

3つのステップで進める

社員の心の健康管理



会社組織におけるメンタルヘルス対策で最も大切なことは、直属の管理監督者によるメンタルヘルス不調者の予防と早期発見・対応です。

具体的には、社員の①健康状態を「**気にかけ**」、②積極的に「**声かけ**」をし、③必要に応じて専門部署や機関へと「**橋をかけ**」る（相談、対応等）という、3つのステップによる対応をしていくことが求められます。

(1) 気にかけ—変化に気づこう

【サインの発見と健康管理】

普段から社員の行動を気にかけ、いつもと違う変化（ストレスサイン）を早めにキャッチする対応が必要です。

また、日ごろから健康管理について話題にし、健康診断受診なども社員と組織双方の責務であることを共通の認識としておくことが大切です。

「気にかけ」のポイント

Point ① ストレスサインに気づく

メンタルヘルス不調が心配されるサインは、あらゆる形で発信されるものです。仕事上でみられるものはもちろん、健康上の変化やコミュニケーション上で感じる異変にも注意しましょう。

具体的には、以下のようなものがあげられます。

①仕事上でのサイン

- ・欠勤や遅刻早退の増加（休み明けの欠勤・遅刻・3日連続又は月に5回以上の遅刻・早退や休み）
- ・能率の低下（ミスやエラー、残業などの増加）
- ・整理整頓や身なりの変化（乱雑さが目立つようになる）
- ・報告、連絡、相談の減少（報告書の遅れ）
- ・離席の増加（落ち着かず、職場をよく離れる）

②健康上のサイン

- ・太る、あるいはやせる
- ・嗜好品が増加する（タバコ、酒、コーヒーなどの摂取量が増える）
- ・睡眠や食欲の不調が続く（寝不足や寝すぎ、食欲不振や過剰）
- ・身体不調が増える（肩こり、頭痛、腰痛）

③コミュニケーション上のサイン

- ・趣味の話が少なくなる（遊びが楽しめなくなる）
- ・被害的な話が多くなる
- ・必要以上に周囲の目を気にする
- ・細かいこだわりが増える
- ・無口になり、独り言が増える
- ・ふさぎこむ、または気分が高ぶることが多くなる
- ・自信を失い、自分を責めるようになる

Point ② ストレスがかかりやすい時期

（タイミング）を知る

一般的に、生活のリズムが変わるような出来事、あるいはそのような時期（タイミング）は、メンタルヘルス不調のきっかけとなります。

意外に思われるかもしれませんが、辛い出来事のみならず、うれしいことが続くときにも大きな負荷がかかっているものです。

たとえば、以下のような出来事や時期があげられます。

①仕事上での時期（タイミング）

- ・残業や休日出勤など、多忙な状況が続いているとき
- ・責任や負荷の大きい仕事を任されたとき、また解放されたとき
- ・異動や転勤・転職などで環境が変化したとき
- ・昇進・昇格するなど、立場が変化したときや責任の重い仕事に就いたとき
- ・仕事での大きなミスやトラブルが続くとき
- ・上司や同僚とのコミュニケーションが乏しくなったとき

②仕事以外での時期（タイミング）

- ・単身赴任や単身生活、人との断絶などサポート環境が乏しいとき
- ・家族や大切な人のトラブルが続くとき
- ・災害や事故などに遭遇したとき（喪失体験）

Point ③ メンタルヘルス不調に陥りやすい

タイプを知る

一概にいえませんが、傾向的にはメンタルヘルス不調に陥りやすいタイプは、真面目で几帳面な人に多いといわれています。

具体的には、以下のような人です。

- ・遊びがなく几帳面で、常に完璧にこなそうとする人
 - ・責任感が極端に強く、周囲からの援助を拒否する人
 - ・自信が無く、成功しても自己評価が低い人
 - ・せっかちで些細なことでもいらいらしやすい人
 - ・日ごろから周囲とのコミュニケーションがない人
- しかし、そういった性格面だけではなく、物事の考え方や捉え方によっても、ストレスから受ける影響の大きさは変わってきます。

部下へ何かひとつの指示をする際にも、単に指示を出すだけではなく、その意図や物事の捉え方も含めて伝えられると良いかもしれません。

出典協力：清文社

参考文献：社員の心の健康管理