

JMIこころの健康調査・相談室レポート

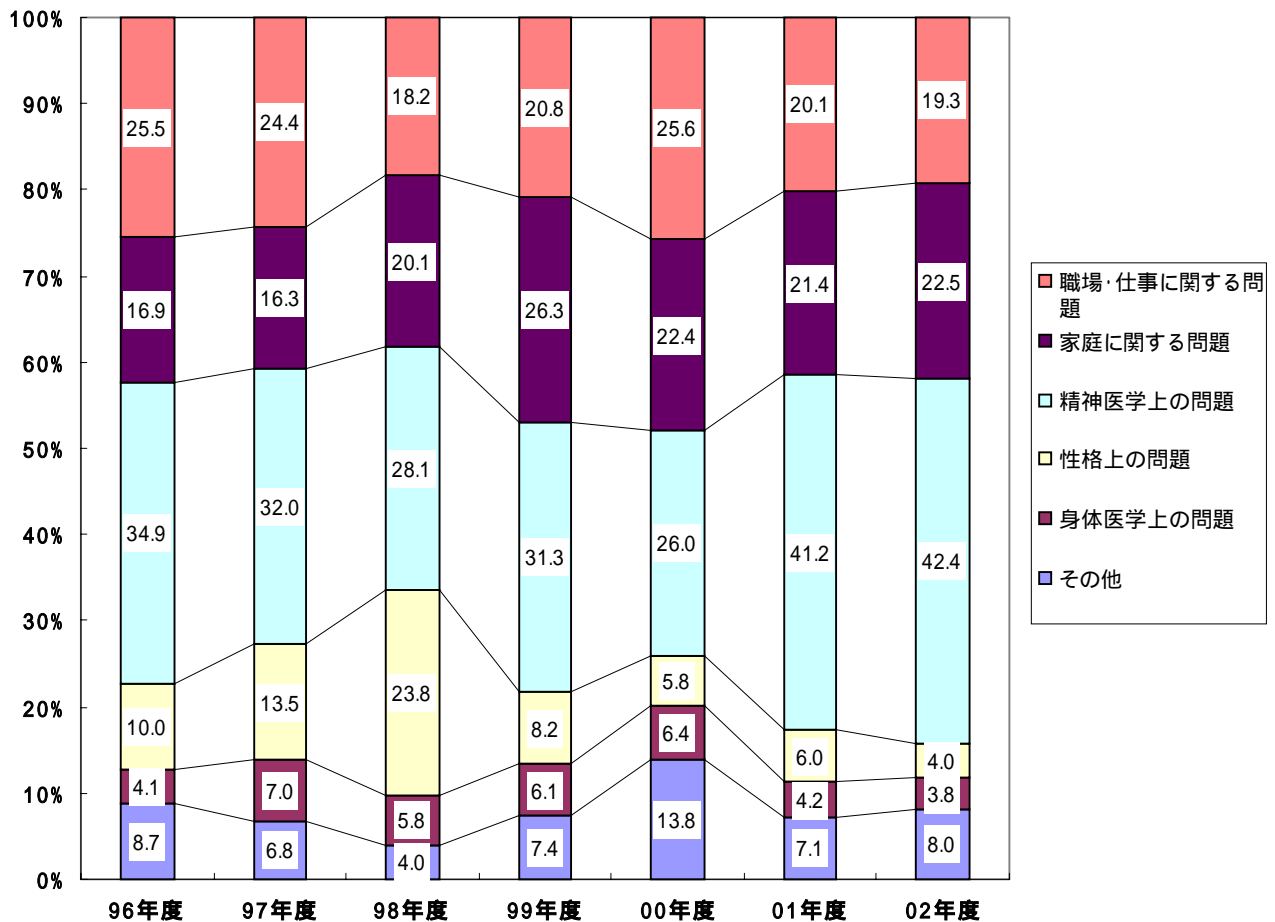
(財)社会経済生産性本部
メンタル・ヘルス研究所

2002年度の相談傾向

今年度の相談傾向の特徴とポイント

- 1) 「精神医学上の問題」が過去最高の比率(42.4%)を占める
- 2) 30代を中心とする若い世代からの相談が増加している
- 3) 「職場・仕事に関する問題」が精神面の不調として相談に持ち込まれている

図1. 「心の健康相談室」相談内容の年次変化



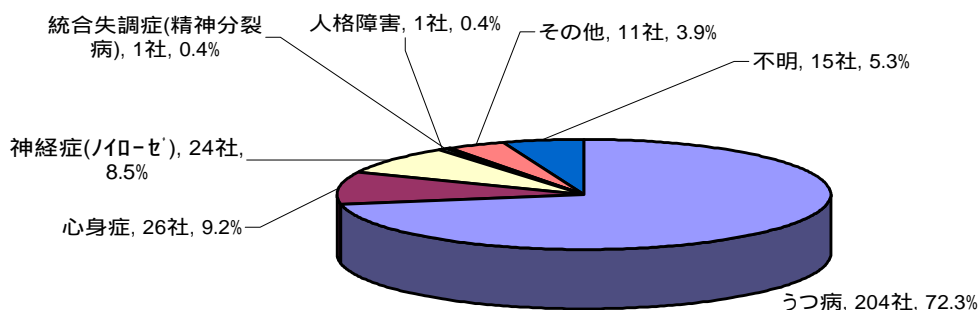
メンタル・ヘルス研究所では、JMI健康調査を受診していただいた皆様に対するフォローアップとして、面接ならびに電話による「心の健康相談室」を開設しております。従来から寄せられた相談の統計をとっており、利用者の相談内容を6つに分類して年度毎の相談傾向を把握しています。相談する方の訴える内容は、必ずしも1つの分類にまとめられるとは限りませんが、心の健康相談室相談員がその訴えの中心となる内容を前頁『図1』のようにまとめております。参考としてご活用下さい。

精神医学上の問題

2002年度は42.4ポイントとなっており、昨年度過去最高であった41.2ポイントを更に上回る結果となっています。「精神医学上の問題」に分類されたものはかならずしも病気ということではありません。極端な症状をもっていなくても精神医学的なアプローチが必要なものをここに分類しています。従ってこの比率が精神疾患の患者の率を示すものではありません。ここに分類されるケースの多くは、精神医学上の問題単独で分類されることはなく、他の相談内容との組み合わせになっていることがほとんどです。精神面において深い悩みや葛藤、トラブルを抱えた人は、およそ職場や仕事、家庭などへの適応に困難を覚えたり、身体の不調感や病感を訴えています。最近においては、それが相談内容として環境の問題や身体の問題そのものというよりも、内実は「精神医学上の問題」であると相談員は捉えています。

最近の相談傾向について、気分的なふさぎ込みや不眠、早朝覚醒などの睡眠障害、絶望感や無気力といったうつ病の症状に苦しんでいる人、すでにうつ病と診断され治療を受けている人からの相談が増加しているとの報告を相談員から受けています。特に、病気に関する相談の場合、既に医療機関で受診していることが多く、現在通院している病院での診療時間の短さや医師の説明不足に対する不満、処方薬に対する不安などを訴えており、セカンドオピニオンを得るための利用や治療の効果が上がっていない状況を窺わせるケースが少なくないようです。

図2. 「心の病」のうち、どのような疾患が最も多いですか？(282社)



他方、医療の現場からは、軽症うつ病が増加しているという指摘もあり、先

の相談傾向と同調しています。

この類の相談では、時として自殺をほのめかすケースもないことはありません。そうした場合は出来るだけ会話を引き延ばすことで「将来に希望が見出せない」「生きていてもしょうがない」「死のうとしても死ねない」といった陰性感情を吐き出させることにより、エネルギーを発散させて自殺衝動のテンションを下げ、再び相談をしてくるような方向に働きかけることもあります。

当研究所が昨年3月に企業の人事労務担当者を対象に実施致しました「メンタルヘルスの取り組み」アンケートによりますと、「心の病のうち、どのような疾患が最も多いですか？」という質問に対する回答として、「うつ病」(72.3%)が圧倒的多数を占め、「心身症」(9.2%)や「神経症(ノイローゼ)」(8.5%)を大きく引き離しており、相談傾向と歩調を合わせるかのような様相を呈していません(前頁図2)。

JMI健康調査を受診した200万人強のデータによりますと、うつ病になりやすい「生真面目かつ几帳面であり、責任感が人一倍強く粘り強い」という性格傾向はバブル期以降低下していることが明らかになっています。そうした日本人特有と考えられていた気質が失われつつある中で、どの職場でも生真面目で会社への貢献意欲の高い人が少なくなっており、結果としてそれらの人たちに過重な負荷が集中してしまっているという環境要因が推察されます。メンバー全員に対して、等しくストレスの影響が及ぶというわけではなく、一様に負担やプレッシャーがかかったとしても、実際にはストレスを強く被る人とさほど被らない人が混在している実態が往々に見られます。如何にして「真面目に誠実に働く人」が報われる職場にしていくかが課題といえます。責任感を持ってまじめに働く人が潰れていってしまう職場では、残された者にとって働く意欲や希望が消失してしまうのは自明の理といえます。

ここに組織としてメンタルヘルスに取り組む意義(「組織健康度」の視点)が浮き彫りになります。

さらに、30代男性社員から精神的不調を訴える相談が多く寄せられているという、相談員からの指摘があります。前述のアンケートによりますと、心の病は30代で最も多いという実態認識が明らかになりましたが、まさに相談傾向を裏付けるかのような結果といえます。過労死や過労自殺絡みの訴訟が30代で圧倒的に多いこととも符合します。

職場・仕事に関する問題

2002年度は19.3ポイントという結果になりました。この分類には、仕事そのもののことや、職場における人間関係、身分・処遇、その他職場環境の問題などが該当します。

2000年度の25.6ポイントをピークに、一貫して低下傾向を示しています。成果主義人事システムの導入や雇用・賃金システムが大きく変容しているなど働

く人を取り巻く環境が厳しくなっているにもかかわらず、この分類の比率は必ずしも増加してはおりません。しかしながら、一見、気分的なふさぎ込みや絶望感、漠然とした不安を訴えてはいてもその原因は職場環境にあるケースが少なくありません。実際には職場や仕事に関する悩みが精神面の不調感として形を変えて相談が持ち込まれています。

JMIの経年データによると、最近においては「仕事への適応感」「上司との関係」「同僚との関係」「爆発」「気分不安定」が多少良化傾向を示している一方で、「抑うつ」や「不安」が悪化傾向を辿っています。このことは社内外の環境が厳しくなればなるほど会社や職場、今の仕事に対して表層的に適応を図ることで、表面的には問題が見えなくても個人がストレスを結果的に「溜め込んでいる」状況が推察されます。集計結果としてこの分類に入る訴えが減少しているからといって職場・仕事に関する問題がないとは油断できません。

特に若い世代においては「傷つきたくない」という自己愛的なプライドへのこだわりがメンタルヘルスをかえって悪化させているというケースもあります。現実を捉え切れず、あえて自分の課題に立ち向かうこともなく防衛的に振舞うことでストレスへの耐性は弱められ、状態の悪化を引き起こしていきます。

最近の相談内容での特徴的なこととしては、会社を辞めたくても辞められない状況の中で、今後の職業生活における自分の将来に展望が持てないといったケースが増えていることが挙げられます。納得ある勤労観を抱けずに、人によっては自分を見つめなおす意味で相談してくるケースがあります。今、働くことの意味、そして人生の中で働くとは自分にとって何なのかを一人一人が課題として突きつけられているという現実を成長の機会と捉えることも必要です。このような相談が寄せられた場合、今の自分に足りないものに気づいてもらい、働く意味を見出せるように方向づけを行なうための成長促進的カウンセリングを行なっています。最近ではキャリア・カウンセリングが注目されていますが、一人一人の置かれた状況の中での仕事の意味づけといったサポートは確かに重要といえます。

家庭に関する問題

2002年度は22.5%という比率でした。「家庭に関する問題」は、夫婦関係や親子の関係、子供の教育・しつけ、配偶者の不倫、老親の介護などが該当します。近時のトレンドとして、1999年をピーク(26.3%)に2001年(21.4%)まで減少の一途を辿っていましたが、2002年度はわずかに1.1ポイント上昇しています。「夫婦関係がうまくいっていない。」「性生活が途絶えている。」「離婚を考えているが迷っている。」「家庭内暴力で困っている。」などの夫婦間の問題が約半数を占めており、繰り返し相談してくるケースも少なくないと相談員が指摘しています。「子供が学校に行きたがらない。」「娘の無断外泊を止めさせるにはどうすればいいか。」といったような子供の教育・しつけに関する相談も一定の割合を示しています。それほど多くはありませんが、老親の介護や兄弟の

病気についての相談もみられます。

最近、育児に不安を感じたり幼児虐待の自責感に苦しむ母親や、成人に達していても自宅に引きこもったままの子供の将来を危惧している親からの相談も寄せられるようになってきています。

性格上の問題

2002年度は4.0%であり、2001年度の6.0ポイントから2.0ポイント減少しています。「性格上の問題」というのは、病気ではないけれども、本人の性格的な問題が生活の中での不具合を生じているときにここに分類します。たとえば、性格的に対人関係が苦手で、職場でも家庭でもどこに行っても人間関係がうまくいかないといったようなケースはここに分類されています。パターンとしては二通りで、本人の環境適応のつまずきをきっかけに性格の問題を相談するものと、自分自身のネガティブな性格そのものについて悩んで相談してくるものがあります。

身体医学上の問題

「身体医学上の問題」は2001年度の4.2ポイントから、2002年度は3.8ポイントに微減しています。身体的不調感や、心の問題と関係してそれが身体的な症状にあらわれる心身症、慢性疾患などの相談がここに入ります。

メンタルヘルスの相談において「身体医学上の問題」というのは一見異質のようですが、実はメンタルヘルスの問題にアプローチする糸口として重要な手がかりになります。ストレス反応が身体化して「心身症」になるケース、「うつ病」や「神経症（ノイローゼ）」などの精神疾患に伴い身体症状に出るケースなど、人によってストレスのあらわれ方はさまざまです。体がだるいとか、何となく不調感を持っているのに健康診断では異常が出ないという訴えです。こうしたことは多くの方が体験しています。それを考えると軽い身体症状の悩みでも、まず「心の健康相談室」へ気軽に相談していただくことをお勧めします。

その他

今まで触れてきた以外の相談は「その他」としてまとめられています。2002年度は8.0ポイントとなっており、2001年度の7.1ポイントに比べてわずかに増加しています。

内容としては 医療機関紹介 JMI健康調査の内容について 恋愛や浮気に関する問題 本人以外の家族からの相談（上記に分類できない家族個人の悩み）他にも相談の対象に入っていないませんが、まれに法律や宗教の相談も来ています。

以上