

企業の未来につながる労働法 こぼれ話

姫路みらい社労士事務所 代表 田中 美和



第13回 抱えていませんか？メンタルトラブル

はじめに

第12回では、社員のモチベーションの高め方について解説いたしました。

今回は、抱えていませんか？メンタルトラブルについて、解説します。

1. 職場のメンタルトラブルについて

今、日本の企業社会は大変です。国際化の中で組織の再編、生産の効率化、労働者の流動化、職場環境の激変が進むなか、働く人もまたストレスに振り回されています。

ある社員の話です。遅刻、早退、そして欠勤を繰り返す。

実はこの社員、毎日のすし詰め電車で気持ち悪くなり、頭が痛くなったり、発作を起こしたり、立ちくらみで倒れたり。病院に行っても特に身体には目立った異常はない。

次第に、すし詰め満員電車が怖くて、朝は非常に早く家を出たり、または遅れて出勤したりするようになりました。以来、この社員の上司も頭を抱えています。

あなたの会社でもこんなトラブルを抱えていませんか。

そんな時は、心の問題を考えてみて下さい。うつ病を甘く見たら、危険です。

その社員が休み始める前に何か変わった事はなかったか。妙にみんなと馴染めないでいた。顔色が悪くて疲れているように見えた、など。心当たりはありませんか。

2. 心の病が疑われる部下への接し方について

まず部下と面談をしてみてください。その際にその部下の感情をそのまま丸ごと受け入れてみてください。とにかく、うなずいて、相槌を打ってみる。特に相手がうつ病、うつ状態にある場合には、叱ったり、励ましたりする事は絶対にしないでください。

3. ストレスの原因について

ストレスの原因はいくつか考えられます。営業先では、無理な要求や理不尽なクレームを浴びる。外回りから帰ってくると残業も山盛りと

いう状況。また、家庭では父親を介護していた母親が病気で入院してしまう。

遅刻や早退も、やる気の問題と誤解され、心身ともに疲れはて退職を考えるほどまでに。このような状況では部下も追い詰められてしまいます。

先ほどの、すし詰め電車で気持ち悪くなるなどは自律神経系の乱れから見られる症状です。すし詰め電車で空間恐怖を伴っています。

この症状は、一見、身体的な症状に見えますが、根っこには蓄積したストレスの影響があります。慢性化すると、うつ病を発症したり、また、うつ病を併発したりしている場合が多く、抗うつ薬の投与が有効です。

原因は分かりましたが、これからが大変です。会社としてどう対応していくかです。うつ病の症状が出ることには、会社として本腰を入れて対応すべきです。

4. 4つのケアについて

ここで4つのケアについてご紹介します。

- ①セルフケア → 個々の社員
- ②ラインによるケア → 管理監督者（上司）
- ③内部スタッフによるケア → 産業医・衛生管理者
- ④外部専門機関によるケア → 社外の専門機関・専門家

職場のメンタルヘルスは4つのケアとその連携によって支えられるべきものです。しかし、その連携の前提には最も重要なファクターが存在します。すなわち、トップ自らがメンタルヘルスケアの積極的推進を表明することです。

長期に休む社員が出てしまうと、残された社員の負担が増え、組織力の低下につながります。だからこそ予防が大事なのです。

おわりに

責任は会社にだけあるわけではありません。専門家の助けも必要です。中間管理職にも歴然と責任はあります。しかしその責任の範囲にはおのずと限界もあります。それぞれの立場でケアをすることが職場のメンタルヘルスにとって重要であるという事です。今回はメンタルヘルスの4つのケアについてより深く解説します。



姫路みらい社労士事務所

内容に関するお問い合わせは……

姫路みらい社労士事務所 〒671-1262 姫路市余部区上余部194-9

TEL: 079-227-5537 ホームページ: <https://himeji-mirai.com>