

生き方 リサーチ

豊かだけど不安な中で――

■危機に立つ「心の健康」

「流れの速い川にかけられた橋が壊れ、橋を渡ろうとした人が次々に川に落ちていく。その多くは泳ぐことができないので、自分ではどうすることもできずに溺れてしまう。ライフセーバーが懸命に救助にあたるが、そうしている間にも、上流からは絶え間なく人が流されてくる」

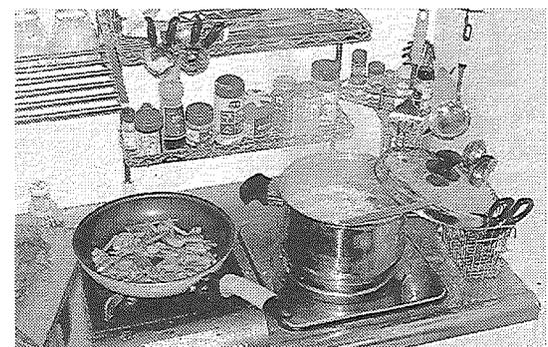
これは、ストレス予防の研究者レナート・レビー氏（スウェーデン・カロリンスカ医

科 大学名誉教授）が、厳しいストレスにさらされる現代人と、その対策のあり方を「川で溺れる人を救う」という状況に例えたものだ。このメタファーは、今日の日本の状況にもよくあてはまる。

長引く不況や労働環境の急激な変化の中で、働く人々の心の健康（メンタルヘルス）が危機にさらされている。財団法人労働行政研究所の調査

「メンタルヘルス対策の最新実態」によれば、最近3年間でうつ病やノイローゼ、心身症などのメンタルヘルスの問題を抱える「メンタルヘルス不全者」が増加したとする企業は全体で52.0%、従業員

どの事後ケアが中心であった。「メンタルヘルス対策の最新実態」調査結果でも、「心の健康対策を目的とするカウンセリングの実施」や「電話やEメールによる相談窓口の設置」が、メンタルヘルス対策の実施項目の上位に挙げられている。



電磁調理器の横にガスコンロを置き、ワンルームのキッチンで調理をする

「メンタルヘルス」が中心であった。事後ケアが中心であった。「メンタルヘルス対策の最新実態」調査結果でも、「心の健康対策を目的とするカウンセリングの実施」や「電話やEメールによる相談窓口の設置」が、メンタルヘルス対策の実施項目の上位に挙げられている。

■「壊れた橋を直す」という視点

しかし、「自分で泳げる力を身につける」ことによってメンタルヘルス問題への対策とする考え方には欠けているものがある。それは、「厳しいストレスにさらされた状態で働かなければならない」という前提とされる働き方そのものを見直す。「壊れた橋を直す」という視点である。

「メンタルヘルス」が中心であった。事後ケアが中心であった。「メンタルヘルス対策の最新実態」調査結果でも、「心の健康対策を目的とするカウンセリングの実施」や「電話やEメールによる相談窓口の設置」が、メンタルヘルス対策の実施項目の上位に挙げられている。

「心の健康」から見た「ニーズ」

千人以上の大手企業では70.2%に達している。

■「治療」から「予防」へ

従来、企業のメンタルヘルス対策は、問題を抱える人を対象としたカウンセリングな

る。「溺れる」ことによるダメージが大きく、回復に時間を要することに加えて、「救助」にあたる側にも大きな負担が生じるためだ。これに代わって今日注目を集めているのは、ふだんからストレスの状態をチェックし、対処法などを身につけることによる「心の病」の発生そのものを防ぐ。「自分で泳げる力を身につける」という予防的なアプローチである。

■「自力で泳げる」力を身につける

「メンタルヘルス対策の最新実態」によれば、調査に回答のあった企業全体の21.4%が、何らかの形で「一般社員に対するメンタルヘルス教育」を実施している。メンタルヘルスに関する正しい知識を有し、自らストレスに対処することのできる、「自分で泳げる」人材の育成が目的だ。メンタルヘルス対策をサポートする「EAP（Empowerment Program）」専門企

業も増えている。これらの企業では、企業や個人を対象として、メンタルヘルスの維持・向上のためのさまざまなツールが開発されている。

■「ダウンシフティング」

「ダウンシフティング」と呼ばれる新たなライフスタイルへの志向性が高まりを見せている。「ダウンシフティング」は「減速」を指す言葉で、所得よりも自由時間を、出世よりも生活の質や自己実現を追求するライフスタイルのこと。「スローライフ」は、「スピード」や「効率」を至上価値としてきた近代産業社会のあり方に異を唱え、マイペースにゆったりと人生を楽しむとするライフスタイルを指している。

「スローライフ」といったライフスタイルを象徴するのは、UターンやIターンによる「田舎暮らし」の増加という現象である。特に人気の高い沖縄県への移住者数は、県外への転出者数を年間二千人近く上回っているという。

■「メンタルヘルス」

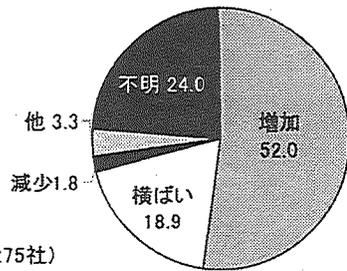
「メンタルヘルス」の視点から見直すと、これまでとは違ったニーズが見えてきそうである。

一人暮らし用のワンルームには、手間をかけて料理するためのキッチンを用意されていないし、アパートの狭いベランダは、野菜を育てるようには作られていない。「スピード」や「効率」を至上価値としてきた商品や生活空間を「メンタルヘルス」の視点から見直すと、これまでとは違ったニーズが見えてきそうである。

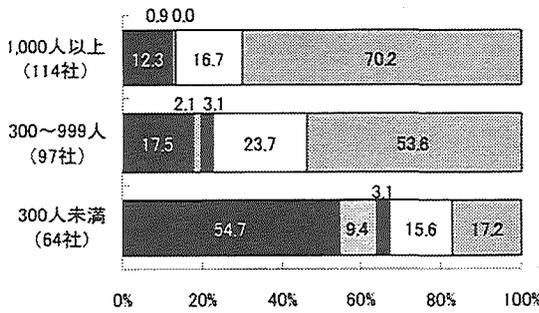
■「メンタルヘルス」

「メンタルヘルス」の視点から見直すと、これまでとは違ったニーズが見えてきそうである。

過去3年間におけるメンタルヘルス不全者の増減傾向



全規模計(275社)



(財)労働行政研究所「メンタルヘルス対策の最新実態」(2005年4月)

調査期間 2005年1~2月、対象 3952社(有効回答数276社)

「メンタルヘルス対策の最新実態」によれば、調査に回答のあった企業全体の21.4%が、何らかの形で「一般社員に対するメンタルヘルス教育」を実施している。

「メンタルヘルス」の視点から見直すと、これまでとは違ったニーズが見えてきそうである。

「メンタルヘルス」の視点から見直すと、これまでとは違ったニーズが見えてきそうである。

「メンタルヘルス」の視点から見直すと、これまでとは違ったニーズが見えてきそうである。