

メンタル・サポーター

ちがみ よういち
千頭 洋一

UIゼンセン同盟・労働条件局・部長

うつ病等のメンタルヘルス不全に陥る人が急増し、企業労使においてもその予防を含めた対策が、急務となっている。私は、当組合でその担当をしており、加盟組合等の研修会で講師を務める機会も増えてきた。

研修会終了後に、うつ病に罹患した人の事例を聞くことがよくある。雇いやすい人の共通項を探ると、よく言われることだが、誠実な努力家が多い。今、求められている仕事の目標は当然クリアし、さらに高い成果を出そうと日々奮闘してきた。「努力は、困難の壁を打ち破り、具体的な成果となってあらわれる」 - その思いは、企業人として素晴らしいことだ。ただ、ある一時期でも、優れた実績が残せないと、自分はどうしようもなく無価値な人間だと思ってしまう傾向がある。それが、非常に危険なのである。

大半の企業で成果の出にくい時代に、尻をたたかれ続け、なんとか改善しようと長時間労働に陥る。しかし、それで生産性が上がることは、ほとんどない。自分だけではなく、部下や同僚に対しても細かな部分まで管理することで、彼彼女らの気持ちが離れる。こうして空回りする中で、蓄積された疲労と自己嫌悪感が、誠実な努力家を心身の病いに誘ってしまうのである。

このタイプの人々のメンタルヘルス対策は、とても難しい。そもそも、当人が称えられるべき固い信念のもと、忠実に業務に励んで何がいけないのか、ということになるからである。そのこと自体は良いのだが、結果や評価に対する本

人の受け止め方を変えなければ、あなたが不幸になる、そうなって欲しくないということを、粘り強く伝えていくことが、まずは必要ではないか。肩の力を抜いてこそ見えてくるものも、少なくないだろう。

例えば、ここでこの役割を果たす職場のメンタルヘルス健全にむけた「メンタル・サポーター」は、一人でも多い方がよい。誰しも仕事の負荷が高い時代である。サポーターを増やしていくことは、難しい課題だが、仲間を苦悩のスパイラルから救い出すためにも、とても重要である。「サポーターの輪を広げていくことは、自分を救うことでもある」 - これが、キーワードになればよいと思っている。現在、200~300万人はいると言われているうつ病患者は、罹患者のタイプも誠実な努力家に限らず、多様化してきている。リスクは皆にあり、決して人ごとではないのである。職場の一人ひとりが、メンタルヘルスについての正しい知識を持ち、予防対策に取り組み、早期発見・早期対応等の適正な対処を心がけることで、かなりの改善に結びつくはずだ。

「メンタル・サポーター」に求められるのは、仲間への「思いやり」、「行動力」、そして「正しい知識」だろう。専門家ではなくても、近い人のあたたかな支援が、今ほど求められる時代はないと思う。「メンタル・サポーター」の具体的な体制づくり、実践のために、汗をかいていきたいと考えている。