

# メンタルヘルスと労働組合

田中 克俊

(株)東芝安全保健センター

本稿では、総論的なことは省略させていただき、企業の産業医としてまたは精神科臨床医として最近感じることを思いつくままに述べさせていただきたいと思う。

## 1 働くこととメンタルヘルス

### (1) 人間の基本的欲求と働くということ

アメリカの心理学者A.H.マズローによると、人間は5つの基本的な欲求をもっているという。1つめの欲求は、よく言われるところの「生理的欲求」であり、食べ物や睡眠といった人間が生きていく上で最低限必要なものを欲する欲求である。2つめは、「安全の欲求」であり、生存が脅かされることがない安全な状態で生活したいと欲する欲求である。3つめは「集団への帰属欲求」である。人間は本来一人で生きていくようにはできていない。人間として生きるためには何らかの集団に属して、その中で自分の存在を確かめたいという欲求をもっている。4つめは、「自尊心を持ち他者に認められたいという欲求」である。これらに対する欲求の強さは人によって違いはあろうが、もし人間が全く自尊心を失ってしまったらそれは生きる動機を失ってしまうこととほとんど同じ意味となる。他者に認められたいという欲求も決して人生の余計な欲ではない。生き甲斐も決して一人で感じられるものではなく、他者との関わりにおいてはじめて

感じられるものであり、他人を認め、同時に他人から必要とされる状況においてはじめて人間は生きていて良かったと思うのである。最後の5つめの欲求は「自己実現の欲求」であり、これは自分の才能や可能性を出来るだけ伸ばし、社会的に成長していきたいという欲求である。この欲求はこれまでの4つの欲求が欠乏充足的な欲求であるのに対して、自分の価値観に従って人生をよりよく生きたいという欲求である。

ここにあげた5つの基本的な欲求は、人間が人間らしく生きていくためにすべての人にとって大切な欲求である。そして、これらの欲求を出来るだけ満たそうとして人間がとる行動、それがまさに働くということなのだと思う。働くと言うことは決してお金を得るだけでなく、より人間らしく生き、幸せを感じようとするための最も有効な手段であり、その過程なのである。メンタルヘルスにおいても、まずは“良く働くこと”ということの基本を考えるべきであり、それを支援することが、労働者のメンタルヘルスにおいて一番の対策であるということをお忘れはならない。

### (2) 職を失うということ

反面、もしこの5つの欲求が満たされない状態におかれると人は強いストレスを感じることになる。例えば、「生理的欲求」「安全の欲求」「集団への帰属欲求」の3つが満たされない場合、人間社会の秩序は乱れ、人間のもつ攻撃性が前面に出て争いや犯罪が多発すると言われる。また、「自尊心を持ち他者に認められたいと

いう欲求」や「自己実現の欲求」が満たされないと人間は生き甲斐をなくし幸せを感じることは出来ない。

残念ながら、最近の我が国においては、「集団への帰属欲求」や「自尊心を持ち他者に認められたいという欲求」、「自己実現の欲求」が脅かされる事態が目立つようになってきている。それは言うまでもなくリストラによる失業の増加である。

仕事を失うということは、経済的基盤が不安定になるということだけではなく、帰属する場を失うということであり、また徹底的に自尊心が傷つけられ、他者との関わりを拒絶される体験である。「自己実現の欲求」など遙か夢物語となってしまう。病院の外来でお話をしていても、失業のつらさは、お金の心配よりも、世の中からあなたなんか要らないよと言われていたような気分になることだとおっしゃる方が多い。どんなに気丈な人でも、再就職活動をしながらか年齢だけ聞かれてあっさり断られたり、履歴書を送っても何の話しても聞いてもらえないまま無視されたりといったことが続くと、次第に自分という人格やこれまで生きてきた意義までも無視されているような気分が襲われるという。そしてつい最近まで当然のように自分がいる場所が家以外にもあったこと、家族でもないのに気持ちよく挨拶を返してくれたり「ご苦労さん」とか「ありがとう」と言ってくれる人達に囲まれていたことなどが何よりも貴いことのように思えてくるという。

また、医学的に見ても、失業は愛する人の死亡や身体機能の喪失に次ぐくらいの心理的負荷であり、病気の治療においてもその回復の様子は失業中であるか否かで大きな違いを見せることも多い。

### (3) 働く場の確保がメンタルヘルスの基本

人は働いていることで強くなっているところが大きいのだと思う。そして働く場を失ったらほ

とんどの人が弱くなるのである。会社にいると働いている人しか目にしないが、同じ人間でも働いている時とそうでない時では変わってしまうのである。多分それはどうしようもない変化であり、失業によって人間としての基本的欲求も満たされなくなった瞬間、ほとんどの人は思いもかけないくらい気弱でイライラした状態に陥っている自分に気づくのである。働いている人とそうでない人の差は想像以上に大きい。

メンタルヘルスにおいて、失業者を抑制し雇用の確保するということの持つ意味は非常に大きい。給料が減ることよりも働く場を確保することの方が人間のこのころのためには何倍も大切である。そんなに多くの人を無職にさせながら日本の様な小さい国がやはりこの後もどんどん成長し続ける必要があるのだろうか？このような無理による全体的なモラルの低下の方が心配なような気がしてならない。最近の遺伝子研究でも日本人は欧米人に比べて一人であることに對する不安を感じやすい遺伝子のパターンをもっているという。これは言い過ぎかもしれないが、日本人は遺伝子レベルで欧米人より失業が苦手なのかもしれない。多分個人主義的な裁量労働制も本当は遺伝子的にも（文化的というより）合っていないのかもしれない。

労働問題の素人である筆者が言うのも何だが、最近よく言われているワークシェアリングという発想が今後広まっていき、雇用削減という発想を凌駕して欲しいものだと強く思う。

## 2 労働者の自殺増加について

### (1) このままではいけない！

警察庁の調べによると、1998年の自殺者数は前年比34.7%増の32,863人で過去最悪の結果であった。中でも40歳代、50歳代と

いった勤労者層の増加が目立っており、「勤務問題」が自殺の理由として考えられるケースも52.6%増の1,877人に達している。このような状況は、マスコミなどによって「リストラ自殺」とか「過労自殺」と呼ばれ、現在の労働環境の悪化が大きな原因としてあげられている。確かに先に述べたように雇用不安や失業という問題は非常に大きなストレスであり、仕事量の負担増加は心身両面に大きな影響を与えている。もし不況が自殺の原因であるというのなら、一刻も早く景気を回復させることが唯一の対策となる。しかし、ことは“自殺”である。景気が回復するまで指をくわえて見ているわけにはいかないのである。自殺者を減らすために我々ももっと積極的に働きかけることは出来ないであろうか？

確かに、これまでの自殺者の推移をみても不況と言われる時期に自殺者が増加する傾向は認められるし、一般的にも「不況下でストレスが増えた→自殺者が増えた」といった考えの方がわかりやすい。しかし自殺という問題は、そのような一元的で短絡的ともいえる考え方で扱ってよい問題ではない。ストレスが溜まるという次元と自殺するという次元は明らかに違うのである。実際、自殺者数は景気よりも年齢に強く関係するものであり、日本では常に高齢者の自殺の方が圧倒的に多い。そして景気の良かった時期であっても自殺する中高年者がそれほど減るわけではなくやはり多数存在しているのである。そして何よりもこういった一元的な考え方の問題点は、自殺を景気などの社会環境とばかり結びつけて、それ以外の要因に対して目隠しをしてしまうという危険性をもっていることである。今日の不況が回復すれば何もしなくてもそのうち自殺者も減って行くだろうという考え方は、間違っている。自殺は色々な要因が重なって生じるものであり、様々な立場の人や様々な考え方をもった人達によって介入されるべき余地が大

きく残されている、つまりもっとその防止のために積極的に働きかけなければいけない問題なのである。

## (2) まずうつ病への積極的介入を

この点に関して、欧米で行われている自殺予防プログラムの知見が大いに役立つと思われる。これらのプログラムの基本になっている考えは、自殺のほとんどは正常心理によって行われるのではなく、何らかの異常心理によって引き起こされているのであり、たとえ取り巻く状況は変わらなくともこころの中の異常性を正常化させることによって自殺は防止出来るというものである。米国の教科書には自殺の原因の90～95%は精神障害であり、その内の約半分はうつ病によるものだと記されている。ここではストレスが直接原因となって自殺が起こるという考えではなく、ストレスやその他何らかのきっかけがあったとしてもその途中でいったんうつ病などの精神障害に陥ってしまったことが自殺を引き起こしているという考え方である。日本における「ストレス→自殺」という考えでなく「ストレスなどのきっかけ→うつ病という病気→自殺」というモデルを考えている。自殺はストレスがあったからというよりも途中で介在していた精神障害を見逃すことで発生するのであって、自殺予防のためには、誘因となるストレスを排除しようということだけではなく、まずは自殺に結びつきやすいうつ病やアルコール依存などを見つけたしそれに対するアプローチをきちんと行うことが大切であるということである。

上にあげた数字がそのまま我が国でも当てはまるかどうかは別にして、うつ病への介入が自殺防止のために不可欠なのは明らかだと思われる。うつ病と言うととても特殊な病気と思われがちであるが決してそうではない。我が国においても労働者が100名いればその中に少なくとも1～2人はうつ病患者がいるだろうと言われてお

表 うつ病を強く疑わせる症状

- (1) 今までおもしろいと思っていたことも含め、ほとんどすべてのことに興味や喜びがわからない。
- (2) 何か良いことが起こった場合にも、一時的にさえ気分が回復しない。
- (3) 何とも説明しがたいようなゆううつ感がある。
- (4) ゆうつ感や調子の悪さは朝が特に悪く夕方になると少し楽になる傾向がある。
- (5) 疲れているはずなのに必要以上に早く目が覚めてしまう。
- (6) 判断力や集中力、記憶力の低下がある。イライラ感も強い。
- (7) 明らかな食欲不振や体重の減少がある。
- (8) 必要以上に自分を責めたり責任を感じたりする。
- (9) 死にたいと思う。

り、薬も良く効く病気である。しかしながら、その中できちんと診断され適切な治療を受けている人は我が国ではまれであり、うつ病患者の7～8割は自殺に関する考えをもっているという事実を考えるとお寒い状況である。

うつ病に関する正しい知識がないと、何でもかんでも今の辛い状態をストレスや性格などのせいにしてしまいがちである。うつ病は最近では、脳内の物質（セロトニンなど）の働きの異常によって起こってくることがわかってきている。ストレスは直接の原因ではなく誘因であり、うつ病の半分のケースではその誘因さえもはっきりしないとされている。うつ病はこころの風邪と言われるが、風邪をひいてしまったら、その誘因となった寒さ（冬という季節）をどうにかしようとするだけでなく、まずは風邪の治療をして早

く治そうとするのと全く同じように、うつ病の場合も誘因となったストレスのコントロールよりもっと治療が優先されるべきである。うつ病はきちんとした治療によって過ぎ去っていくものであり、決して本人の弱さやストレスだけで起こっているのではない。我慢したり頑張り続けることによってかえってひどくなっていく病気である。

表に、うつ病を積極的に疑うべき症状について記したが、このような症状がいくつか見られるようになったら、先行するストレス状況があるうがなかろうが、それはもううつ病に移行した、またはうつ病が発生したと判断されるべきである。うつ病と診断されることはやはり抵抗感を感じるものであるが、しかしそれは同時にこの状態は治療によって回復するということを保証するものなのである。

うつ病は介入できる、そしてうつ病によって後押しされる自殺者を防ぐことは可能なのである。

### (3) こころのセーフティネットの充実のために

まずは、うつ病に対する知識の普及である。これは各企業や各単組単位ではなくもっと広い範囲で行われるべきものであろう。最近SSRIといううつ病の薬（この薬は欧米では薬全体の売り上げの中で第2位をしめている）が、日本でも発売されるようになったのを機会にマスコミでもうつ病に関する報道を目にするようになっていくが、まだまだうつ病や精神的不調に対する理解は得られているとは言い難い。多くの労働者は、脳卒中や心筋梗塞での死亡を防ぐためにはその原因となる高血圧や糖尿病の治療をすることが大切であることは知っていても、こころの健康管理についての知識はほとんど皆無である。まずはきちんとした教育啓蒙を行い、せめてうつ病についての基本的な知識の普及をはかるべきであろう。このような教育・啓蒙活動に対しては健康管理室や健保に任せるだけでなく、組合ももっと積極的に参加して欲しいと思う。

### 3 終わりに

もう一つ大切なことは、すぐに専門家に相談できる窓口の提供である。最近の医学の進歩、特に人間のこころの源である脳についての研究が進むにつれ、実はこれまで性格や精神的ストレスが原因であると思われていた状態が、実は脳の中の色々な物質のアンバランスによって生じているということがわかり、意外と多くの状態が治療可能になってきているという事実もある。また、自分一人で悩むより人に話を聞いてもらって一緒に考えてもらった方がすんなり解決の糸口を発見出来たりするのも事実である。自分で自分のこころをコントロール出来なくなったらまずは早めに専門家に相談することがなにより大切で、そこで今自分がどのような状態であり、この状態を改善させるためには具体的にどのような行動をとればよいのか専門家に判断してもらった方がよい。自分のことは自分がよくわかっていると思うのは、特にこころのことについては大いに間違っていることが少なくない。死んだほうがましだと思っている人でも、専門家から「今の辛い状態はあなたがダメになったのではなくてうつ病に罹ったからですよ。ちゃんと治療すれば治りますよ」と言われれば、ほとんどの人は自殺を踏みとどまるのである。まずは、自分の悩みをうち明ける場を提供することが大事である。そういう意味でも、電機連合で行っているハートフルセンターの果たしている役割は非常に大きいと言える。現実的にセンターに相談を寄せることで自殺することをやめた人も一人や二人ではないのである。各組合の相談窓口も組合員のメンタルヘルスの相談窓口としてもっと機能するようその専門性を高めていくような工夫をお願いできたらと思う。

欧米では、組合を中心としたメンタルヘルス活動が社会的にも大きな役割を担い、多大な効果を生み出すようになって久しい。我が国においては、これまで健康管理室などでの活動を中心にしてメンタルヘルス活動が行われてきたが、会社の人事や労務の組織下に所属している健康管理室に相談にいらっしやいといっても自ずと限界が見えている。メンタルヘルスに関しては、出来るだけ人事などから離れた組織で行った方が有効なのは明らかである。そういった点でもメンタルヘルスにおいては欧米と同様、日本においても労働組合が非常に良いポジションにあるといえるし、もっと大きな役割を担うべき立場にあるのではないかと思う。メンタルヘルス対策は会社にとっても組合にとっても、そして何より労働者にとって重要な問題である。労災対策や、セクハラ対策など他の問題においても必ず関連してくる問題でもある。安全衛生委員会でも労使ともにさらに活発な議論を行うべきだと思われるし、組合としても雇用の確保に対する懸命の努力や、電機連合ハートフルセンターのようなセーフティネットとしての活動によって労働者のメンタルヘルス向上に大いに活躍していただきたいと切に思う。

(たなか かつとし)

