



## まだまだ課題の多い メンタルヘルスと自殺の現実

2000年に、旧労働省が「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」というものを制定しました。そして、労働安全衛生法の改正を取り入れて、2006年には「メンタルヘルス指針」も改正され、メンタルヘルス対策のいっそうの充実・強化が図られ、7年目に入ってきました。

最近では、学校職場でも、「職場のメンタルヘルス」という言葉は、一定の認知をされてくるようになってきました。また、「うつ病」という病名も、「特別な人になる病気」と思われていた時代は去

り、「誰でもなりうる病気」だという認識が広がり、「セルフケア」の重要性も、多くの方に理解していただけるようになりました。

全国的に見ても、この13年間、「健康上の理由」を筆頭に自殺者が3万人を超えていましたが、2012年には、ようやく3万人を下回って2万7766人となり、メンタルヘルス対策の一定の効果が出てきているように見えます。

しかし、「3万人を切った」といって喜べる状況ではありません。なぜなら、1日にして76人の人が、毎日どこかで命を落としているという現実があるからです。

2013年1月に内閣府が実施した「自殺対策に関する意識調査」では、65・7%の人が「自殺は、個人の問題ではない」と回答し、77・9%の人が「社会的取組が必要」としています。一方、「自殺したいと思ったことがある」と回答した人が20〜50代で4分の1を超え、まだまだ大きな課題といえます。

また、自分がうつになった場合、どのような支障が生じると思うか聞いたところ、7割弱が「家族や友人に迷惑をかける」と回答しました。次い

で、「職場の上司や同僚に迷惑をかける」「誰にも打ち明けられずに、一人で何とかするしかない」となっています。精神科を受診することで「うつ」と診断され、支障が生じることを不安に思うあまり、受診を控え、ひとりで抱え込もうとする可能性があるとこの見解が出ています。

## 教職員のメンタルヘルスをめぐる状況

一般企業を見ても、精神疾患の割合は「横ばい傾向」にあるとされています。精神疾患を有する年齢層は、30代と40代が多い年齢層となり、最近では、10〜20代の割合が増えているという傾向にあります。

一方、全国での精神疾患の患者数を見てみると、1999年〜2008年の10年間では、約1・6倍の伸びになっています。

それに対して、教職員の場合は、精神疾患による休職者数だけを見ても2・8倍と、残念ながら全国よりも多い伸び率になっています。2010年には、在職者数91万9093人に対して、病気

## 16回 メンタルヘルスをめぐる 状況と対策

休職者は8660人(0.9%)となり、特に休職者のなかで精神疾患による休職者は5407人(62.4%)と、半数を超える割合になっています。

休職者の内訳は、10年前と比べると、精神疾患以外の病気休職者は約1.2倍と横ばい傾向であるのに対して、精神疾患での病気休職者は約2倍という形で増えています。

休職者は、教員が90%を占め、年齢では、50代以上39.8%、40代33.8%、30代19.7%、20代6.8%となっています。これは、教職員の年齢構成も、1つの要因であるように思われます。

また、休職者の約半数は、所属校での勤務後2年以内の休職に入っているということから、仕事内容や環境の変化、仕事の質や量の問題から「燃え尽き」、いわゆる「バーンアウト」状態となり、「体力や感性の枯渇」という体調不良や、仕事への意欲の急速な減退というケースが多く見受けられます。

こういった状態では、周囲の人を気づかう余裕もなく、職場全体の雰囲気が悪化します。また、新採教員を育てる余裕もなく、短時間でベテラ

ンと同様の成果を要求される結果、新採教員までもが休職を余儀なくされるような、「職場の負の連鎖」があるように感じています。

## いま求められるメンタルヘルス対策とは

このようなことから、「職場のメンタルヘルス対策」は重要課題の1つです。でも、「今までもそれなりにやってきている。あとは、何をすればいいの?」という質問もよく受けます。それが、これからの課題なのです。

いま求められるメンタルヘルス対策は、メンタルヘルスに対する学習を1回で終わることなく、教職員全員が継続して実施すること。具体的なとり組みや対応方法などの「技術(テクニク)」の習得も大切です。



また、メンタルヘルス対策を、自分には関係ない「ひとごと」や「自己責任」との捉え方から、「疾病対策」と「職場づくり」という2つの視点でのとり組みへと変える、職場の「土壌改善」も重要になってきます。とりわけ、職場復帰支援では、個人の問題が職場全体の問題となります。

「いきいきと働き続けられる職場づくり」をめざして、次回からは、「メンタルヘルス対策」に重要な「聴く」と「伝える」に絞って、わかっておいてほしい「知識」の部分と、できるようになってほしい「テクニク」とを、具体的に解説していきます。

この「聴く」や「伝える」は、職場のメンタルヘルス対策だけではなく、生徒や保護者の方にも使っていただけるような内容にもしていきたいと思っています。



おおつき・くみこ ● 2006年10月、カウンセリングルーム Big Smile 設立。現在、産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・THP心理相談員として、カウンセリング業務、EAP事業(従業員支援プログラム)として企業・団体に向けてのメンタルヘルスサポート、ニートやひきこもりの社会復帰支援などをおこなっている。著書に、「こころのケアのコミュニケーション」「職場復帰を成功させる」(以上、学習の友社)、「働く女性のメンタルヘルス」(かもがわ出版)ほか。