



森田恵三社会保険労務士事務所

関西社会労働保険問題懇話会 便り No.66

(労働保険事務組合 関西社労懇)

〒610-1101 京都市西京区大枝北沓掛町2丁目12-3 サンシティ桂坂参番館 415

TEL 075-203-6224 FAX 075-203-1573 E-MAIL sugi-sr@maia.eonet.ne.jp

新型コロナに対する緊急事態宣言が再び出されました。こうした流れで気になるのが、「コロナうつ」です。昨年に緊急事態宣言が出された後にも問題となり、心身の不調者が増加していること、自殺者が増加していることが報告されています。職場における、「コロナうつ」への防止策について考えてみましょう。

◆コロナうつとは

医学的な診断名ではなく、新型コロナウイルス感染症の影響で精神的にうつのような状態にあることを指す言葉です。

◆その他の様々な精神疾患の発症

感染が収まらない中で生じる不安や気疲れ、イラ立ち、不眠など、日常生活に影響を及ぼすまでになると、**適応障害**と診断されます。何をしても感染への不安が消えない人は**不安障害**と診断されることもあります。また、不安から逃れるため、長時間手洗いや消毒を繰り返すようになる**強迫性障害**や、その他、ストレスを飲酒やギャンブルで紛らわすうちに**アルコール依存症**や**ギャンブル依存症**になる人もいます。そして、医療従事者や、介護職員など対人援助支援職員のように高い緊張や著しい疲労が続くと、**うつ状態**になることが問題となっています。

◆最近の調査研究から

独)経済産業研究所が5回継続で行う、「新型コロナウイルス流行下における心身の健康状態に関する継続調査 2020.10」の第1回目の調査結果発表(2020.12)がありました。(統計者数 16642 人)そこでは、世帯収入や預貯金額の少ない人々、世帯収入が1年前よりも減少した人々、過去1か月間に仕事以外で電話などの音声によって頻繁に連絡をとった人々、新型コロナウイルスに感染したと診断さ

れた人々、昨年同時期よりも運動量が減った人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が高かったそうです。

一方で、相談相手のいる人々、過去1か月間に仕事以外で知り合いと直接会った人々、過去1か月間にLINEなどの音声を伴わないリアルタイムでの連絡を頻繁に行った人々、規則正しい生活をする人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が低かったということです。



◆自分のストレス反応に早めに気づきましょう

ストレスを感じたとき、どんな風になるかは人それぞれです。自分の**ストレスサイン**に早めに気づきましょう。

① 身体的反応（自分で気づきやすい）

- 頭痛・耳鳴り・めまい・吐き気・下痢・便秘・肩こり・胃痛・腰痛・不眠・じんましん・倦怠感・過呼吸・口内炎・風邪ひき・血圧上昇・体重増減・心筋梗塞

② 心理的反応（明確に表れにくい）

- 不安・緊張・恐怖・ため息・面倒くさい・人間不信・無口・注意力散漫・イライラ・マイナス思考・無気力・焦り・怒り・自己否定・こだわり・被害妄想・孤独感

③ 行動反応（周囲も気づく）

- ・暴飲暴食・引きこもり・八つ当たり・アルコール量増・喫煙増・ギャンブル・衝動買い

◆職場など周囲が見てわかるストレス反応（行動反応）

① 仕事ぶり

- ・効率が落ちる・居眠りする・ミスが増える・報連相がおろそかになる・事故を起こす・残業が増える・納期を守らない



② 勤怠状況

- ・欠勤が増える・当日急に休む・月曜日に休む
- ・会社行事への不参加・遅刻・早退

③ 日常生活

- ・ぼんやりしている・元気がない・無気力・服装や髪形が乱れる・一人でいることが増える・無口、無表情、笑わない・辞めたいと言い出す

◆コロナうつの予防策として自分でできること

～仕事のスタイル～

自分の四つの限界を超えないようにする

- ① 自分を消耗させるまで働く（身体の限界）
- ② 相手の感情に合わせすぎたり、引きずられない（感情の限界）
- ③ 他の人の責任まで引き受けない（責任の限界）
- ④ 勤務時間の枠の中で仕事をする（時間の限界）

～休息のスタイル～



ストレスマネジメントをしっかり行う

- ① 十分な休養を取る
- ② 家族を大切にする
- ③ 知人と適度なコミュニケーションをとる。
- ④ 睡眠、食事、運動、リラクゼーションなど健康的な生活習慣を意識する。
- ⑤ 趣味を持ち、様々な人と交流する
- ⑥ ストレスマネジメントを学ぶ

例えば…

日々が辛い場合は、明日や将来のことは考えない、NOW, HERE(今ここ)だけを考える。1日の終わりには、『今日も頑張ったぞ』とか『これでよいのだ』と声に出して自分自身に語り掛ける認知行動療法などがあります。

◆職場におけるメンタルヘルスケア

職場においては、4つのケアが必要とされています。それは従業員本人が行う上記の「セルフケア」、日常的にそばにいる上司や管理者が行う「ラインケア」、産業医などによる「事業上内産業保健スタッフによるケア」、カウンセラーや精神科医など社外の専門家が行う「事業上外資源によるケア」です。その中でも特に重要なのが、「ラインケア」と言われています。



◆管理職によるラインケアとは

日頃から、部下と適切なコミュニケーションをとることが必要です。部下の話に耳を傾け、可能な範囲でプライベートの変化を確認し、部下の話に共感することが必要になります。

◆共感しない管理職は注意

部下の話を聞いても、共感しない管理者がいます。ラインケアの基本は、部下の話に耳を傾け共感する傾聴です。メンタルヘルス不調状態にある部下は、話の中で不調のサインを出します。常に部下とのコミュニケーションをとりながら、傾聴することを忘れないようにしましょう。

◆遅刻や欠勤などから不調のサインに気づく

部下の遅刻や欠勤が増えてきた場合、いつもと違う様子がないかを確認しましょう。

メンタルヘルス不調者の中には、ある日突然会社に行けなくなる出社拒否の症状を訴える人もいます。遅刻が多い場合、精神的に疲れている可能性もあるため、部下の様子を確認したうえで必要であれば休ませるようにしましょう。

～当事務所よりひと言～

コロナ禍、海外に住む中学時代の親友や、東京で勤務する長女と毎週1回lineで話すようになりました。意識してつながるようにしています。

また、職場内でも昼休みには各自の椅子で距離をとったまま、お互い家庭や子育ての悩み、ケンカしたこと、面白かったことなど何でも話して大声で笑うようにしています。ストレスフルな時代だからこそ、なんでも言い合えるストレスレスな職場環境を目指しています。

三密を避ける、昼食時間に会話をしない、大勢で集まらないなどコロナ感染防止対策は必要ですが、人は、孤独になること、孤立することで不安が増し、精神的に病んでしまいます。そうなると、これから先の長い人生に多大な影響を及ぼしかねません。ウィズコロナの時代だからこそ、上司、部下、同僚、家族、夫婦、お互いに大丈夫？ しんどくない？ できることある？ うん、つらいねん。助けて欲しいねん。と弱音を吐ける関係、気づきあえる関係、声を掛け合えるお互い様の関係、お節介な関係作りが必要だと思います。

（文 特定社会保険労務士 杉原 純子）

