

## 1 【リレーエッセー】

一般社団法人日本うつ病センター 名誉理事長  
国立精神・神経医療研究センター 名誉理事長

樋口輝彦

## 「プレゼンティーズム」について思うこと



「アブセンティーズム」「プレゼンティーズム」という言葉をよく耳にするようになった。「アブセンティーズム」は読んで字のごとくでわかりやすいが、「プレゼンティーズム」はまだ説明がないとピンと来ない方も少なくない。人事労務用語辞典では、『「プレゼンティーズム」(Presenteeism)とは、従業員が出勤しているも、何らかの不調のせいで頭や体が思うように働かず、本来発揮されるべきパフォーマンス(職務遂行能力)が低下している状態のこと。頭痛や胃腸の不調、軽度のうつ、花粉症のアレルギー症といった、つらくても無理をすれば出勤できる程度の疾病が原因で発生するプレゼンティーズムによって、全米では年間約1500億ドルの損失が出ているといわれます』と解説されている。プレゼンティーズム自体は昔から実態としてあったものが、この言葉で概念化されたものであろう。では、なぜ今の時代に改めて「プレゼンティーズム」が注目されているのか。一般的には産業界が、休職者対策を考える過程において、それまであまり考慮していなかった(目立たなかった)仕事には出ているが仕事の効率が低い従業員に注意が向いてきたことがあるのであろう。米国の統計が示すようにプレゼンティーズムにより大変大きなコストが発生していることが明らかになり、何らかの対策を講じる必要性が認識されていることは当然かもしれない。一方、医療の側からみると、プレゼンティーズムには2つの側面があるように思われる。ただし、ここではメンタルヘルスに限って私見を述べさせていただく。プレゼンティーズムの一つの側面はメンタルの問題で休職していた人が完全に回復(寛解)してはいないが、職場復帰した場合に見られる現象である。

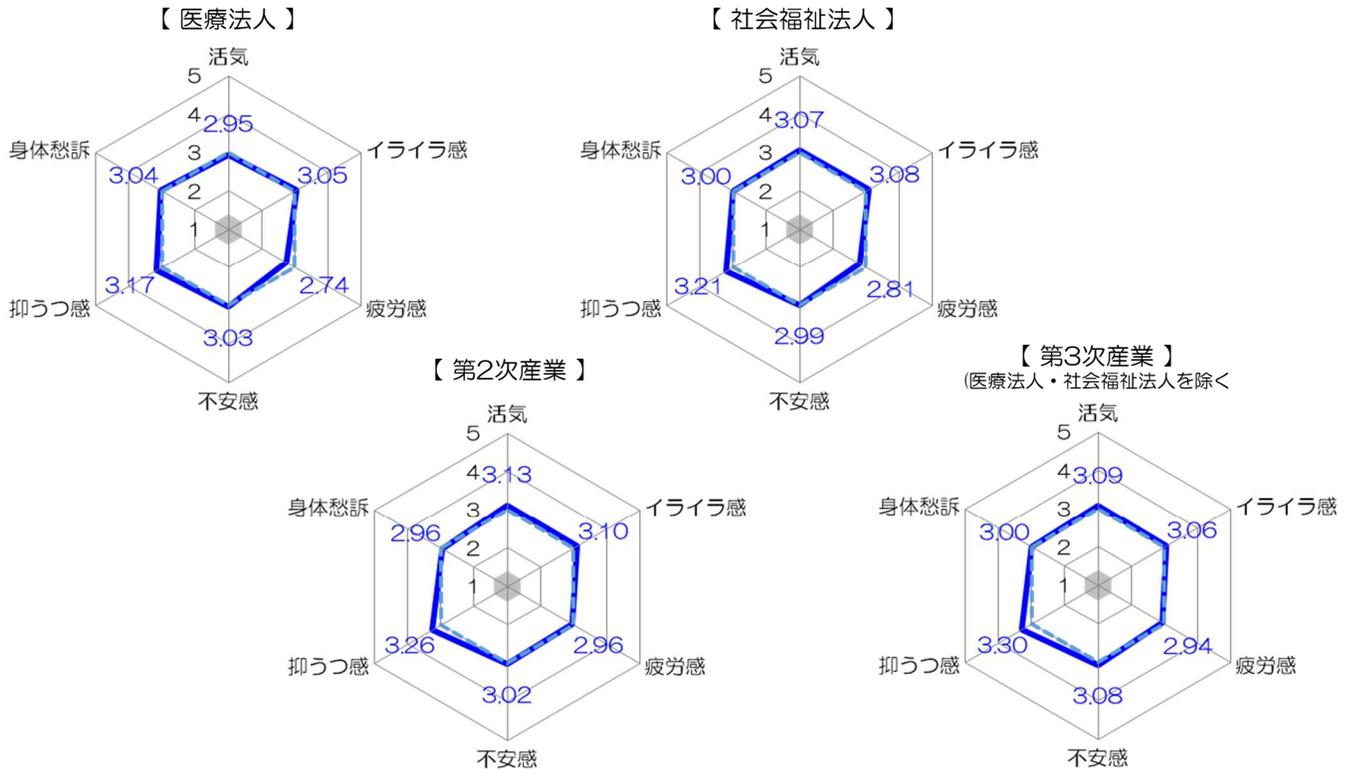
他の一つは休職前段階とでも言うべきか、ストレスを抱え、仕事に集中できない状態である。プレゼンティーズムを解決するためには、この2つの側面のそれぞれに対する対応が必要である。前者に対しては、大企業ではこの間、取り組みが進められているリワークプログラムが有用である。プログラムを行う中で、どの程度仕事をこなせるか、能率はどうか、復帰して休むことやプレゼンティーズムが生じないかはある程度、評価され予測されるからである。しかし、中小企業ではリワークプログラムを社員に適用するのはなかなか難しい。一方、後者は休業予備軍と言える人である。このような従業員に対して、これまで企業の健康管理者はあまり的確な対策を打てなかったように思われる。その対策には一次予防の観点が必要である。臨床の現場でこのような事例を経験して思うことであるが、プレゼンティーズムの背景にある職場のストレスのうち、人間関係によるものについては、職場の中だけで解決することは困難な場合が多く、その一方でこれを外部(診療の場あるいはカウンセリングなど)のみで解決することも難しい。その場合にはあらかじめ企業でストレスを抱える従業員と職場の上司に加えて外部のPSW等が関わり連携することが有効との報告が出ており、検討の価値があると思われる。これからはさらに企業では効率が求められる時代になることは間違いのないであろう。一方、勤労者のメンタルヘルスの観点からはWell-beingがテーマになる時代である。この両者を同時に実現するための関係者の知恵出しが重要である。

# 2 【 TOPICS 】

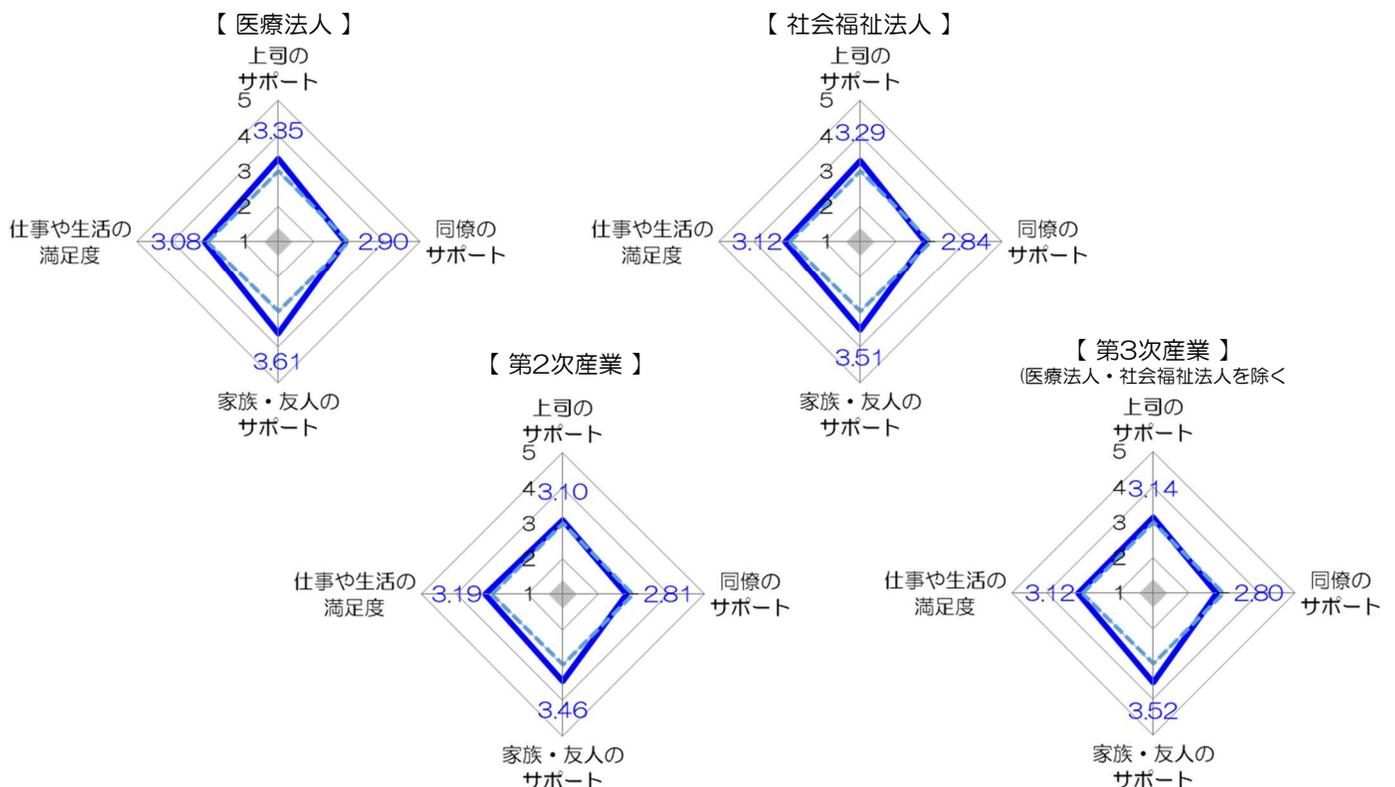
## 3年間のストレスチェックの平均値（後編）

前号に引き続き、ストレスチェック開始後の3年間に当センターで実施させていただいたストレスチェックのデータを集計した結果をご報告させていただきます。今号はストレスによっておこる心身の反応とストレス反応に影響するその他の因子の平均値について、業種別に結果をまとめました。

### □ ストレスによっておこる心身の反応（業種別）



### □ ストレスに影響を与えるその他の因子（業種別）



● 得点は粗点換算表を用いて1～5点に換算しています。値が3点より大きくなる程、結果が良好なことを表しています。

## □ 産業保健の視点：自分自身の症状の変化に気づく力を身に付ける

集計結果から、「ストレスによっておこる心身の反応」については、全業種のどの項目においても粗点3点付近に位置しており、現段階ではストレスにより発生している身体問題については、概ね平均的な結果であるといえるでしょう。

しかし、近年は労働者の慢性的な人手不足や高齢化、また業務過重等により、「疲労感」や「不安感」等の症状は見落とされがちとなり、その結果、重症化してから治療に繋がるといった例も少なくありません。集計結果における「疲労感」の項目について、全業種において粗点が2点台後半であると

いう事実は軽視できず、今後の動向が懸念されます。

全ての疾病においていえることは、早期発見・早期対応がその後の予後を左右する重要なポイントとなります。特にメンタルヘルスにおいては、より一層、早めの対応が予後に大きな影響を及ぼすといわれています。異変に早期に対応するためには、自分自身の異変や症状等の変化に早めに気づくことが出来る力、セルフケア能力を高めることが必要です。ストレスチェックや健康診断結果をしっかりと分析し、自分自身の心身の健康状態を知ることから始めてみましょう。



水野 麻子  
保健師

## □ 産業カウンセリングの視点：同僚同士のコミュニケーションを促す

今回の結果では、「上司のサポート」がいずれも3点以上で、比較的上司には相談しやすいが、「同僚のサポート」は2点代が多く、同僚同士のコミュニケーションには難しさを感じている職場が多いようです。

職場内で不愉快さを感じる原因には、相手の礼儀や言葉遣い、仕事に対する姿勢、性格や価値観など、個々の考えや価値観等に関わることが上位を占めているという調査結果があります。（「法人で働く人423名の調査」大西,2002）

但し、得点の低さ＝「仲の悪さ」ではなく、「話のしやすさ」を測定して

いますから、話をする機会や時間がない場合にも得点は低くなります。例えば、人手不足による余裕の無さや世代間格差で会話が乏しい場合なども影響します。

人間関係の円滑さは、ストレスの軽減、能力の発揮、職場の活性化による生産性向上にも繋がります。相手の考えや価値観などを受け入れ人間関係を円滑にしたり、慣習的な業務フローを見直し少ない人数で対応できる仕組みを現場主体で考える小集団活動などで「職場のソフト面の快適化」を進めていきましょう。



藤原 育  
シニア産業カウンセラー

## □ 心理学の視点：3点＝全国平均という基準は間違いなさそう

前号のストレスの原因と考えられる因子は業種毎に特徴の違いが見られましたが、ストレスによる反応とサポートなどの因子には、業種による差は大きくなく、すべての項目が3点（全国平均）前後の値を示しています。どの業種でも、職場にはストレスを感じる何かはあるものの、上司や同僚、家族や友人のサポートがあり、健康も仕事や生活の満足も維持出来ている労働者が多いといえます。

平均値はデータ数が増えるほど、真

の値に近づくという特徴があるため、ストレスによる反応とサポートなどの因子に関しては、業種に関わりなく、5段階評価に換算した時に3点＝真の全国平均と考えて良さそうです。

少なくともストレスによる反応とサポートなどの因子では、1～2点台の項目は良くない状態といえ、3点を目標に改善に取り組むことが望ましいです。その年の得点だけでなく、得点の経年変化も見ながら、取り組み方を検討・修正していくと良いでしょう。



中村 亨  
公認心理師

# 3 【センターからのお知らせ】

## 9～11月のセミナーのご案内

2019年9月27日（金） 13:30～16:30 会場：エルプラザ4階大研修室

### 認知行動療法の技法を学ぶ：リラクゼーションと自律訓練法

認知行動療法の代表的な援助法の中から、不安や緊張、ストレスなど、さまざまな問題の解決に有効な方法として、リラクゼーション法と自律訓練法の実際を体験学習します。

- 講師：坂野雄二
- 費用：¥2,000（税込）

2019年10月18日（金） 13:30～16:30 会場：エルプラザ4階大研修室

### 職場の環境改善を学ぶ～職場環境改善活動ファシリテーターになるために～

ストレスチェックの集団分析の結果も利用しながら、職場内で環境改善をどのように進めていくか考えます。

- 講師：中村 亨
- 費用：¥2,000（税込）

2019年11月15日（金） 13:30～16:30 会場：エルプラザ4階中研修室

### 睡眠負債を減らす眠りのコツ

健康と仕事のパフォーマンスの維持向上のためには十分な睡眠が不可欠です。眠るために必要な知識とコツを学びます。

- 講師：中村 亨
- 費用：¥2,000（税込）

### お申し込み方法

- 当センターHP (<https://www.cbt-eap.jp/>) の「セミナーのご案内」からお申し込みください。
- お申し込みは開催日の2か月前から承っております。
- トータルサポート、電話サポート、産業医契約の各プランをご契約のお客様は無料で参加できます。

# 4 【STAFF VOICE】

## テーマ：夏が来ると思い出す…

大学1年目に初めて経験した本州の夏は強烈で、暑さはストレスなんだと実感しました。日中は極力外出しないよう過ごし、夜も寝るには暑かったのですが、暑かった日ほど、夜風に当たるのが心地よかったです。暑い年の楽しみはあるものです。 【T】

物心つく前から夏は田舎の自然豊かなところで過ごしてはいたのですが…自然への畏怖が強すぎて？小学生の頃行ったキャンプで、風が吹いて怖がり、雨が降って泣き、雷が鳴ってタクシーで家に帰ったことがあります。台風速報は今でも嫌いです。 【R】

小学生の頃、夏休みが楽しみだった反面、自由研究や工作、絵日記等々…膨大な量の宿題がとても嫌だった事を覚えています。現代の小学生は…というと、宿題のない夏休みを悠々自適に過ごしており、親としてはちょっと心配になる夏休みです。 【A】

以前、大気の状態を監視して注意報など出すシステムをメンテナンスしていました。夏になると稼働する機会が多く、トラブルがないよう祈る気持ちで過ごしていたかなりストレスでした。今はビールが美味しいので大好きな季節です。 【I】

我が家の息子・娘は共に真っ盛りの夏生まれ。上の息子が生まれた時は、病院でわんわん嬉し泣き、下の娘が生まれた時は、病院中をやった！女の子だ！と走り回り。そんな2人も今や成人。息子はパパで私はお爺ちゃん。夏が来るとあの頃を思い出します。 【N】