

## メンタルヘルス・チェック（その2）

## 【メンタルヘルス・シート（心の健康の自己チェック）評価指標】

このシートは各位が日頃感じていることなどをチェックすることにより、ストレスは疲労の状況等心の健康状況に関する大まかな目安を自分で評価し、今後の心の健康管理に役立てて行くことが出来るように工夫してあるようだ。したがって記載方法をよく読んで評価を進めてみて欲しい。そして自己評価の結果何か問題がありそうだった場合はカウンセラーや衛生関係者等の専門家による、より深い分析とアドバイスを受けてみられたい。

そのために以下に、ストレス度、疲労度及びうつ度のそれぞれの指標が示す状況を解説することとする。そして最後に「カウンセリングのすすめ」として、その意義と実際、制度利用の勧めなどを紹介しよう。

## A ストレス度

ストレス度は、ここでは精神的なストレスの程度をみる指標と考えてください。

ストレスとは、外から加わる刺激、身体的・精神的な負担といったようなことです。毎日の生活の中では全くストレスのないということは考えられませんし、ある程度のストレスは必要だとさえいわれています。しかし、ストレスが過剰になると、様々な精神的、身体的不調が生じ、いわゆるストレス状態を引き起こし、ひいては生活の破綻を来すことさえあります。

（点数）

- 5以下 生活上も仕事の上でもよい環境に恵まれているようです。できるだけ今の状況が続くようにしたいものです。
- 6～9 仕事をしていればこの程度のストレスがあるのは普通で、特に心配する必要はないでしょう。ただ、これ以上ストレスがたまらないように、休日には運動を行うなど気分転換を図るように心掛けることが大切です。
- 10～14 このところ、仕事に少し身が入らないとか意欲がわかないとか疲れやすいなどということはありませんか。まだ、仕事の上で大きな支障はないかもしれませんが、なんとなく自分でもストレスがたまっているという気がするのではないのでしょうか。そろそろ黄色信号かなと考えて、積極的にストレス解消法を考えてみましょう。あまり深刻に考えることはありませんが、運動や趣味に熱中するなどして仕事を忘れる時間を取りたいものです。そうすれば意欲的に仕事に取り組めるでしょう。
- 15～18 このところ職場や日常生活の中で、何か大きな変化や心配なことがあるのでしょうか。大分ストレスがたまっているようです。いわゆるストレス状態の一手前くらいのような感じですか。精神的、身体的な不調も感じていると思います。気持ちや身体をリフレッシュするという意味でもゆっくり休養をとって仕事から離れる時間を作ってみてください。短期間の旅行などもいいでしょう。

18以上 どうもかなり深刻なストレス状態に陥っているように思われます。眠れないとかイライラするとか気が滅入るとかの精神的な現れの他に、胃が痛む、頭痛、めまいなどの身体の症状も現れていませんか。このままの状態を続けると胃潰瘍などの心身症や神経症、うつ状態をひきおこす心配があります。医師やカウンセラーともよく相談して、休養を取ることも含めて、どうしたらよいかなどのアドバイスを求めて、必要があれば医療的な処置も受けてください。

## B 疲労度

疲労度は、ここでは精神的な疲労の程度を示しています。精神的な疲労は、睡眠不足、過度のストレスの継続、VDT機器への長時間の従事等によってもたらされます。疲労は休養をとることによって回復しますが、回復せずに放っておくと慢性的疲労状態に陥り、様々な精神的疾病につながるおそれがありますので注意が必要です。

(点数)

- 6以下 この範囲の疲労度は心配ありません。自分の体力に自身を持ち過ぎて突っ走りすぎないようにしましょう。
- 7~12 適度な疲労感です。これ以上疲労感を増やさないように心掛けましょう。
- 13~17 疲労を翌日（翌週）に持ち込まないために、休養を取れるときには、ゆっくり休養する、リラックスする、軽い体操をするようにしましょう。少量のアルコールで熟睡することもよい休養法です。
- 18~22 かなり疲労が蓄積しています。慢性的に今の状態が続くと、ダウンしてしまう心配があります。気分も身体もリフレッシュするため、思い切って何日か休暇を取ったらどうでしょうか。少し仕事を離れてぼんやりする時間があってもいいと思いますし、適度の運動、レクリエーションも疲労回復に役立ちます。
- 23以上 仕事熱心な人は、知らず知らずのうちに、ここまで来てしまうことがあります。自覚的にもかなり疲労を感じているはずですが。カウンセラーとよく相談して、有効な対策を考えましょう。基本的には十分休養をとることですが、適度の運動をして汗をかくこともいいでしょう。念のため簡単な身体チェック（血圧、貧血、肝機能）も受けてみましょう。

## C うつ度

うつ度は、ここでは一般的に抑うつ傾向と言われる程度をみる指標と考えてください。「うつ」というのは抑うつの感情が続くことを主な症状とする気分障害といわれる状態です。職場環境の変化や身内の不幸などの出来事をきっかけとして、誰でもこの状態になる可能性を持っています。しばらく様子を見ているうちに直る場合もありますが、放っておくとますます悪くなって自分でもどうしていいかわからなくなったり、自殺したいなどと思うようになってきたりすることもあります。こういう時には専門医に相談する必要があります。特に原因らしいものがないのに「うつ」になることがあります。その判断は医師にまかせることになります。

(点数)

- 6以下 毎日元気で過ごせているようで何よりですが、人生晴れの日ばかりではありません。時にはじっくりと自分の現在の生活を見つめることも必要です。
- 7~11 誰でも何か調子が出ないと感じることがあります。それはうつ症状とまではいかないでしょう。それはそれとして、スポーツやレクリエーションなどで気分転換をはかることも必要です。
- 12~17 何か少し気がめいつているような感じがしますが、本来の自分ではないという感じでしょうか。あえて言えば、ちょっとうつ症状が見え隠れしているかもしれません。
- しかし、日常生活の中ではこの程度のことはありがちです。何か原因があるのかどうか考えてみてください。もちろん、ストレス発散のための方法を考えることは大切です。もし何も原因が思い当たらなければ、場合によってはカウンセラーや医師に相談してみてください。
- 18~22 この頃、自分でも気分が沈んでいるとか、仕事に気が乗らないようには思いませんか。肩凝り、頭痛、発汗などの症状や夜がよく眠れないなどということはありませんか。「うつ」に関していえば明らかに黄色信号です。身体の病気ではなくても休養が第一です。カウンセラーや医師ともよく相談してみてください。
- 23以上 気分も身体もかなり不調のようです。集中困難、決断力低下、不眠、食欲不振、全身倦怠感、性生活に関心が無くなるなどの症状はありませんか。赤信号だと思って早くカウンセラーや専門医のアドバイスを受け、必要な治療も受けましょう。

### 【カウンセリングの勧め】

#### ○ カウンセリングの意義

カウンセリングと聞くと、どうも特別の人が行く馴染みのない場所のように考えがちです。しかし、歴史上でみると、西欧の教会や日本の寺、大家族制度の親族といったように社会の中に何かしら相談できる場所が置かれ、ストレス解消やメンタルヘルスの維持に役立てられているのが普通です。現代社会においては、このような宗教や大家族によるメンタルヘルス維持の機能が失われていく中で、悩みを相談する場所もなくストレスを蓄積している人が増えており、宗教や大家族に代わって科学的なカウンセリング制度が登場したと考えられます。このような意味で、カウンセリングは心の病を治療するという役割よりも、現代の駆け込み寺として、現代人の心の健康維持に不可欠な制度となってきました。

#### ○ カウンセリングの実際

カウンセリングは、健康相談室、職員相談室、カウンセリングルーム等が置かれているもの、職員がカウンセラーを兼任しているものなど各官署で多様な形で設置されています。しかし、どれも内容は面接技法という同じ手法でおこなわれていますので、いずれも基本的には同じものと考えられます。この面接技法は、カウンセラーが相談者の話を共感を持って傾聴することで相談者の心のわだかまりを解消しようとするものです。相談

者はカウンセラーに洗いざらい全てを話さなければならなかったり、何か強要されるということはありません。また、カウンセリングにおけるプライバシーは厳守され、相談した内容は職場の上司にも一切話してはならないこととされています。したがって相談者は、気楽な気持ちでどんなことでも気軽にカウンセラーと話すことができるわけです。

#### ○ カウンセリング制度の利用

以上のように、カウンセリング制度は誰でも気軽に利用できるよろず相談所ですので、このメンタルヘルス・シートで自己評価を行ってみた結果、何か気にかかることがあればすぐにでも利用することを勧めます。

完