

2013年(平成25年)5月6日 月曜日

# 「心の健康」5月注意

## ■ 松山の医師警告 ■



森 秀人院長

### 仕事変わりストレス 不調サイン上司見抜いて

過去1年間にうつ病  
などが原因で1カ月以  
上の休職者がいる県内

の事業所は24・9%  
(2012年愛媛労働  
局調べ)。就職や転  
勤、異動など環境変化  
が激しい4月から疲労  
が蓄積する5月は、職  
場でメンタルヘルス  
(心の健康)に不調が  
出やすくなる。企業に  
とっては休職者が出れ  
ば大きな損失となりか  
ねないだけに細心の対

応が求められそつだ。  
愛媛産業保健推進連  
絡事務所で相談員を務  
める森神経科・心療内  
科(松山市)の森秀人  
院長(75)は「対人関係  
や仕事が変わってスト  
レスとなり、不調を起  
こす要因となる」と4  
月を警戒する。

森院長は不調を示唆  
するサインとして、遅  
刻や無断欠勤▽期日を  
守れない▽小さなミス  
が増加▽会議での発言  
や普段の会話が減少▽  
身だしなみに無頓着に

なる一などを挙げる。  
過度な負担増となっ  
ても仕事を断れない人  
は、特に注意が必要と  
指摘。近年は30〜40代  
で不調を訴える人が増  
えており、森院長は職  
場で責任は重くなるが  
裁量権はない。達成感  
がなく、ストレスが蓄  
積するのではないかと  
と分析している。

また「上司は変化を  
見抜く観察力が必要  
だ」と強調。「睡眠は  
取れているか」「何で  
も相談に乗るから」な  
ど、対策を訴える。

なる一などを挙げる。  
過度な負担増となっ  
ても仕事を断れない人  
は、特に注意が必要と  
指摘。近年は30〜40代  
で不調を訴える人が増  
えており、森院長は職  
場で責任は重くなるが  
裁量権はない。達成感  
がなく、ストレスが蓄  
積するのではないかと  
と分析している。

また「上司は変化を  
見抜く観察力が必要  
だ」と強調。「睡眠は  
取れているか」「何で  
も相談に乗るから」な  
ど、対策を訴える。

東野さんは「円滑な  
復帰には休業から復職  
までの流れを明確にし  
ておくことが必要」と  
説明。労働者健康福祉  
機構(川崎市)作成の  
手引では、休業者の不  
安を和らげるため、段  
階的に元の業務時間、  
内容に戻す「試し出勤  
制度」などが効果的と  
例示している。

同センターは国の委  
託を受け、メンタルヘ  
ルス対策に関し、助言  
や中長期計画策定の支  
援などを無料で行って  
いる。相談窓口は電話  
089(915)17  
10。  
(和泉太)

同センターは国の委  
託を受け、メンタルヘ  
ルス対策に関し、助言  
や中長期計画策定の支  
援などを無料で行って  
いる。相談窓口は電話  
089(915)17  
10。  
(和泉太)