

メンタルヘルス通信

<第139号>

2024年5月7日
香川県教育委員会事務局
健康福祉課



総論としての働く人のメンタルヘルスについて

5月病ということばからはメンタルヘルス不調を連想します。メンタルヘルス不調とは、強いストレスや悩み、不安を抱えて心の健康を崩している状態のことで、うつ病など病名診断されていなくても、日常生活や仕事に支障を来すような気分の落ち込みなど、何らかの精神的な症状が見られる状態を指します。

メンタルヘルス不調の原因

様々な出来事がきっかけでストレスは生じます。ストレスは職場環境など外的要因もあれば、人間関係の悩みなど心的な要因も絡んでいる場合もあります。さらには性格など内的な要因も無視できません。このように心の中に生じた問題は単純な因果関係では割り切れないのが常です。専門家の中には、原因究明することが解決の近道と考える人もいますが、大事なのは、不調を抱えた本人が、症状を抱えるまでのことについて内省し、病気になったことを受容できるようになることだと思います。周囲ができる支援としては、あまり侵襲的にならないよう心掛け、関心を向けつつじっと待つことがよいように思います。

メンタルヘルス不調予防の考え方

予防については、これまで病気にならないことに主眼が置かれてきました。そのため仕事についても負荷を減らすのがよいという認識が一般的です。しかし近年、働くことをプラスに捉え、働くことを通して活力を得るなどワーク・エンゲイジメントの考え方が少しずつ広まってきています。

予後について

以前のこと。職場復帰されたある方との面接で言われたことを今でも覚えています。その方は心の病になったことを悔やみ、一刻も早く復帰しなくてはと考え、管理職には元の部署で復帰したい旨を伝えていたそうです。ところが職場復帰してみたら全く違う部署に配置されてしまいます。「私はもう必要とされていないんだ」と感じてしまい肩を落とされました。しかしその一方で、仕事を理由におざなりにしてきた家族との時間を取り戻そうとし始めます。面接の中でも、充実した私生活の様子が語られるようになるうちに、ある時の面接では「仕事は好きだが、仕事私を幸せにするわけではない」「仕事以外でも誰かの役に立つことができる自分がある」「幸せかどうかは私が決めることなんだということがわかった」と言われました。

その話を聞きながら、病気になったことを受容するというのはこういうことなんだろうと考えていました。また、こういう柔軟な捉え方ができることが健康である証でもあると感じ、この体験が現在のメンタルヘルス支援における考え方のベースになっていった気がしています。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

.....