

独立行政法人  
労働者健康福祉機構

**兵庫産業保健推進センター**

〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-20 三宮山田東急ビル8階  
TEL.078-230-0283 FAX.078-230-0284

ホームページアドレス <http://hyogo-sanpo.jp/>  
メールアドレス [info@hyogo-sanpo.jp](mailto:info@hyogo-sanpo.jp)

メンタルヘルス対策支援センター (兵庫産業保健推進センター内)  
TEL・FAX 078-221-1595

ホームページアドレス <http://hyogo-sanpo.jp/mentalhealth/>  
メールアドレス [info.mentalhealth@hyogo-sanpo.jp](mailto:info.mentalhealth@hyogo-sanpo.jp)

産業保健

**かわら版**

産業保健かわら版はホームページからでもごらんになれます。

## 相談員からのアドバイス

「相談員からのアドバイス」シリーズ①  
新規連載！今回はメンタルヘルス対策

寄稿 兵庫産業保健推進センター基幹相談員 丸山総一郎 氏  
(神戸親和女子大学大学院教授・精神科医)

これは、「昭和という時代のあたたかさ」、「夫の間で静かに育っていく細やかな愛情」を描いた物語で

### 高視聴率のわけ

先月好評のうちに放送が終了しました「ゲゲゲの女房」。放送時間も変更され、出だしこそ、このところの他のNHKテレビ小説と同様、低視聴率に喘いでいましたが、7月には連続して視聴率第1位をとるほどまで人気を得ました。

「ゲゲゲの女房」が広く受け入れられたのは、その回答であったのかもしれない。

このような「ほどよい」豊かさに裏付けられた我々の美しく穏やかな生活を願う心性はもはや失われたのでしょうか…。

「ゲゲゲの女房」が広く受け入れられたのは、その回答であったのかもしれない。

### 「ゲゲゲの女房」高視聴率に思うこと

— そのアプローチのコツ —

## メンタルヘルス対策

本年4月から地域の産業保健情報を提供させていただくことを目的として「産業保健かわら版」を発行しておりますが、今回から、「相談員からのアドバイス」シリーズを年4回程度連載することとしました。今回は、9月13日(月)当センター産業保健セミナー「メンタルヘルス対策・そのアプローチのコツ」の講師を担当していただいた当センター基幹相談員の丸山総一郎先生に寄稿いただきました。

良いところは引き継ぐべき日本の雇用システム

雇用安定と人材育成を重視する日本の雇用システムは、市場原理主義とその純びを見せたリーマン・ショックの影響を受け、根底から揺らいでしまいました。しかし、その良いところは引き継いでいかなければならないと思うのです。

雇用不安がメンタルヘルスと関係のあることは、不況時に自殺が増えることや失業と自殺の相関から古くより知られてきました。雇用形態の多様化が進展する現在、それが働き方の選択肢を増やす反面、労働者の働きがいや生きがいの低下を招くことやメンタルヘルスへの影響が危惧されるのです。



丸山基幹相談員  
(神戸市内のセミナー会場)

### アプローチのコツ

- ① 集団としての取組の必要性
- ② 予防の重要性
- ③ 正しい知識・技術の習得
- ④ 多様性への配慮

そこで、これからの職場のメンタルヘルス対策におけるアプローチのコツについて話を進めます。

### 強く求められる

ワーク・ライフバランス

まずメンタルヘルス対策は、いくらグローバル化、IT化といってもその国や組織の風土を抜きには組み立てられません。組織のメンタルヘルス対策は、企業の社会的責任(CSR)のひとつとして挙げられ、国際労働機関(ILO)はディーセント・ワーク(人間らしい労働)の実現を目標としています。現状は日本ではとかく仕事中心となりがちで、過重労働対策、とりわけ実効性の

ある長時間労働対策が課題です。また女性の職場進出の増大とともにワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和）がさらに強く求められていくことでしょう。これらは、個人の対応には限界があり集団としての取り組みが必要です。

### 予防の重要性

次に予防が大切で、疾患を未然に防ぐ一次予防、早期発見で悪化を防ぎ治療・回復を目指す二次予防、職場復帰後の再発防止としての三次予防があります。職場では三次予防に追われがちですが、発症数の減少やこじらせないためには、一次予防・二次予防への着目が望ましいのです。

### 偏見、社会的烙印の助長の懸念 正しい知識と技術の習得が必要

3番目に疾患あるいは患者さんの理解には、正

しい知識・技術が必要であるということ。職場では疾病性よりも事例性が重要といいますが、今や労働者すべてが、頻度の高い精神障害については基礎から学ぶ段階にきていると思うのです。というのも最近、精神科医として心配なのは、精神疾患の拡大解釈や誤用が広くみられるからです。多いのはうつ病（特に新typeうつ病）、適応障害（PTSD）、発達障害などで、安易な使われ方は偏見やステイグマ（社会的烙印）を助長しかねません。

### 多様性への配慮

最後に、雇用の非正規化、働く女性の活躍に応じたダイバーシティ（多様性）への配慮が不可欠となっております。個人の尊重と組織の活性化に繋がる視点で、職場のメンタルヘルス対策のキーポイントとして、マネジメントでの検討も必要と考えています。

## 第18回日本産業ストレス学会

神戸で開催されます

2011年1月21日（金） 22日（土）

第18回日本産業ストレス学会が2011年1月21日（金）から22日（土）まで神戸国際会議場で開催されます。この度は神戸での開催と言うことで、当センター、兵庫県医師会も共催しています。

今回のメインテーマは「産業ストレス危機のメンタルヘルスリテラシー（優先すべき正確な知識・技術は何か）」です。2日間にあたって、基調講演、特別講演、教育講演、一般演題による発表、シンポジウムが開催されます。

今回の大会では、当センター基幹相談員の丸山総一郎神戸親和女子大学大学院教授が会長を務られ「産業保健におけるメンタルヘルスリテラシーの現状と課題」について基調講演を行います。

また、当センター川島龍一所長（兵庫県医師会長）

が教育講演「精神障害の労災事案等から学ぶリスクマネジメント」の座長を務め、一般演題においても当センターも参加を予定しています。

### 単位認定があります

○「日医認定産業医研修（生涯研修（専門））10単位」  
\*基礎研修ではありませんので、産業医資格をお持ちでない方が受講されても単位取得はできません  
○「産業看護職継続教育システム（実力アップコース）5単位」

プログラム等詳細は「第18回日本産業ストレス学会」のホームページをご覧ください。

<http://18-sangyo-stress.jp/>

## 11月から1月に開催するセミナーのご案内

- ▼11月1日（月）健康リスクマネジメントと産業看護（ストレス問題を中心に）
  - ▼11月15日（月）睡眠時無呼吸症候群への対策
  - ▼11月16日（火）職場巡視と基本的な労働衛生関係法令
  - ▼11月19日（金）職場のメンタルヘルス対策（ストレス障害の予防と対策）
  - ▼11月24日（水）自殺予防に関する研修会
  - ▼12月21日（火）職場でみられるパーソナリティ障害、発達障害について（定員を100名の拡大しました）
  - ▼1月7日（金）依存症について（アルコール依存症を中心に）
  - ▼1月25日（火）職場における花粉症対策
- このほかにもたくさんの方のセミナーを開催しています。詳しくは当センターのホームページを！