

2019年秋号

No.234 2019年10月1日発行

ストレス&ヘルスケア

# Stress & Health Care

特集 働く人のメンタルヘルス

メンタルヘルスと企業経営 国士舘大学 佐藤 香織

## Contents

- 4 長時間労働者の労働・生活・健康チェックポイント
- 5 ストレスをためない「気晴らし」
- 6 和歌山健診グループ、ストレスに強くなるライフスタイル
- 7 企業・自治体向け研修のご案内

現在、我が国の社会は、働き方に関する意識や環境が社会経済構造の変化に適応しきれず、仕事と生活が両立しにくい現実に直面しているとされ、仕事と生活の両立、双方の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現が希求されています。本号では、働き方とメンタルヘルス、企業の生産性との関係等について、最新の知見をご紹介します。



## 特集

## メンタルヘルスと企業経営

国士舘大学経営学部 講師 佐藤 香織

## 2000年頃より日本人のメンタルヘルスが深刻化

日本におけるメンタルヘルスの問題は2000年頃から深刻になったと言われています。精神障害の労災請求件数は2007年に脳・心臓疾患の労災請求件数を追い抜き、この10年間で著しい増加傾向を示しています。政府も増加するメンタルヘルスの問題を解決するために、様々な取り組みを行ってきましたが、それらには企業を対象としたものも多く含まれます。例えば、2015年からはストレスチェックの実施が企業に義務付けられ、メンタルヘルス疾患の早期予防・発見が期待されています。最近では、企業が従業員の健康管理を戦略的に行うことで、労働生産性や企業価値の向上を図る、健康経営が推進されています。これは、働き手の健康維持を単なるコストではなく人的資本への投資と捉え、企業の経営戦略の一環として取り組むという、従業員の健康管理に対する経営側の意識の変化を意味します。それでは、雇用環境と働く人のメンタルヘルス、そして企業の生産性は、具体的にどのような関係になっているのでしょうか。近年では、様々な研究から働く人のメンタルヘルスの悪化が、企業の生産性にも深く関わっていることがわかってきました。本稿では、働き方を中心とした雇用環境とメンタルヘルスの関係、そしてメンタルヘルスと企業の生産性の関係について、最新の知見を紹介します。



## 労働時間、働き方と働く人のメンタルヘルスの関係

心の病気を発症するメカニズムとして、ストレス脆弱性モデルという考え方があります。特定の性格傾向など、ストレスに対する脆弱性を持った個人が、親しい人の死や失業、仕事のプレッシャーなどのストレスフルな出来事を経験することで心の病気を発症するというものです。働く人にとってのストレスの主な要因は仕事に関連するものであり、中でも労働時間を含めた働き方は大きな影響を与えています。日本は諸外国と比較すると労働時間が長いと言われますが、実際に政府の統計データからは、長時間労働者の割合は欧米諸国に比べると高い数値を示しています。

長時間労働を行うと疲労が蓄積し、休憩時間も短くなるため、この状態が続くと働く人の心身の健康が悪化すると考えられています。実際に、国内外の多くの研究において、労働時間の長さで働く人のメンタルヘルスの悪化が関連することが報告されています。また、労働時間の長さ以外に、働く時間帯や、平日や週末の休息の取り方といった「働き方」も、心身の健康に関連します。例えば、深夜の時間帯に働くことは、睡眠や覚醒のサイクルを司る体内時計を攪乱するため、昼間の時間帯に働くより心身にかかる負担が大きくなります。従って、深夜の労働が続くと、メンタルヘルスをはじめとした心身の健康状態が悪化すると考えられます。また、土日の週末勤務は、家族や友人と過ごしたり、趣味に割く時間が減ることを意味します。海外の研究では、土日に仕事とは関係のない社会的な活動をすることが、仕事へのストレス耐性を高め、生活の質の向上に貢献するという結果が得られています。

今年の4月に関連法案が施行された政府の「働き方

改革」では、勤務間インターバル制度を導入することが企業の努力義務とされました。勤務間インターバルとは、前日の終業時刻から翌日の始業時刻までの間の時間を指します。この制度の主旨は、働く人の日毎の休息時間を確保し、健康と安全を保護するというものです。ヨーロッパでは、EU労働時間指令によって、最低でも連続11時間の勤務間インターバルを取ることが義務付けられています。日本では、働き方改革による制度導入以前から一部の情報サービス系企業でインターバル制度が導入されてきましたが、今後は多くの企業で普及が進んでいくでしょう。

## 働く人のメンタルヘルスと企業の業績

働く人の健康が悪化すると、企業には医療費のコストがかかるだけでなく、働く人の生産性が低下することで企業全体の生産性低下につながります。働く人の健康状態が企業の生産性に与える影響については、2つの概念によって説明されます。1つはアブゼンティズム（absenteeism）といい、病気やケガによって欠勤することによる生産性の低下を指します。もう1つはプレゼンティズム（Presenteeism）といい、体調不良のまま出勤し、仕事はしていても通常よりも低い生産性しか発揮できない状況を指します。うつ病などのメンタルヘルス疾患で、特にプレゼンティズムによる生産性の低下が大きいとされます。また、ストレスや仕事満足度、生活満足度の心理的要因とプレゼンティズムの関連が強いとの研究報告があります。このことから、企業の生産性に大きく影響するプレゼンティズムへの対策として、メンタルヘルス施策や職場環境の整備等の対応が重要であることがわかります。



早稲田大学の黒田祥子教授と慶應義塾大学の山本勲教授による2014年の研究では、企業のメンタルヘルス休職者の割合と企業業績の関連を直接検証しています。メンタルヘルス休職者比率が上昇した企業とそうでない企業の業績を比較した結果、メンタルヘルスの不調による休職者が増えると、数年程度で企業の利益率に悪影響が生じることが示唆されています。このことは、働く人のメンタルヘルス不調の弊害が長期的に企業業績に影響する可能性があることを意味します。

以上のように、長時間労働や休息の取り方を含めた「働き方」は働く人のメンタルヘルスに影響し、働く人のメンタルヘルスの不調は長期的に企業の業績を低下させる可能性があります。日本企業の多くは長期雇用を前提としています。そのため、働く人の健康を維持し、高い生産性を保ちながら継続的に働いてもらうために施策を講じることは、企業にとって合理的な行動であるはずですが、政府の政策である「働き方改革」は長時間労働を是正して働く人の生産性の向上を目指し、「健康経営」は働く人の健康と生産性の問題を追及します。少子高齢化によって働き手が不足し、生産性の向上が必須である日本企業においては、今後、従業員のメンタルヘルス対策を含めた健康対策がますます重要になっていくでしょう。



### ● 筆者略歴

佐藤 香織 (さとう かおり)

2017年東京大学大学院経済学研究科博士後期課程満期退学。東京大学社会科学研究所特任研究員を経て2018年4月より現職。専門は労働経済学、人的資源管理論。



# 長時間労働者の労働・生活・健康チェックポイント

長時間労働による健康障害を防ぐために注意すべき項目を一覧表にしました。当てはまる項目をチェックしてください。チェックした項目が1つ以上あった方は、「対処のヒント」をお読みください。

労働
<input type="checkbox"/> 1. 週労働時間が60時間を超える [過去1ヶ月間の平均]
<input type="checkbox"/> 2. 労働時間が非常に長いと感じる
<input type="checkbox"/> 3. 仕事の精神的負担が大きい
生活
<input type="checkbox"/> 4. 勤務日の睡眠時間が6時間未満である
<input type="checkbox"/> 5. タバコを吸う
<input type="checkbox"/> 6. 家族・友人と過ごす時間が足りない
健康
<input type="checkbox"/> 7. 工作中、強い眠気に襲われることがよくある
<input type="checkbox"/> 8. 慢性的に疲れている
<input type="checkbox"/> 9. ゆううつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いている
<input type="checkbox"/> 10. 頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、脈の乱れ、胸痛などの症状がある
<input type="checkbox"/> 11. 調子が悪いのに、産業医・保健師等に相談しなかったり、医療機関を受診していない
<input type="checkbox"/> 12. 健康診断で血圧、血糖、血清脂質の異常を指摘された(1個以上)ことがある

## ◇◇◇◇ 対処のヒント ◇◇◇◇

長時間労働者は、睡眠不足、危険な自覚症状への気づきの不足、不十分な健康管理が重なることがよくあります。労働時間が長い場合には、生活と健康に十分注意するとともに、それらと長時間労働そのものの改善を考えましょう。

### 労働

- 週労働時間60時間以上では健康障害リスクが高まります。また、週労働時間60時間未満でも、自分にとって労働時間が非常に長いと感じる場合や持病がある場合は、健康影響が出る可能性があります。いずれの場合も労働時間を短縮するよう心がけてください。
- 労働時間を減らすのが困難な場合には、睡眠時間の確保と病気の治療の継続を最優先させましょう。家族の協力を得て、休日は睡眠・休養に時間を割きましょう。
- 仕事の精神的負担が高い場合には、長時間労働の影響は強くなります。難しい問題を抱えている場合に、上司、同僚、友人、家族に話を聞いて貰うことは、問題を解決する1つの方法です。

### 生活

- 1日6時間以上の睡眠を取りましょう。ただし、必要な睡眠時間には個人差があります。
- 喫煙は、脳・心臓疾患、ガンリスクを高めるので止めましょう。
- 家族・友人によるサポートは、特に精神的な健康を維持・増進する上で重要です。家族・友人との交流を心がけましょう。

### 健康

- 昼間の強い眠気、疲労が続いたら、睡眠・休養を増やしましょう。
- ゆううつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いたら、うつ状態かもしれません。頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、脈の乱れ、胸痛などが、脳・心臓疾患の予兆の可能性もあります。いずれの場合も、産業医、保健師、医療機関に相談しましょう。
- 長時間労働では、忙しくて、健康管理がおろそかになりがちです。病気の治療や生活習慣病対策に取り組みましょう。

出典：独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所「長時間労働者の健康ガイド」

[https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2012\\_01/Health\\_Problems\\_due\\_to\\_Long\\_Working\\_Hours.pdf](https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/doc/houkoku/2012_01/Health_Problems_due_to_Long_Working_Hours.pdf)





健康増進センター  
事業所紹介

## 和歌山健診グループ 和歌山診療所

和歌山県紀南地域の自治体様より、地域に健診を実施できる機関が乏しく困っていると診療所開設の要望書を頂き、2016年に和歌山診療所を和歌山県田辺市に開設致しました。開設以前は、2010年より関西支部（現関西健診グループ）から出張という形で1自治体の健診を承っておりますが、現在は紀南地域の7自治体の住民様向けの健康診断（特定健康診査、がん検診）を受託しております。

関連情報（2018年実績）  
 特定健康診査5,951名  
 胃がん検診2,189名、肺がん検診8,556名、乳がん検診2,724名、子宮がん検診2,353名、大腸がん検診7,507名  
 所有検診車：マンモグラフィ・胸部併用車1台、胸部・胃部併用車1台（2019年10月より稼働予定）



「ストレスに強くなるライフスタイル」

## 6. あなたをストレスから解放する“芸術療法”

人間の心の中には、すぐに思い出すことのできる意識の世界と、忘却の中に沈められてはいても、心の一面を形作っている無意識の世界とがあります。

遠い過去の記憶や、あまりにつらかったために無理に忘れようとした記憶などは、無意識の世界に沈んでいるために、すっかり忘れてるように思えます。しかし、何かをきっかけに、ありありと意識の中によみがえるものです。

心理療法の1つの芸術療法は、無意識下に沈んだ記憶をよみがえらせて、心を開放させるための手段として使われます。不安や葛藤を思うように言語化できないときの、治療の手掛かりとしても使われます。

### ◆メス・ペインティング

芸術療法の1つに、メス・ペインティングという技法があります。これは、手に絵の具をつけて、手の動きに任せて、画用紙に好きなように絵を描いていくものです。

ヌルヌルとした絵の具の感触と、描いている過程でだいに浮かんでくるイメージによって、自分の心の底に沈んでいた感情がよみがえってきます。それを再認知し、解き放つことが、この芸術療法の目的です。

この芸術療法は、熟練した心理療法家が治療目的に応じて施行するものです。しかし、軽いストレス程度なら、休日などにメス・ペインティングを楽しんでみてはいかがでしょうか。人の目を気にせず、自分の心の深層を発散させるつもりで描いていると、自然と心が開放されます。



監修：村上正人（国際医療福祉大学教授・山王病院心療内科部長）  
 当法人ホームページ「ストレスについて知ろう」より <https://www.phrf.jp/ssl/stress/learn/>

30年以上の実績を持つストレス科学研究所より、職場の問題・課題に直結したプログラムをご案内いたします。従業員、職員の心身の健康、職場の環境改善に研修をご活用ください。

## 職場での問題・課題を改善するプログラム例

この他にも多数のプログラムを用意しております。詳細を掲載したパンフレットをご請求ください。

### 従業員の ストレス対処能力を高めたい

- ストレスへの耐性を高める  
認知行動療法的アプローチ  
..... 早稲田大学 教授 嶋田 洋徳 先生
- ストレスに負けずイキイキと働く  
“心の柔軟性”を作る研修  
..... 早稲田大学 准教授 大月 友 先生

### 従業員の 心身の健康に役立てたい

- 聴く力を養う傾聴カウンセリング研修  
..... 桜美林大学 名誉教授 中村 延江 先生
- すきま時間で実践できる  
職場での「こそトレ」講座  
..... 早稲田大学 教授 岡 浩一朗 先生
- トップアスリートの食事管理に学ぶ  
勝つための食事方法  
... (株) Food Connection 代表 橋本 玲子 先生

### 管理職としての メンタルヘルスケアを強化したい

- メンタルヘルス不調者の職場での  
見まもりとサポートのポイント  
..... 早稲田大学 教授 鈴木 伸一 先生
- 管理者として知っておきたい  
「気になる社員」の対応方法  
..... 早稲田大学 准教授 桂川 泰典 先生
- 管理職が知っておくべき  
メンタルヘルスの基礎知識と  
予防・対応・復職支援  
..... 桜美林大学 教授 種市 康太郎 先生

### ～研修の特徴～

1. **高い専門性**と一流の講師陣
2. 「予防」を中心に「発見」、  
「対処」までの総合的なプログラム
3. **参加型研修・体験型研修**を多数ご用意



## その他のご依頼にも対応いたします。ご相談ください。

- 自治体主催の「市民講座」：社会問題化案件／心身への健康アプローチ
- 健康経営の第一歩としての研修・イベント  
※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

### <お問い合わせ・パンフレットのご請求先>

(公財)パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

当法人ホームページ「問い合わせ」よりお受けいたします。 <https://www.phrf.jp/contact/>



第7回健康教育研修会 **職場における発達障害**

— 障害特性の理解に基づく支援 —



**東京**

11月1日(金) 10~17時

早稲田大学 国際会議場 第3会議室

費用：午前の部、午後の部 各6,000円(税別)  
終日参加 10,000円(税別)

プログラム：

太田 晴久 先生(昭和大学附属烏山病院 医師)

「大人の発達障害」

「大人の発達障害への対応」

横井 英樹 先生

(昭和大学附属烏山病院 臨床心理士)

「職場での発達障害の特徴・  
理解」

「職場での事例」



**大阪**

11月15日(金) 14~16時45分

梅田センタービル31階 ホワイトホール

費用：6,000円(税別)

プログラム：

太田 晴久 先生(昭和大学附属烏山病院 医師)

「大人の発達障害」

「職場の発達障害への対応」



**申し込み：東京、大阪いずれもwebより**

お問い合わせ：

ストレス科学研究所 03-5287-5168



**表紙写真紹介**

「白浜町壱田港」(高野政志 和歌山健診グループ)

現在4名で日々の業務をこなしている為、多忙な状況ではありますが、診療所を含め健診会場周辺はどこも自然が豊かであること、健診を支えてくれている地元のスタッフの皆様のおかげで、住民の皆様との距離も近く、職場環境はとても恵まれております。

健康増進セミナー

**働き方改革による**

**企業の取組みのポイント**



**大阪** 9月25日(水) ブリーゼプラザ

**福岡** 10月9日(水) ホテルオークラ福岡

**東京** 10月16日(水)

トラストシティカンファレンス丸の内

**札幌** 10月23日(水) ホテルオークラ札幌

各会場とも13:30~16:15(受付13:00~)

費用：無料

プログラム：

第1部 働き方改革関連法の理解とポイント

第2部 企業に求められる働き方改革への対応  
~改正労働安全衛生法の理解~

お問い合わせ：

健康増進センター メンタルヘルス総合支援部

03-3251-3877

**お問い合わせ**

**健康診断サービス**

北海道：札幌商工診療所、北海道健診グループ、札幌施設グループ

☎011-261-2000

☎011-261-2010(診療所予約)

東京：東京健診グループ

☎03-3251-3881

千葉：千葉健診グループ

☎047-492-2268

関西：関西健診グループ

☎06-6539-1111

和歌山：和歌山健診グループ

☎0739-81-0115

西日本：福岡診療所、西日本健診グループ

☎092-286-9619

☎092-585-5785(診療所予約)

**メンタルヘルスサービス・産業医サービス**

☎03-3251-3877(代表)

**セミナー・研修サービス**

☎03-3251-3877(代表) 健康増進セミナー

☎03-5287-5168 健康教育研修会



編集発行：公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL 03-5287-5168/FAX 03-5287-5072 <https://phrf.jp>

