

[巻頭企画]

秋から冬にかけて**要注意** メンタルヘルスケア を万全に



秋から冬にかけて、寒さや日の短さなどで気分が落ち込んでしまい、うつ病を発症してしまうケースが多く報告されています。運送業界で働く方たちは、安全を確保する責任があり、また不規則な就業形態が多岐にわたるため、ストレスを受けやすい環境に置かれている可能性があるため、一層の注意が必要です。

そこで今月号では、運送事業者における「こころの病気」に焦点をあて、病気の初期症状のサインからその対策、義務化されているストレスチェック制度についてみていきます。

I. ストレスが多くなりがちな運送業界

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。刺激には、天候や騒音などの「環境的要因」、病気や睡眠不足などの「身体的要因」、不安や悩みなどの「心理的要因」、そして人間関係や仕事が忙しいなどの「社会的要因」があります。

トラックドライバーの皆さんは、安全運行を遵守し、荷物を大切に運ぶ責務があります。しかし運転中は、安全確保に気を配るため緊張が続き、道路渋滞や悪天候の時などはイライラすることもあるでしょう。さらに、家庭に戻れば子供の教育問題や

親の介護など、業務以外でもストレスを感じながら過ごしている方もいると思います。またこれからの季節、次第に寒くなり日が短くなることから、気分が落ち込んでしまい、うつ病(季節性情動障害)を発症しやすくなるといわれています。

うつ病をはじめとした「こころの病気」は、本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。気づかぬうちに無理なことをさせたり、傷つけたりして、病状を悪化させているかもしれません。本人だけでなく、周りの人たちも「こころの病気」を正しく理解することが大切です。

出典：厚生労働省「知ることはじめよう みんなのメンタルヘルス」

II. 「こころの病気」の“初期サイン”に気づいてください

ストレスを強く受け続けるとうつ病に

同僚の変化にも注意を払ってください

人 は外部からストレスを受けることで、体調を崩すだけでなく、気持ちが不安定になるものです。気分が沈む、何をしても元気が出ないという経験もあるのではないのでしょうか。

こうした症状があるからといって、すべて「こころの病気」というわけではありません。しかし、ストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、メンタルヘルス不調(うつ病など)へと進行することがあります。メンタルヘルス不調は、誰でも経験することが積み重なって発症する、精神障害です。

日 本では、100人に3~7人という割合でうつ病を経験しているといわれています。さらに、厚生労働省の調査では、近年急速に患者数が増えていることが指摘されています。

うつ病の目安として、“憂うつ”などの状態が長く続くようであれば、病気のサイン。また周りの人が、“いつもと違う”変化に気づいたら、もしかすると本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれない。下記に「こころの病気」の初期サインをあげましたのでチェックしてみてください。

「こころの病気」の初期サインとは

自分自身で気になる症状が続くときは、専門機関に相談を

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・何をしても元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がどきどきする、息苦しい
- ・何度も確かめないと気がすまない
- ・誰かが悪口を言っていると思う
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない



「周りの人」が、その人らしくない行動に気づいた場合は、専門機関に相談するよう勧めてください

- ・ミスや物忘れが多い
- ・服装が乱れてきた
- ・急にやせた、太った
- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる
- ・不満、トラブルが増えた
- ・独り言が増えた
- ・遅刻や休みが増えた



出典：厚生労働省「知ることはじめよう みんなのメンタルヘルス」

Ⅲ. ストレスをためない毎日に向けて

ス トレスは誰にでもあります。しかし、これまで述べてきたように、ためすぎると「こころの調子」を崩してしまいます。次に、仕事や日常生活の中でストレスをためないポイントを紹介합니다。

ポイント

1

困ったときは身近な人に相談

困ったときや、つらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちは楽になります。相談に乗ってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせるでしょう。同僚、家族、友人など日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

また運行管理者は、点呼時などを利用してスタッフの様子を確認してください。普段と違うと感じた場合は、「悩みや困っていることはないか？」など声をかけてみるのも大切です。



運行管理者は、点呼時にドライバーの表情などを確認して体調や悩みを聞くようにしてください。

ポイント

2

毎日の生活習慣を整えましょう

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。「バランスの取れた食事」や「良質な睡眠」、「適度な運動の習慣」が健やかな生活の基本になります。

またリラックスできる時間を日常生活の中に取り入れることも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったり風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど気軽にできることをまずやってみましょう。

リラックス効果のある腹式呼吸



鼻から息を大きく吸います。



口からゆっくり、意識して息を吐きましょう。これを繰り返して、こころをリラックスさせます。

ポイント

3

頭の切り替えを大切に

ストレスを感じるとき、物事を固定的に考えてしまっていることがあります。つねに「必ず〇〇をしなければならない」と考え、それがうまくいかないときには強いストレスにつながってしまいます。

そういうときは、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに意識を向けてみてください。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になるでしょう。

Ⅳ. 人材定着のためにもストレスチェック制度の活用を

労

働安衛生法の一部を改正する法律により、2015年12月からストレスチェックと面接指導の実施が義務化※されました。同制度は、スタッフのストレスの程度を把握し本人の気づきを促すとともに、働きやすい職場づくりにつなげ、メンタルヘルス不調を未然に防止することが目的です。

実施からまもなく2年が経ちますが、同制度はどこまで浸透しているのでしょうか？ 徳島労働局が徳島県トラック協会などと連携して、県内の運送事業者に行った調査結果(16年12月22日発表)では、「メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業者の割合:62.5%」、「ストレスチェック制度が義務化され

たことを知っている事業者の割合:57.8%」となっています。この数字を見る限り、まだまだ浸透していない印象です。

厚生労働省のホームページでは、ストレスのセルフチェックが行えます。また、メンタルヘルス不調などの相談に対応する専用ダイヤルも設置しているので活用してください。

人材不足が続くなかドライバーに長く働いてもらうためには、心身の健康維持が欠かせません。安定した経営に向けて、「メンタルヘルスケア」にしっかり取り組んでいきましょう。

※従業員50人未満の事業所は、努力義務となります。

相談窓口

働く人のメンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関する電話相談窓口

「こころほっとライン」

0120-565-455 【受付日時】月・火/17:00~22:00、土・日/10:00~16:00(祝日、年末年始を除く)

詳しくは

