

1 【リレーエッセー】

東京家政大学 人文学部 心理カウンセリング学科 准教授 岡島 義

睡眠を整えることの意義



日本における睡眠不足・睡眠負債による経済損失をご存じでしょうか。米国シンクタンクの調べによると、年間15兆円の損失になります。国内総生産（GDP）に換算すると約3%の損失で、喫煙による経済損失の6倍にあたります。一方、週の平均睡眠時間を1時間延ばすことで、長期的には生産性を約5%上げられるという試算もあります。

睡眠負債を抱えることで、次のような影響が出てきます。

- 認知面 嫌な考えが浮かびやすくなったり、くよくよと後悔しやすくなる。
- 行動面 攻撃的になったり、衝動的でおちつかなくなる。うっかりミスもしやすくなる。
- 感情面 憂うつや不安感、イライラ感が増して、やる気も低下する。
- 注意・記憶面 集中力、記憶力が低下する。
- 身体面 風邪を引きやすくなる、インフルエンザの予防接種の効果が半減する、痛みを強く感じるようになる、太りやすくなる。

このような問題が、対人関係を悪化させたり、学力や仕事のパフォーマンス、生産性を低下させてしまいます。さらには、うつ病、高血圧、疼痛、糖尿病、認知症のような病気にも関係してくることが分かっています。

例えば、4時間睡眠を続けると9日ほどで、徹夜と同じくらいのパフォーマンスしか発揮できなくなることが分かっています。なんと、6時間睡眠でも2週間ほどで徹夜と同じレベルになります。一方で、眠気に関しては、徹夜した人よりも感じにくくなるため、当事者の自覚症状が乏しく、問題意識が希薄になってしまうのも事実です。

また、個人に必要な睡眠時間は異なるので、私たちのチームは、睡眠負債指標（理想とする睡眠時間と実際の睡眠時間の差）を作りました。その結果、睡眠負債指標が高くなるほど、抑うつ気分は増加、生産性は低下することが分かりました。

睡眠負債だけでなく、不眠も精神的・身体的な問題をもたらします。現在、不眠症には認知行動療法（CBT-I）が最も有効だとされており、欧米では服薬よりも先に実施すべきであると推奨されています。最近では、CBT-Iによる不眠症状の改善は、精神症状や身体症状を軽減させることも報告されているのです。また、一次、二次予防の観点から、病院を訪れずに実施できるデジタルCBT-Iも開発され始めています。不眠に悩む日本の労働者を対象に行われた研究では、睡眠改善とともに生産性の向上が確認されています。

新型コロナウイルスのパンデミック（世界的大流行）によって生活様式は一変し、在宅ワークはいまや当たり前になりました。緊急事態宣言中は、パンデミック前よりも日本人の睡眠時間は延びました。一方で不眠の問題を訴える割合は増える傾向にあります。健康経営を実現する上で、「睡眠」は大きな鍵になるでしょう。

●次回は、当センター 副センター長 中村 亨 です。

アスリートはメンタルが強い？

長年うつで苦しんでいることを告白したプロテニス選手の大坂なおみ選手、東京オリンピックでメンタルヘルスの問題を理由に棄権した体操のシモン・バイルス選手など、メンタルヘルスの問題を公表するアスリートが増えてきました。メンタル面の強さが求められるアスリートですが、メンタルヘルスの問題を抱える割合は一般の人と同程度か、一般の人より多いという調査結果があります。

日本のラグビートップリーグの現役選手を対象に行われた調査では、1か月以内に42%が何らかのメンタルヘルス不調を経験し、10%が専門的な支援が必要なうつや不安の症状が疑われ、8%は過去2週間に自分の人生を終わらせることを考えたと回答しています（Ojio et al.,2021）。

国際プロサッカー選手会（2015）は欧米の現役プロサッカー選手の38%が4週間以内にうつや不安の症状を経験しており（欧米の同年齢の一般人は9～16%）、引退した選手も25～35%がうつや不安、睡眠障害、アルコール問題を抱えていたという調査結果を公表し、「信頼できる人を探し、話す」ことの大切さを強調しています。

「信頼できる人を探して、話す」効果的だけれど、難しい行動

しかし、このシンプルで非常な効果的な行動は、実際には行うのが難しい行動かもしれません。

例えば、公益社団法人全国労働衛生団体連合会（2021）の報告書では、ストレスチェックで15%の労働者が高ストレスと判定されたにもかかわらず、医師の面接を受けたのは面接対象になった人のわずか1.8%だったという報告書を公表しています。また、国立成育医療研究センター（2022）の調査結果では、典型的なうつ病の症状があり「助けが必要な状態」と判断していても、小5～6年の25～29%、中1～3年の35～51%は「相談せずに様子を見る」と回答しています。そればかりでなく、保護者も22～29%が「病院を受診させずに様子を見る」と回答しています。

つまり、小学校の高学年から、成人した労働者や子供の保護者まで、明らかなメンタルヘルスの不調を感じたとしても、誰かに相談するという行動を取らない人がかなり多くいるのです。

メンタルヘルスの知識があっても、相談しようとは思わない

国立成育医療研究センターの調査では受診を躊躇する理由として、約3割の保護者が「受診が必要なのか分からない（様子をみてもいいのではないかと思う）」、「どこの病院を受診したらいいのか分からない」と回答しました。では、メンタルヘルスの知識があれば、相談したり、受診をするのでしょうか？

ラグビートップリーグの選手への調査では、メンタルヘルスの知識や不調を抱えた人への態度、自分の不調時の対応の仕方に関する調査が同時に行われていました。その結果、メンタルヘルスの知識が多いほど、メンタルヘルス不調を抱える人に対し肯定的な態度を持っていることが明らかになりました。しかし、メンタルヘルスの知識と自分が不調時の相談行動やうつ状態の強さとは関連がなく、加えて、うつ症状が強いほど、相談を控えようとする傾向にあることがわかりました（Ojio et al.,2021）。

このことから、メンタルヘルスの知識を高めることは、メンタルヘルス不調を抱える他者への理解を促進することにはつながりますが、不調を感じた時には相談するという行動の促進やメンタルヘルス不調の防止に直接はつながらない可能性が示唆されます。

メンタルヘルス改善のために、ここに注目!!

● メンタルヘルスの知識は他者理解のため

メンタルヘルス不調の発生頻度は、職場の中や家族や友人の中に必ず不調を抱えている人がいると断言できるレベルです。メンタルヘルスの知識を高め、肯定的な理解や態度を持つことは、不調を抱える人たちと一緒に仕事や生活するために必要不可欠といえるでしょう。

● 相談や予防の促進のための手立てが必要

メンタルヘルスの知識は研修などの集団教育が可能です。しかし、自分の状態に気づき、必要に応じた相談・支援を求める判断や行動ができるようになるためには、知識教育とは別のアプローチが必要になります。

□ 産業保健の視点：学ぶことで、気づき、予防、対処につながる

厚生労働省の「労働安全衛生調査（令和2年）」によると、「働く人の54.2%が仕事や職業生活において強い不安、悩み、ストレスを感じているというデータが出ています。その内容をみると、「仕事の量」が42.5%と最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」が35%、「仕事の質」が30.9%となっています。相談できる人がいると答えた労働者の割合は90.8%となっていますが、実際に相談したことはない人の割合は14.7%という結果でした。

メンタルヘルスの基本知識を持つこ

とで、自分自身や他の方のメンタル不調に気づきやすく、不調になった時の対応も適切になると言われています。また、対策を行うことで、うつ病やストレスに起因した心疾患、脳疾患等を未然に予防することが可能です。

保健師（産業医含む）に実際に相談したという人の割合は6%という結果でした。相談できる窓口のひとつとして、これからは、より積極的にメンタルヘルス対策について、現場の意見、アイデアを収集、分析して、衛生委員会などでテーマとして推進し、取り組む必要性を感じています。



三浦 清香
保健師

□ 産業カウンセリングの視点：メンタルヘルスの知識は問題解決スキル

産業カウンセラーとして様々な企業に赴き、従業員の方の相談業務を行っている「自分はストレスなんてないからカウンセリングは必要ない」という人によく出会います。

果たしてストレスがない人っているのでしょうか？現代人にとってストレスは身近なものです。新型コロナウイルスや花粉、騒音、猛暑に大雪といったものから、お金や時間がない、情報がない逆にあり過ぎる、上司や同僚との意見対立や孤独など様々です。

人は生き物としてそういったストレスから自分を守るために何かしらの反応をしています。更に、適度なストレ

スはパフォーマンスをあげるために有効に働く場合もあります。もしかしたら、ストレスがないという人は、単に気づいていないだけなのかもしれません。

メンタルヘルスの正しい知識を身につけ、ストレス要因や反応に気づき、上手にストレスと付き合えるノウハウを身につけることは、様々な問題解決を図る上で必要なスキルです。

多くの方がストレスはコントロールできるという知識を身につけ、「どうしたらいいか頭を整理する時間に使いたい」など、気軽に相談窓口が利用される未来になればいいと思います。



藤原 育

シニア産業カウンセラー
公認心理師

□ 心理学の視点：相談する“行動”の練習、つなぐ“人”が必要ではないか

メンタルヘルスの知識は、メンタルヘルス不調を抱える人への理解を促進し、より良い地域や職場の環境作りに必須ですが、知識だけではセルフケア、特に相談・受診促進は難しいようです。

心理学では、その時々々の行動は、その時々々の状況と身に付けた知識や経験その他の様々な個人内要因が影響し合って、生じると考えます。例えば「相談する」という行動を増やすためには、知識教育に加え、相談しやすい環境整備、そして何より実際に相談した経験、特に相談して良かったという

経験が必要だと思えます。

地域や職場でメンタルヘルスの知識啓発や相談窓口の整備進んでいますが、相談した経験がない人に、初めて相談をしてもらい、相談して良かったという経験を積んでもらうまでに壁があり、本人の相談する「行動」やその人を相談窓口へつなぐ「人」が必要です。

セルフケア研修やラインケア研修では、相談する「行動」や周囲の人の変化に気づき、声をかけ、相談へつなぐ「行動」を練習を、時間をかけて行う必要があるのではないのでしょうか。



中村 亨
公認心理師

3 【センターからのお知らせ②】 オンラインセミナーのお申し込みについて

● お申し込み受付中（2022年4月28日現在）

【開催日時】	【タイトル】	【講師】
5月20日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 5/13)	休養のヒント~健康維持とパフォーマンス向上ために	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士
6月17日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 6/10)	心理学から見たヒューマンエラー対策	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士

【受講の流れ】

以下QRコードまたは
当センターのHPから
お申込み
ください。



受付後、受講料の振込先
をメールいたします。
(お申込みからメールの返信までに
数日いただく場合があります。)



入金を確認できた方には、
受付締切後に登録
用URLをお送りします。



登録いただくと受講用
URLが発行されます。



開催日時にPCなどで受
講用URLへ接続してく
ださい。

● 今後の受付開始予定

【開催日時】	【タイトル】	【講師】
7月15日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 7/8)	【5月13日(金)より受付開始】 体験してみよう! マインドフルネス ~コロナ時代をより良く生きるための工夫~	人間環境大学 教授 伊藤義徳 先生
8月5日(金) 15:30~17:00 (受付締切: 7/29)	【6月3日(金)より受付開始】 こどもの問題行動とその対応を考える	信州大学 准教授 高橋 史 先生
9月6日(火) 15:00~16:30 (受付締切: 8/30)	【7月6日(水)より受付開始】 勤労者の睡眠問題を改善しよう	東京家政大学 准教授 岡島 義 先生

● 受講料：2,000円（税込）

● 定員：100名

- 受講料のお支払は事前の銀行振込みのみとなります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、産業医をご契約のお客様は1アカウント分の受講料が無料となります。御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から1週間は、録画映像の視聴が可能です。

4 【STAFF VOICE】 テーマ：オンライン化に思うこと

コロナを契機に、オンラインのカウンセリングや研修、研修動画の配信などを行うようになり、オンラインで行うことのメリット、デメリットが大分わかってきました。次はリアルとオンライン、それぞれのメリットを生かしたハイブリット化かなと思います。【T】

オンライン化は、仕事はもちろん、あらゆる調べものや趣味や勉強、習い事、暇つぶし!? さえ非常に役に立つと言われています。(私はまだ使いこなせていませんが) 便利なものですが、あくまでも「道具」です、なので、振り回されず上手に役立てたいですね!! 【S】

コロナを気にせず気軽に安心して交流ができる、オンラインで旅を楽しむ事ができるなど、たくさんのメリットを実感しています。一方で、オフラインの大切さもしみじみ感じています。変わりゆく中でも自分なりの楽しみ方を見つける事が大切ですね。【O】

新型コロナウイルスの影響で道外の人と会う事が難しくなり、オンラインで連絡をとる機会が増えました。マレーシア、東京、札幌を結び学生時代の友人と月に一回おしゃべりを楽しんでいます。本当なら飛行機で16時間…オンライン技術に感謝です。【I】

コロナ下の影響で、オンラインでの交流が主流になりつつある昨今、遠くに住む友達や子供達・孫と顔を見ながら会話をするのが1つの楽しみではあるものの、やはり何か気恥しさを感じる昭和アナログ人間な私。便利なようで不便なようで・・・。【N】