

5

メンタルヘルス対策
Q & A

Q1 「メンタルヘルス不調」って、そもそも何ですか？

A メンタルヘルス不調とは、精神及び行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安等、労働者の心身の健康、社会生活及び生活の質に影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むものをいいます。

Q2 「うつ病」とは、どんな病気ですか？

A ゆうつな気分とともに、何もする意欲が出ない、考えがまとまらない、集中力が無い、眠れない、疲れやすいなどの精神的・身体的な症状が長く続いて、日常生活に支障をきたす病気です。職場における心の病で最も多く、仕事の量的質的負荷の増大や、異動、昇進、転勤、定年退職などの、環境や立場、役割の変化が発症のきっかけとなります。うつ病は、脳の神経が疲弊して、機能障害をおこしている状態で、脳の機能を回復させるために、休養や治療が必要になります。

うつ病の診断基準

(参考:アメリカ精神医学会 精神障害の診断と統計マニュアル(DSM-V))

以下の症状のうち少なくとも一つがある。

- ☐ 抑うつ気分
- ☐ 興味または喜びの喪失

さらに、以下の症状を併せて、合計で5つ以上が認められる。

- ☐ 食欲の減退あるいは増加、体重も減少あるいは増加
- ☐ 不眠あるいは睡眠過多
- ☐ 精神運動性の焦燥または制止(沈滞)
- ☐ 疲労感または気力の減退
- ☐ 無価値観または過剰(不適切)な罪責感
- ☐ 思考力や集中力の減退または決断困難
- ☐ 死についての反復思考、自殺念慮、自殺企図

※これらの症状がほとんど1日中、また毎日あり、2週間以上続いている場合は、「うつ病」の可能性あります。

Q3 「メンタルヘルス不調」は、 自分や周りの人が分かるのですか？

A メンタルヘルス不調と一言に言っても、その症状や状態は人によってさまざまです。ただし、メンタルヘルス不調には必ず兆候があります。日ごろから注意して、自分自身や周囲の人の不調に早期に気づくことが大切です。次のような症状がみられます。

身体的症状	心理的症状	行動的症状
● 肩こり ● 疲労感 ● 腰痛 ● めまい ● 目の疲れ ● 頭痛、頭重感 ● 不眠 ● 下痢 ● 性欲減退	● 不安感 ● イライラ ● 気力、集中力低下 ● うつ気分 ● 落ち込み ● 怒り	● 生活の乱れ ● 飲酒、喫煙量の増加 ● 暴言、暴力 ● ギャンブル ● 遅刻欠勤

Q4 メンタルヘルス不調って治るのですか？

A 治療すれば多くの場合改善します。しかも早く治療を開始すれば、その分、早くよくなります。したがって早めに治療を開始することが肝心です。主治医の指示に従って十分に休養をとることと、しっかりと服薬することが大切です。

Q5 メンタルヘルス不調について、診断書の病名が 頻繁に変わるのですが、なぜですか？

A 現在、メンタルヘルス不調の診断は、状態診断と言って、原因ではなく、そのときの本人の状態（自覚症状）によって診断がつけられます。また、精神科の病気では、経過を追って初めて診断がつくことも多くあります。そのため、同じ病気でも見方によって、あるいは診断時期によって、別の診断名となります。診断名が異なっても、通常は同じものと受け取って対応することがよいでしょう。

Q6

「新型うつ」とは、どんな病気ですか？

A

「新型うつ」には、明確な定義があるわけではありませんが、従来のうつ病とさまざまな点で異なっています。従来のうつ病では、生活全般にわたって抑うつ気分や意欲の低下が見られるのに対し、新型うつの場合、職場を離れると元気になったり、プライベートや趣味に対しては意欲を見せるなどの特徴があります。20～30代の比較的若い世代を中心に増えてきており、気分のムラや、依存的・他罰的・衝動的な面などが目立つ、うつ状態です。

Q7

「新型うつ」へは、どのように対応すればよいのでしょうか？

A

従来型のように休養や抗うつ薬の効果は限られます。基本的には本人の社会性を高めて職場に適應できるように導く必要があります。信頼関係を築いて、相手の反応を見ながら成長を促しましょう。

『新型うつ』休業した場合の対応

- ◆ 再発を繰り返さないために、慎重・丁寧な対応に心がける。
- ◆ 関係者（上司、人事・労務担当者、産業医、保健師、衛生管理者など）は、情報を持ち寄り、各段階において、適時検討する。
- 休業開始時：本人に休業の意味（復職へ向けての準備期間）や生活上の注意点を十分に説明する。
 - ：家族や主治医へ早めに情報提供し、連携を図る。
 - ：不調の原因は何か、原因解決のために誰が何をするかを検討する。
- 休業中：定期的に本人と面談して健康状態等の状況を把握する。
 - ：起床・就寝時間など日々の生活リズムの記録提出を求める。（睡眠状態や復職に向けての準備行動等）
 - ：円滑な職場復帰と継続勤務を目指し支援を行う場を提供する。（リワーク支援プログラムの活用等）
- 復職時：面談を行い、十分に回復しているか、原因は取り除かれているか確認する。
 - ：本人の適応力向上や職場モラル維持のため、安易な配置転換は行わない。
 - ：職場が前向きに受け入れられるように本人の意識を高める。（本人が退職を希望する場合には、その意思を尊重する。）
- 復職後：本人の状態に配慮しつつ、できるだけ速やかに通常の仕事レベルへ上げる。

Q8 「適応障害」とは、どんな病気ですか？

A 「適応障害」とは、自分が置かれた社会環境にうまく適応することができず、さまざまな心身の症状があらわれて社会生活に支障をきたすものです。仕事が合わなかったり、職場の人間関係がうまくいかない場合などにみられます。「適応障害」も放置すれば「うつ病」と診断される状態へ進行します。

Q9 「人格障害」とは、どんな病気ですか？

A 「人格障害」とは、パーソナリティー障害ともいわれ、考え方や行動が極端で職場では困った存在となります。本人には病気であるとの認識はなく、周囲が悪いと捉える傾向があります。対策は難しいですが、放置すると、周囲に悪影響を与える可能性があるので、首尾一貫した対応が求められます。

Q10 「アルコール依存症」とは、どんな病気ですか？

A 「アルコール依存症」は、飲酒量や飲み方のコントロールができなくなる脳の病気です。うつ病と合併の頻度が高く、自殺とも強い関係があります。依存症の影響は精神面だけでなく、身体面にも表れ、仕事ができなくなるなど生活面にも支障がでますが、早期に適切な治療を受け、お酒を断つことで回復が可能となります。そのため、精神科等の医療機関への受診や自助グループへの参加等について、家族や職場等の周囲の人の理解とサポートが大切です。

Q11 事業所の中で、メンタルヘルス推進担当者の主な役割は何ですか？

A 担当者は、本人、管理監督者、人事、産業医、保健師との間を取り持つコーディネーターとしての役割を果たします。対策を推進するために必要な業務・役割を振り分け、全体がうまく回るよう調整する役割が求められます。直接、不調者本人をサポートするより、管理監督者や専門家などによるサポートがうまくいくように、情報共有や連携を促進します。

Q12 中小企業が、メンタルヘルス対策を行うには、はじめに、何から取り組めばよいのでしょうか？

A 中小の事業所では、対策の重要性や必要性は認識していても、これまでに不調者が発生していないため、具体的な取り組みをしていない所が多くなっています。メンタルヘルス不調は誰でも罹る可能性があります。

そのときにあわてないように、

- ① 不調者に対する必要な社内規定を整備する
- ② 管理監督者を中心にメンタルヘルス教育を行い、ラインによるケアが機能するようにしておく

ことが重要です。発生していない時点で、積極的予防を心がけることこそ、最大の対策です。

Q13 メンタルヘルス対策について、経営者の関心がありません。そういうときは、どうすればよいのでしょうか？

A 問題があっても見えていない可能性があります。社内の問題事例を取り上げ、職場における負担が増加していることを示して、対策の重要性を訴えましょう。また、メンタルヘルス不調者が発生した時の損失や問題を、人事コストなどの金額で示すと理解しやすいでしょう。さらに、他の企業の取り組みを例示して必要性を訴えるのも効果的です。

Q14 研修を行うにあたって、講師はどうやって選定すればよいのでしょうか？

A 第一に、社内の産業保健スタッフ、つまり産業医や保健師、衛生管理担当者が講師となることを薦めます。研修を通してお互いの信頼関係がつくられて、いざとなった時に気軽に相談できるようになります。また専門家を招きたいというのであれば、外部相談窓口へ依頼すると、適切な講師を紹介してくれるところもあります。

Q15 従業員は相談したいと思っても、会社に知られるのが不安だと思います。この場合はどうしたらよいのでしょうか？

A 外部機関（EAP提供事業所など）と契約して会社に知られない状態で相談できるようにするのがもっとも適当でしょう。また、社内でも看護職やカウンセラーなどの産業保健スタッフ等には守秘義務があります。このような人は本人の了解なしでは決して会社へ情報を漏らしませんので、その点を助言して相談を促すこともよいでしょう。

Q16 復職のとき、主治医と産業医の判断が異なった場合はどうしたらよいのでしょうか？

A 主治医は患者や病気のことは知っていますが、職場や仕事のことはよく知りません。一方、産業医は職場や仕事をよく知っています。このように立場が異なるので、判断が異なることは珍しくありません。判断が異なった場合には産業医の意見が尊重されます。できれば産業医と主治医が話し合い、本人にとっても職場にとっても問題の無いようにもっていくことがよいでしょう。

Q17 復職のとき、試し出勤や、半日勤務などの就業制限の制度は設けるべきでしょうか？

A 一般的には、このような制度の制定が推奨されています。ただし、制定はしたものの、十分に回復していない状態で復帰したことで、再発してしまうというケースもあります。また、透明性・公平性が保たれ、職場モラルに悪影響を及ぼさないように運営上で十分配慮することが前提となります。

Q18 復職のとき、半日勤務は午前と午後とどちらがよいのでしょうか？

A 復職は安易に行くと再発の危険性が高いため、ハードルを少し高めにするのが肝心です。うつ病は一般に午前中に調子が悪いので、朝、すっきりと目覚めて定時に出勤できることが回復の大きな目安となります。ですから午前中4時間勤務が基本です。午後からの出勤では、いつまでたっても定時就労ができません。

Q19 「EAP」って、何ですか？

A EAPはEmployee Assistance Programの略で、「従業員支援プログラム」と訳されています。一般的には社外EAPといって、会社とは別に従業員個人のメンタルヘルス相談を受け付ける専門機関です。契約が必要で、個別の相談だけでなく、研修講師を派遣したり、体制整備のアドバイスも行っています。

Q20 EAPを有効利用するためには、どうすればよいのでしょうか？

A EAPは外部の機関ですので、契約しても相談しなければ機能しません。契約以上にその後の活用が大切です。したがって、活用目的が明確でなく、単に社外の相談窓口として契約しただけではうまくいきません。十分に従業員に周知して利用を促すなどした上で、費用対効果をしっかりと検証するなど積極的に関わっていくことが求められます。

Q21 「リワーク支援プログラム」って、何ですか？

A 復職前に職場適応能力を高めることを目的に、メンタルクリニックや障害者職業センターが提供するプログラムのことです。社会性を高めるために簡単なデスクワークやロールプレイ、さらにはグループワークを行います。再発を繰り返している不調者や、事業所内にサポートがいなくて心配といった場合には、試みてもよいでしょう。

●愛知障害者職業センター

うつ病等で休職している方の円滑な職場復帰のために、主治医との連携の下で、職場復帰に向けた課題の整理（職場復帰のコーディネート）と、リワーク支援のサービスを実施しています。

◎ （独）高齢・障害・求職者雇用支援機構 愛知障害者職業センター（名古屋本所）

TEL 052-218-2380

Q22 職場から家族に協力を求めるには、 どうすればよいのでしょうか？

A 家族の対応もさまざまです。連携が取ればよいですが、協力が得られない家族もあります。家族へ連絡する場合、できれば本人に了解をとってからのほうが良いでしょう。会社での本人の状態から「体調不良が心配である」、あるいは「家庭での様子はどうでしょう」などの話題をきっかけとして協力を求めるようにしましょう。

Q23 家族から事業所に直接苦情や要求があるのですが、どう対応すればよいのでしょうか？

A 家族（親）は本人からしか情報を得ていません。子どもを心配するあまり、会社へ苦情を寄せるケースもあります。こうしたケースの家族（親）には、会社での仕事ぶりなどの客観的事実を丁寧に説明してあげてください。困った行動や、本人の問題点は、相手の気持ちに配慮しつつ伝え、家族（親）に「一緒に支えていきましょう」と協力を依頼しましょう。

Q24 本人が「家族に連絡をして欲しくない」と強く言う場合にはどうすればよいのでしょうか？

A 特に寮やアパートで独り暮らしの場合は心配です。「病気回復には家族の支援が重要」と、できるだけ説得しましょう。主治医に相談するのはどうでしょう。どうしても拒否する場合には、定期的に安全の確認ができるようにし、それを守らなければ家族へ連絡する旨を約束させましょう。ただし、自殺の危険性が高いと判断された場合には、本人の意思とは関係なく家族へ連絡してください。

Q25 メンタルヘルス不調を感じたら何科を受診すればいいですか？

A もし、メンタルヘルスの不調かな、と思った時には自分一人で抱え込まないで、専門医へ相談しましょう。
カウンセリング、生活療法（作業やレクリエーション等で心の健康を取り戻します。）、薬による治療などを行っています。

メンタルヘルス専門の医療機関の種類と役割は以下のように分かります。

1 メンタルクリニック

外来専門の精神科医療機関の開設数が年々増えています。クリニックによっては、デイケア(※)を実施しているところや、カウンセリングを担当する臨床心理士等の専門職のいるところもあります。多くは、交通の便がよい通院しやすい場所にあり、平日の午後の時間帯も診療をしているところが多いようです。

2 精神科専門病院

精神科疾患の治療を専門とする病院で、入院施設を持ち急性期（発病初期の症状の激しい時期）の治療にも対応できます。

デイケア・ナイトケア(※)機能を有しているところが多く、医師のほか看護師・精神保健福祉士・作業療法士・臨床心理士等の専門職が揃っています。訪問看護を実施している病院や、社会復帰施設を持ち、社会復帰支援に力を入れている病院もあります。

3 総合病院の精神科

多くの総合病院は外来診療ですが、精神科病床を持つ総合病院もあります。精神科以外にも多くの専門科目を有しています。精神科以外の病気を合併している場合の治療に適しています。

4 心療内科

ストレスからくる身体の不調（心身症等）の治療を主な内容としています。ただし、多くの心療内科では軽症のうつ病の治療も行っています。

(※) デイケア(ナイトケア)について

通院治療の一つであり、意欲や対人関係を改善し社会性を回復させるためのリハビリを主な目的としています。夕方から夜間に開設されている場合はナイトケアと呼ばれています。

自分の通っている病院にデイケアがない場合も、通院先は変えずに別の病院・診療所のデイケアだけを利用できる所もあります。

ソーシャルワーカー(精神保健福祉士)に相談できること

病院・クリニックなどにはソーシャルワーカーがおり、生活上の困り事などの相談に乗ってくれます。具体的には、

- 手帳

精神障害者保健福祉手帳 療育手帳[名古屋市内の方は愛護手帳] 身体障害者手帳
--

 の申請や、年金に関する相談
 - 医療費や生活費に関する相談
 - 仕事についての相談
 - 住む所についての相談
 - 保健所や作業所など社会資源を利用するための相談
- などです。困ったとき、迷ったときは気軽に相談してみましょう。

Q26 愛知県内の精神科等の医療機関を教えてくださいか？

A 精神科医療機関情報は以下のホームページに案内されていますのでご確認ください。

愛知県精神保健福祉センター

ホームページアドレス

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/>

(詳細については、直接各医療機関にお問い合わせください。)

なお、緊急・救急の場合は精神科救急情報センターでもご案内できます。
電話による精神医療の救急情報センターです。

緊急に受診等が必要なときには、医療機関などを案内します。

休日を含む、24時間受付です。ただし、かかりつけの医療機関がある場合は
まず主治医と連絡をお取りください。

◎ 愛知県精神科救急情報センター TEL 052-681-9900

働く人のメンタルヘルスポータルサイト『こころの耳』のコンテンツ

『こころの耳』ではさまざまな情報を提供しています。具体的には、

- 職場のメンタルヘルスに関する最新情報（統計や検討会の報告など）
- 悩みに応じた相談窓口・医療機関
- メンタルヘルス不調の事例とそれに対する職場の取組事例
- メンタルヘルス対策について、よくある質問とその答え
- 研修会等のイベントの情報

などです。

また、チェックリストなどのツールや学習コンテンツもありますので、『こころの耳』にアクセスして、メンタルヘルス対策に役立ててください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』

ホームページアドレス

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>