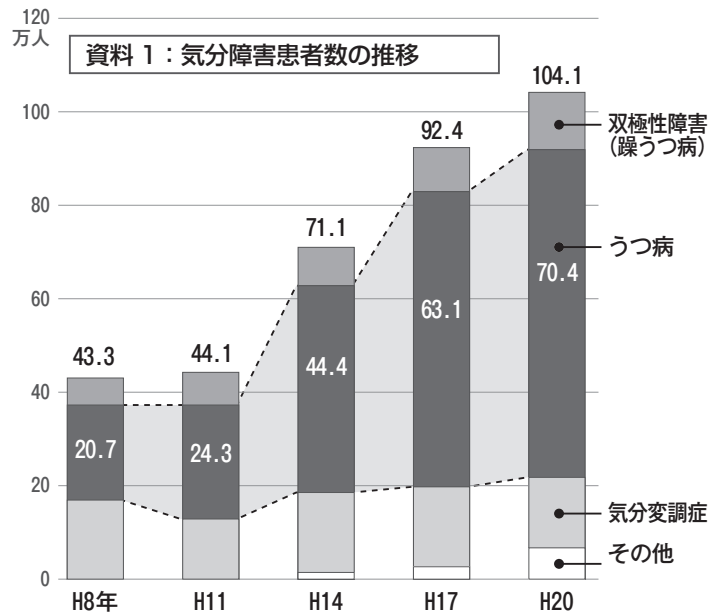


1. 我が国における現状

大震災での心の傷

経済の長期に渡る停滞からくる失業や雇用不安、また、IT 社会における業務上、人間関係等のストレスが多い現代社会でうつ病や不安障害など心の病にかかる人は増加傾向にあります。厚生労働省の「自殺・うつ病等対策 PT のとりまとめ」によ

るとうつ病等の気分障害で医療機関にかかっている患者数は平成 20 年度で 104.1 万人と患者数はこの 12 年で 2.4 倍と大きく増加してきています。この数字は医療機関にかかっている患者数で、うつ病患者の受診率が低いことがあげられていることから実際にはこの数字よりかなり多くなるものと見られます。



うつ病の患者数は ICD-10 における F32 (うつ病エピソード) と F33 (反復性うつ病性障害) を合わせた数 出典：患者調査 <http://www.mhlw.go.jp/seisaku/2010/07/03.html>

心の病気は誰でもかかる可能性があります。厚生労働省によれば、日本人の 40 人に 1 人がかかっており、生涯を通じて 5 人に 1 人は心の病気にかかるということです。

3 月 11 日に東日本を襲った大震災は、多くの人の命と財産を奪い、未だに避難者は 10 万人を越えており、復興の確かな道筋は描き切れていません。大切な肉親、友人、知人を奪われ、職をも失った人々はあまりにも多数にのぼります。肉親や友人、知人を

失い、家をなくし、故郷をも追われた人々に対するこの大震災におけるこころのケアについても様々な問題が指摘されており、賠償問題や復興に向けた具体的施策は当然として、心のケアについてもきめ細やかな救済策が求められています。

高止まりする自殺者数

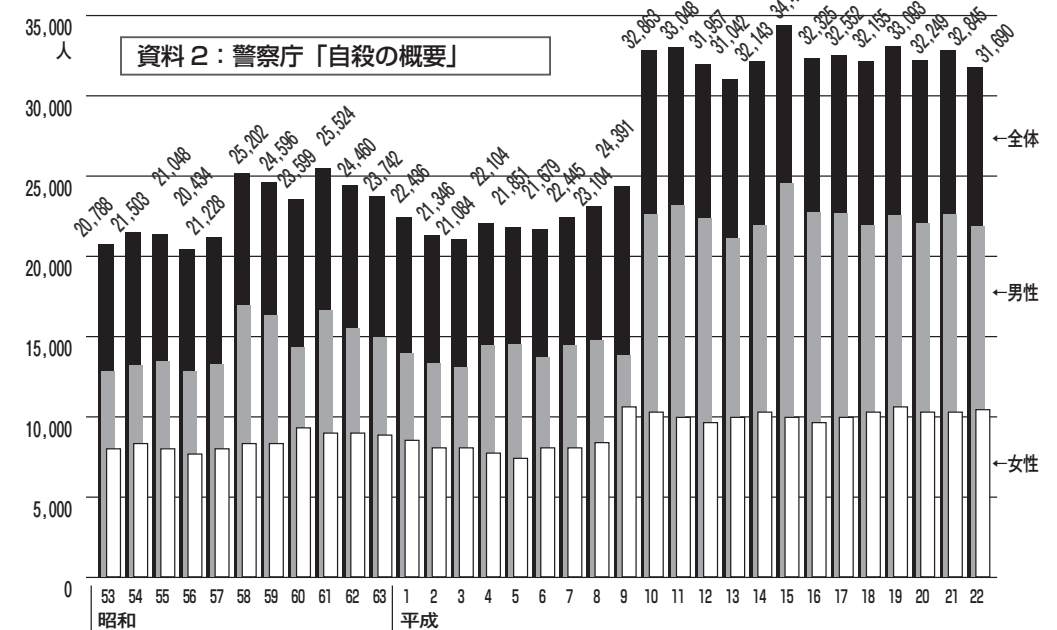
心の病気の増加数に比例するように自殺死亡者数も増加しています。平成 9 年までは年間 2 万人台で推移していたものが、平成 10 年以降、3 万人を超える高い水準で推移してきています。平成 22 年の自殺者数は 3 万 1,690 人であり、平成 21 年の交通事故死者数の 4,914 人に比べても 6 倍以上という異様な数字となっています。

警察庁の調査では、自殺の重要な要因としてうつ病等の気分障害を指摘しており、厚生労働省は自殺者の内訳でうつ病が 4

割を超えることから自殺防止対策についてうつ病対策に重点を置いて取り組んでいます。

企業にとってのリスクマネジメント

昨今、雇用する側も大企業を中心にメンタルヘルスカを企業のリスク管理や社会的責任の視点から捉え重要視してきています。こころの病気は誰でも罹りうるとともに罹った場合でも、多くの人が治療によって回復し、社会復帰の中で安定的に生活をおくることが出来ます。働く人が心の病気にかからず、いきいきと働ける職場環境にすること、また、病気になった場合でも治療による回復と職場の理解によって仕事への復帰は出来ます。働きやすい職場環境と病気に罹っても順調に職場復帰が出来る環境を作ることは、自ずと企業にとっても生産性の向上に結びつき、会社の明



出典：警察庁「自殺の概要」 <http://www.t-pec.co.jp/mental/2002-08-4.htm>

るい未来に結びつくことは言うまでもないことです。

2. JP グループ各社の 対策と取り組み

多くの職場に心の病気による休職者 睡眠障害など「予備軍」の実態は不明

日本郵政グループにおいても心の病気の増加は例外ではありません。メンタルヘルス不調により休務している人も少なくありませんし、治療しながら働いている人や、治療していないものの睡眠障害や何らかのストレスを抱えている社員はかなりの数にのぼるものと考えられます。

もっとも、ストレスは誰にでもあり、うまく乗り越えれば能力アップ、成長につながります。しかし、そのストレスによる反応が過剰になったり、長く続いたりすると対応できなくなり、心の病気になることがあります。したがって、ストレスの気づきと対処が重要なポイントとなります。

日本郵政グループ各社では、メンタルヘルス対策として「こころの健康相談」を随時開催したり、全国各地でメンタルヘルス相談窓口(p 30～31 参照)を設置して社員の生活や仕事上の悩み、不安の相談に応じています。

また各社では「メンタルヘルスガイドブック」の配布や必要な教育研修を行っています。

JP 労組も職場環境の変化や社会におけるメンタルヘルスケアの重要性の高まりを受け、全国大会要求において会社のメンタルヘルス対策に対するこれまでの評価と反省、今後の具体的取り組みや対応策に

ついて万全を期すよう強く求めています。

会社側はメンタルヘルスに対する取り組みについて、さらに充実させたいとし、また、ハラスメントがメンタルヘルス疾患の一因となり得るとの観点からその防止および排除のため、研修をはじめとした社員への啓発・指導等を実施していくと回答しています。

職場のメンタルヘルス対策が重要

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(厚生労働省 2006 年)では、メンタルヘルスケア対策における予防対策として、4つのケア(「セルフケア」、「ラインによるケア」、「産業保健スタッフによるケア」、「部外の機関、専門家等によるケア」)が行われることが重要と指摘されています。

日本郵政(株)が配布等しているガイドブックには、「セルフケア」と「ラインケア」の必要性等について、資料3のとおり記載されています。

このように、心の病気についても予防策が重要ですが、これにもかかわらずメンタルヘルス不調者が発生した場合は、早期発見、適切な対応が必要です。しかし、心の状態は外から見えにくいことから、その症状について、社員自らの気づき、管理者、上司、同僚等の周囲による気づきが重要となります。

また、各職場においては、4つのケアが継続的かつ計画的に行われることが基本であり、特にライン(管理者)は、予防対策の中心的な役割を担うことが重要となります。

職場の人間関係を良好に保つためには、

資料3

○「セルフケア」

ストレスの原因は、仕事、職場生活、家庭、地域等に存在しています。そのため、心の健康は、すべての社員に関わるものであり、すべての社員が心の問題を抱える可能性があるにもかかわらず、心の病に対する誤解や偏見等の問題が存在しています。

心の病気も、他の疾患と同じように、予防と早期発見、早期治療により、心の健康を取り戻すことができるため、社員自身が、ストレスや心の健康について理解し、自らのストレスに気づき、これに対処すること(セルフケア)が、心の健康づくりに必要です。

○「ラインケア」

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(厚生労働省 2006 年)では、労働者と日常的に接する管理者による「ラインケア」は、事業場のメンタルヘルスケアの中で重要であると述べられています。

つまり、ライン(管理者)は、教育研修・情報提供、職場環境等の把握と改善、心の病気の気づきと対応、職場復帰における支援を積極的に行い、職場におけるメンタルヘルス対策の中心的役割を演じなければなりません。

パワーハラスメント、セクシャルハラスメントの根絶はもとより、長時間労働が体調を崩す大きな要因であることから管理者はじめ職場全体で知恵を出し合って長時間労働を改善していくことも必要となります。

3. 働きがい、生きがいのある 職場づくり、 人に優しい会社を

心の病気の増加に伴って、メンタルヘルスケアの重要性と国民全般の理解はかなり浸透してきています。心のケアに対するマニュアル等は多く示されています。

しかし、職場におけるメンタルヘルス対策で必要なことは、働いている人がいかにモチベーションを持って、いきいきと働けるかにあります。

昨今の新自由主義的な風潮は、働く人を

物のように扱い、使い棄てるような風潮があります。働く人の尊厳を守り、いきいきと働ける職場を作ることは長い目で見れば社会にとっても、企業にとってもウインウインの結果をもたらすことはわかっています。

日本郵政グループは事業基盤を健全にしつつ、地域、社会にとってできる限りの貢献をしていく使命があります。そこで働く人間を郵政とともに育てていき、地域とともに歩いていくためにも人に優しい会社をめざすことが求められているのです。

参考資料
警察庁：「平成 21 年中における自殺の概要資料」(2010)
厚生労働省：「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(2006)
日本生産性本部：「産業人のメンタルヘルス白書」(2011)
日本郵政：「メンタルヘルスガイドブック」(管理者用、社員用)
労働政策研究・研修機構：「職場におけるメンタルヘルスケア対策に関する調査」
JP 労組：「第 4 回全国大会決定要求および回答」

参考資料

1 日本郵政株式会社が提供する相談窓口

(1) メンタルヘルス相談室

定期健康診断など、社員の皆さんの健康管理を担っている全国の郵政健康管理センター等に、「メンタルヘルス相談室」を設置しています。開設場所等は31ページのとおりです。

(2) こころの健康相談

業務等で平日、昼間に相談することが難しい社員のために、設置しています。

開催場所	首都圏郵政健康管理センター（東京通信病院管理棟1階）
開催日時*	毎週金曜日 17:00～20:00、毎週土曜日 10:00～16:00
相談担当者	郵政健康管理センターの産業保健スタッフ
利用方法	予約なし、利用料金無料、社員証が必要

*開催日は変更する場合がありますので、その都度、ポータルサイトでお知らせします。

2 日本郵政共済組合が提供する相談窓口

名称	メンタルヘルス専門 「心の健康電話相談」	電話健康相談 「ヘルシーダイヤル」
相談内容	メンタルヘルスに関するあらゆる問題	健康・医療・介護・福祉など広範囲にわたる分野の相談
対象者	日本郵政共済組合員*及びその被扶養者	
相談者	部外専門機関のカウンセラー	医師、保健師、看護師、栄養士等
受付時間	月曜～金曜 9:00～21:00 土曜 10:00～18:00 (日・祝日・1月1日～3日は休み)	24時間受付(年中無休)
電話番号	フリーダイヤル 0120-84-5225	フリーダイヤル 0120-36-2772
面接相談 機関の紹介	相談内容により、面接相談が必要な場合は、部内あるいは部外の相談機関を紹介します。(電話相談は無料ですが、部外の機関で面接相談を受ける場合の料金は本人負担となります。)	

*日本郵政共済組合に加入している社員(正社員、高齢再雇用(フルタイム)社員)

その他の相談窓口

日本郵政グループ各社では、社員の仕事や私生活上の悩みの相談に応じるため、カウンセリングサービス提供会社に委託し、カウンセリングサービス(面談・電話相談・Web相談)を提供しています。

詳細は、各社のポータルサイトに掲載していますのでご覧ください。

日本郵政(株)が提供するメンタルヘルス相談室一覧 H23.6.1現在

エリア	設置場所	電話番号	開催日時等
北海道	郵便局(株)北海道支社	011-214-4172 (開設日に限る)	第3土曜日 13時～17時
東北	東北郵政健康管理センター青森分室	017-773-7195	土・日・祝日を除く毎日14～17時 (第3金曜日のみ10時～11時30分、13時～17時) ※要電話予約
	東北郵政健康管理センター盛岡分室	019-622-8340	土・日・祝日を除く毎日14～17時 ※要電話予約
	東北郵政健康管理センター郡山分室	024-935-0310	土・日・祝日を除く毎日14～17時 ※要電話予約
	東北郵政健康管理センター秋田分室	018-824-6287	土・日・祝日を除く毎日13～16時 (火曜日のみ9時～11時も開催) ※要電話予約
関東	東北郵政健康管理センター	022-268-3163	土・日・祝日を除く毎日13～16時 (火曜日のみ9時～11時も開催) ※要電話予約
	首都圏郵政健康管理センター	03-5214-7039 毎週月・水・金曜日 9時～12時、13時～17時 (月曜日のみ9時～12時)	毎週月・火・木曜日 9時～12時、13時～16時 (月曜日のみ13時～16時) ※要電話予約
南関東	首都圏郵政健康管理センター横浜分室	045-322-2175	毎週水曜日12時～17時 ※要電話予約
	首都圏郵政健康管理センター甲府分室	055-240-0120	毎週月曜日9時～15時 ※要電話予約
信越	首都圏郵政健康管理センター長野分室	026-231-2263	土・日・祝日を除く毎日10時～16時 ※要電話予約
	首都圏郵政健康管理センター新潟分室	025-244-2400	第2・第3水曜日15時～17時 ※要電話予約
北陸	北陸郵政健康管理センター	076-220-3070	第3木曜日14時～16時 ※要電話予約
東海	東海郵政健康管理センター	052-932-7137	第1・第3(又は第2・第4) 金曜日13時～16時 ※要電話予約
近畿	近畿郵政健康管理センター京都分室	075-241-7160	第1・第4火曜日9時～12時 ※要電話予約
	近畿郵政健康管理センター	06-6361-8860	第2・第4火曜日10時～12時 ※要電話予約
	近畿郵政健康管理センター神戸分室	078-232-7510	第2・第4月曜日10時～13時 ※要電話予約
中国	中四国郵政健康管理センター米子分室	0859-22-2850	土・日・祝日を除く毎日9時～16時 ※要電話予約
	中四国郵政健康管理センター岡山分室	086-221-0080	
	中四国郵政健康管理センター	082-224-5316	
四国	中四国郵政健康管理センター山口分室	083-922-0016	第1火曜日13時30分～16時30分 第1水曜日10時～13時 ※要電話予約 第1火曜日10時30分～13時30分 ※要電話予約 第2火曜日13時30分～16時 ※要電話予約 第1火曜日14時～16時 ※要電話予約
	中四国郵政健康管理センター徳島分室	088-623-8618	
	郵便事業(株)高松支店		
	郵便事業(株)丸亀支店		
	中四国郵政健康管理センター松山分室	089-936-5151	
九州	中四国郵政健康管理センター高知分室	088-872-7831	第1火曜日14時～16時 ※要電話予約
	九州郵政健康管理センター	092-741-5783	第4水曜日14時～16時 ※要電話予約
沖縄	郵便事業(株)那覇支店	098-855-9319 (予約先) 098-855-2050 (当日の連絡先)	第1土曜日(変更する場合あり) 14時～17時 ※要電話予約