

看護情報学 メンタルヘルス

2006.6.15

瀬尾 智美

はじめに

私事ですが、

CNS実習で某病院の精神科外来で初回面接を経験し、個々にいろいろな事情はあるものの

上司・同僚とうまく行かず・・

はたまた自分の適性に悩み・・

欠勤・休職・転職を繰り返している

● 30代~40台の方々の哀しげな背中・・・。

サイトで病院を見つけたという方も多く、

どのような情報が流れているのか・・気になります。

- 厚生労働省はH12.8月『事業場における労働者の心の健康づくりのための指針』を策定し 事業場における取組みについて指導を行ってきたところである。

「心の健康作り」対策として、4つのケアをあげている：(1)セルフケア、(2)ラインによるケア、(3)事業場内産業保健スタッフ等によるケア、(4)事業所外の専門機関によるケア。(2)では「個々の労働者に過度な長時間労働、過重な疲労、心理的負荷、責任等が生じないようにする等の配慮」の必要性を指摘している。(情報提供、官庁)

- しかし近年、労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が6割を超える状況にある。また、精神障害等に係る労災補償状況をみると、請求件数、認定件数とも近年、増加傾向にある。このような中で、心の健康問題が労働者、その家族、事業場及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっており、事業場においてより積極的に労働者の心の健康の保持増進を図ることは非常に重要な課題となっている。(H18.3)

過重労働・メンタルヘルス対策の在り方に係る検討会報告書より

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/08/dl/s0823-3a.pdf>

メンタルヘルスで検索すると。

Google:2,810,000 / 職場 :447,000

Yahoo:1,500,000 / 職場 :286,000

・職場のメンタルヘルス

<http://homepage2.nifty.com/yasunas/>

- ・ストレスコントロール(従業員・職員の心の持ち方、考え方 を中心にした本人が行うもの)
- ・ストレッサーコントロール(勤務時間、作業目標の規制などのハードとして)
- ・職業ごとのストレス
ライン点検作業、非正規雇用、ナース(はじめに、ベテラン、若手、新卒、配転時)
教師(パート1, 2)、流通業(スーパーの高校生)、消費者金融、中小企業、
営業(郵便局、銀行)、専業主婦

出所はどこか？

・厚生労働省(ほかその関連機関)

・労働研究所？

精神保健情報サイト <http://www.dsk.ne.jp/psycos/>

ぜんかれん(全国精神障害者家族会連合会) <http://www.mental.ne.jp/>

・派遣会社(コンサルタントなど)

「株式会社…」 <http://www.lifebalance.co.jp/> <http://www.athlon.co.jp/>

メンタルヘルス検定試験('06.2月より) <http://www.mental-health.ne.jp/#top>

・大手企業

富士通 http://jp.fujitsu.com/group/fst/services/frontier/kokoro/e-gakushu/product/mental_mental01.html

・病院(個人クリニック含)

八千代クリニック <http://www.mh-net.com/>

・社会保険事務所

「メンタルヘルスの豆知識」 <http://www.matsui-sr.com/ment/ment01.htm>

・大学

<http://oohara.mt.tama.hosei.ac.jp/sp/sp-mental.html>

・2チャンネル！ <http://life7.2ch.net/utu/>

内容

- **メンタルヘルスって？・・・概念、用語など説明**
疾患の説明(症状について)
セルフチェック式<http://www.kyosai-cc.or.jp/health/mental/index.html>
コラムっぽく
対象は人事・総務担当 / 悩む本人
- **もし行くなら・・・病院・クリニック紹介**
- **自分(達)で何とか・・・(個人)研修・セミナー紹介案内**
 - **(企業として)日本EAP協会** <http://plaza.umin.ac.jp/~eapaj/>
- **なんか読んだら・・・参考書・テキストの紹介**
- **相談に乗ってください・・・Q&A**
- **内服薬人気ランキング**<http://vote.acrweb.com/html/medicine.html>

検索してみて…

- こんなたくさんサイトがあっても、ここを検索しようなんて思える方はまだ大丈夫だと思う。
- それが出来ない方の中に自殺まで考えるように追い込まれてる方がいる。(ほぼうつ病と思いますが)
- 企業それぞれの対策は見えにくい
(ex. TOYOTA、NISSANはメンタルヘルスでヒット)
- メンタルな部分での2チャンネルは返答しただけでは、そこらの心療内科へ通院するより刺激的で効果もあると思う。
そこから…仲間が出来る不幸の可能性もあるが。
余談ですが。
- Yahooの摂食障害のお悩み相談のすぐ脇に『あなたもすぐ痩せられる！』の広告はあまりいただけないと感じた