

1 【リレーエッセー】

札幌CBT&EAPセンター センター長
北海道医療大学 名誉教授

坂野雄二

札幌CBT&EAPセンター
五周年を迎えて

札幌CBT&EAPセンターは、医療法人社団五稜会病院のEAP（Employee Assistance Program）事業を母体として2014年4月に設立されて以来、おかげさまを持ちまして、本年4月で満五歳を迎えることとなりました。

今、札幌CBT&EAPセンターは、100を超える企業様・団体様に対して、ストレスチェックにとどまることなく、事業所内での各種職員研修の実施、従業員のカウンセリング・面接の実施、管理職や人事担当者へのコンサルテーション、産業医契約とそれに基づく事業所内精神保健指導等、働く人たちの心身の健康づくりのお手伝いをさせていただけるようになりました。また、センター職員による研修会や講演会等、さまざまな啓発活動も年間100件程度開催させていただくことができるようになりました。

これもひとえに皆様方のご支援のたまものと厚く御礼申し上げます。また、当センターと連携をいただいております道内医療機関の皆さま、相談・研修事業にご尽力いただいております産業カウンセラーの皆さまにも、改めて御礼申し上げたいと思います。

さて、働く人のメンタルヘルスの維持増進、メンタルヘルスに関連する問題の改善と予防の必要性が叫ばれてから既に久しいものがありま

す。そして今、勤労人口の高齢化、AIの活用に代表される情報化の革新、働き方の改革など時代の変遷と社会的要請を受けて、健康に働くことのできる職場づくりの必要性が改めて叫ばれています。残念なことに、私たちが働く環境がさまざまなストレスに関連する問題を常にはらんでいるという状況に変化は見られません。職場環境の整備、人間関係の調整、パワハラに代表されるさまざまなハラスメント問題の解決等、働く人の心身の健康を増進するために検討しなければならない課題は数多くあります。うつ病やさまざまな心身症に代表されるストレスに関連すると思われる病はとても一般的な現代病となっており、その改善と予防も依然として重要な課題です。

そうした社会の中で、働く人たちとご家族の心身の健康の維持増進を図り、誰もが働きやすい職場を作っていくことができるよう、札幌CBT&EAPセンターはこれからも一層の努力を重ねてまいります。当センターの職員にも異動・増員があり、センター職員一同、改めて新鮮な気持ちで業務に取り組んでまいります。

平成の時代に感謝しつつ、新しい令和の時代も、札幌CBT&EAPセンターをどうぞよろしくご協力をお願いします。

2 【 TOPICS 】

3年間のストレスチェックの平均値（前編）

今号と次号の2回にわたり、ストレスチェック開始後の3年間に当センターでストレスチェックを実施させていただいた企業・団体様の中で、情報提供に同意いただいている100社以上、延べ約5万名分の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。ストレスの原因と考えられる因子の平均値は業種より値に違いが見られたため、業種別に結果をまとめました。次号で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ご報告します。

□ 受検率

85.19%

- 集団分析の信頼性を確保するためには、受検率は最低でも60%は必要でしょう。

□ 高ストレス者の割合

15.46%

- 7人に1人は、健康問題や休職のリスクが高い、高ストレス状態と判定されています。

□ 健康リスク

総合健康リスク：101.10

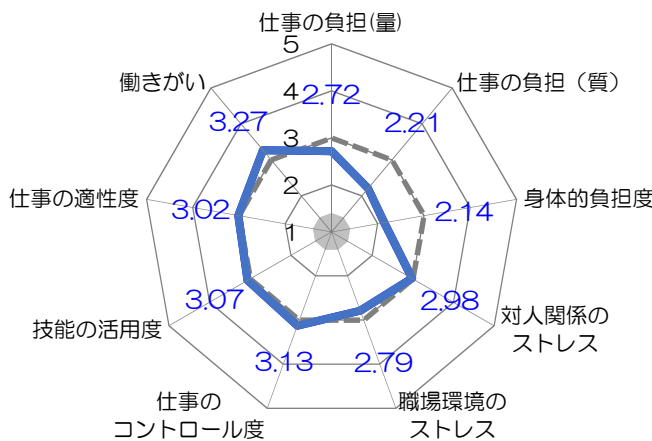
量-コントロール：102.36

周囲の支援：98.77

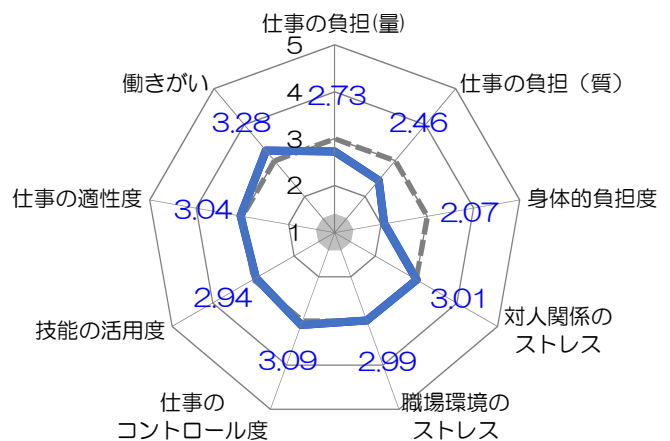
- 健康リスクは集団の健康問題のリスクを、全国平均を100として表しています。値が100より大きくなる程、その集団で健康問題が起こる可能性が高まることを表しています。例えば120の場合、健康問題が起こる可能性が全国平均より20%増加していることになります。

□ ストレスの原因と考えられる因子の平均値（業種別）

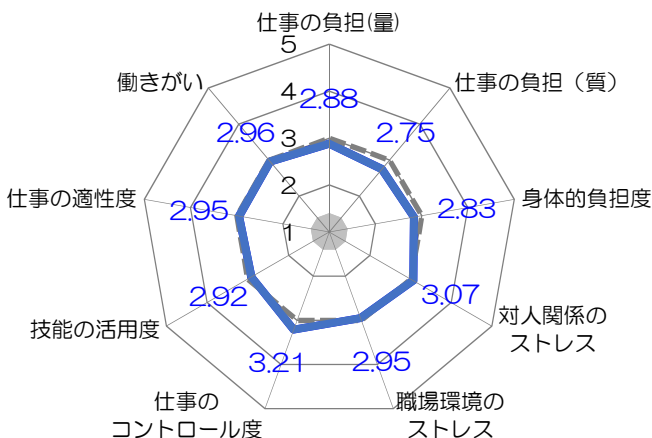
【 医療法人 】



【 社会福祉法人 】

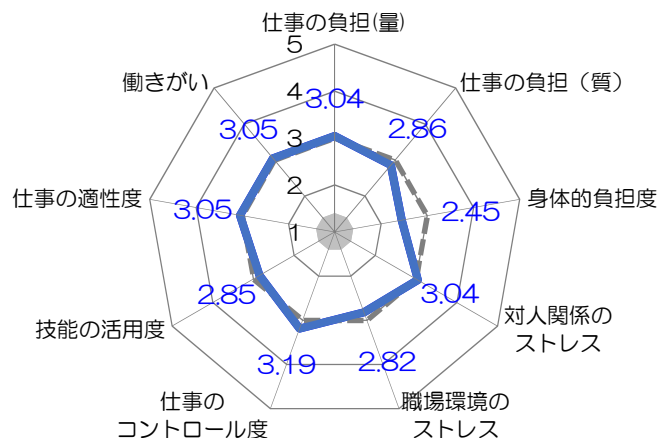


【 第2次産業 】



【 第3次産業 】

(医療法人・社会福祉法人を除く)



- 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：身体のサインに注目を

メンタルヘルスという言葉について、多くの方は「精神の健康」と捉えると思います。それは間違いではありませんが、メンタルの不調の初期症状として最初に出現するのは、必ず身体的症状から…ということです。つまり、心と身体は別々のものではなく、常に連動し、一体化したものであるということです。

身体的負担を感じるということは、持続的な疲労感や倦怠感を常に抱きながら生活していることが考えられ、うつ病等の精神疾患の初期症状としてみられることも多い症状のひとつです。

このことから、今回の集計結果における「身体的負担度」が粗点2点台であるということは軽視できず、今後も注意が必要である項目と考察します。

働く人々は、多種多様なストレスにさらされています。ストレスには、その性質が良質なものもあれば、心身の健康に悪影響を及ぼす性質のものもあり、様々な症状の出現を招いたり、重大疾患へ進行していく恐れがあります。

身体から発せられる小さなサインを見落とさず、早期発見・早期対処していくことで、健康的な生活や健全な職務遂行を目指していきましょう。



水野 麻子
保健師

□ 産業カウンセリングの視点：数値はあくまでも目安

職場の人間関係について、健康リスク上の「周囲の支援」は全体としては98.77と平均を上回り、サポートを感じられる職場が多いといえます。一方「ストレスの原因と考えられる因子の平均値」では「対人関係のストレス」は医療法人では2点台、他の業種でもほぼ平均値で、業務上の支援は感じているが職場内での「意見対立」があるなど何らかのストレスを感じている状況が伺えます。

「技能の活用度」については、医療法人がやや平均を上回っているのに対し、他の業種はいずれも2点台でした。医療法人のように資格に応じて完全に

専門化された業種と違い、専門外の仕事もしなければならなかったり、管理職になり現場の仕事から管理業務に職種が変化したこと等も値が低い原因と考えられます。但し、第2次産業を除くと「仕事の適性度」や「働きがい」は平均を上回っており、環境に適応していると考えられます。第2次産業は上記値がいずれも2点台と平均を下回っているため、キャリア開発の支援なども必要と思われます。いずれにしても、集計の結果だけではストレスの具体的な内容までは把握できないため、実際に話を聴いてみるといった関わりが大切なポイントと思われます。



藤原 育
シニア産業カウンセラー

□ 心理学の視点：負担を減らすか、やりがいや面白さを増やすか

ストレスの原因と考えられる因子は、グラフの「心理的な仕事の負担（量）」から時計回りに「職場環境のストレス」までの5因子が、仕事で負担になるもの（仕事の負担）を測定しており、「仕事のコントロール度」から「働きがい」までの4因子が仕事を面白く、やりがいのあるにするもの（仕事の資源）を測定しています。

今回の集計結果では、仕事の負担の5因子は3点未満のものが多く、特に医療法人と社会福祉法人は「仕事の負

担（質）」と「身体的負担度」の低いことから、仕事が難しく、肉体的にも疲れると感じている人が多いといえます。しかし、仕事の資源の4因子は3点以上のものが多いことから、仕事の負担を、やりがいや面白さが補い、バランスが取れた状態になっています。

ストレス対策としては、仕事の負担の改善ができればベストですが、それが現実的に難しい場合は、仕事の資源を良好な状態に保つことが大切なポイントになるといえます。



中村 亨
公認心理師

3 【センターからのお知らせ】

6～8月のセミナーのご案内

2019年6月21日（金） 13:30～16:30 会場：エルプラザ4階中研修室

認知行動療法の基本的発想を学ぼう：認知行動療法入門講義

心理療法のスタンダードである認知行動療法の基本的発想を学びます。
認知行動療法を初めて学ぶ人達向けのセミナーです。

- 講師：坂野雄二
- 費用：¥2,000（税込）

2019年7月19日（金） 13:30～16:30 会場：エルプラザ4階中研修室

メンタルヘルス不調者・復職者の職場でのサポートのポイント

職場からメンタルヘルス不調者や休職・復職者が出た場合の対応を考えます。
職場内での対応や医療機関との連携の実際について学びます。

- 講師：中村 亨/清水陽平
- 費用：¥2,000（税込）

2019年8月16日（金） 13:30～16:30 会場：エルプラザ4階中研修室

仕事とストレスに効く心理学～イキイキと働くためのヒント～

ストレスを減らすためには、負担を減らすだけでなく、仕事を面白くする工夫が大切です。
仕事を面白くするポイントを心理学から考えます。

- 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：平成 → 令和

職場の衛生管理にメンタルヘルスが盛り込まれたのが昭和63年、セクハラが流行語大賞に選ばれたのが平成元年です。平成はメンタルヘルス対策が始まった時代と言えると思います。令和の時代はメンタルヘルス対策が進む時代になりそうです。

【T】

私は産まれた年にバブルが終わり、「働く」ことにそれまでと違った価値観を持った世代です。令和は今以上に多様な「働く」がある時代になると思いますが、変化の中で皆さんの気持ちよく働くお手伝いが出来れば幸いです。

【R】

平成に元号が変わった時、私は小学生でした。当時の典型的な核家族で、四六時中働く父と専業主婦の母。時代とともに共働きの家庭が増え、私も働く母です。令和の時代では、また新たな働き方のカタチ、家族のカタチが生み出されるのでしょうか。

【A】

かれこれ20年近く前の5月1日に結婚式を挙げました。連休谷間の平日で安かった…のが理由だったと記憶しております。まさか元号が代わり記念日になるとは！

社会人になってから小さな幸せを自分で探してストレス対策しています。

【I】

新元号『令和』には「梅の花のように、明日への希望をもち、日本人1人ひとりがそれぞれの花を咲かせる日本でありますように」という願いが込められているそうです。私も、そんな時代になるよう、そんな日本人の1人として日々を生きていこうと思います。【N】