

広国市民大学 “たおやか”な心を育むコース

第2回

話題のメンタル・ヘルス

広国市民大学

吉川 眞



* メンタル・ヘルスとは

一般的にメンタル・ヘルスは「心の健康管理」という意味で、医学的には「精神保健」といわれています。

メンタル・ヘルスはwell-beingな状態を維持向上することを目的としています。

(注)「ウェルビーイング (well-being)」の訳語として最も多く用いられているものは「幸福」や「安寧」です。
このキーワードは1946年の世界保健機構 (WHO) 憲章の草案で使われたもので、会社で働いている人々の身体の健康だけでなく、人間関係、働き方、精神面においても健やかに、かつ人間らしい生活を送ることを目指すというものです。

* メンタル・ヘルスの目的

心の病気は誰でもかかり得る病気であるため、メンタルのケアは身体健康管理とともに欠かせません。また、特に最近の労働環境が人々の疲労やストレスを高め、健康を損ねる一因になっているとし、厚生労働省は2008年に「メンタルヘルスケア指針」を策定し、職場のメンタル・ヘルスを推進しています。

* 「心が健康な状態」とは？

厚労省は、心が健康であるための条件として具体的に次の4点を挙げています。

- ・ 自らの感情に気づいて表現できる
- ・ 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができる
- ・ 他人や社会と建設的でよい関係を築ける
- ・ 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択する

* メンタル・ヘルス不調とは

厚労省では、「メンタルヘルス不調」について精神および行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安等、労働者の心身の健康、社会生活及び生活の質に影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むものをいうと定義しています。

* メンタルヘルス不調は誰でもかかる病気です

一生の中で5人に1人がメンタルヘルス不調になると言われていることから、特別な人だけがかかるものではなく、誰でもかかる病気であると言えます。

また、厚労省調査によると、現在の自分の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者は 58.3%（平成28年調査59.5%）。

中でも、最もストレスとなっていると感じている事柄は「仕事質・量」が 62.6%（同 53.8%）となっています。

* メンタル・ヘルス不調の代表例

- ① うつ病(単極性気分障害)
- ② 躁うつ病(双極性気分障害)
- ③ 統合失調症
- ④ アルコール依存症
- ⑤ パニック障害
- ⑥ 適応障害
- ⑦ 睡眠障害

* メンタルヘルス不調発生時の生活上のサイン

- 原因不明の体調不良
- 食欲低下
- 睡眠障害
- 飲酒量の増加
- 遅刻、早退、欠勤が多くなる
- 仕事の能率が低下する
- 仕事のミスやロスの増加
- 挨拶や付き合いを避ける
- 他人の言動が気になる
- 態度が落ち着かずイライラ
- 考え込む
- 口数が減る(増える)
- 些細なことで怒る、反抗する

* メンタルヘルス不調は回復できる病気です

高い効果をもたらしながらも副作用の少ない治療薬が開発されたこともあり、万が一、メンタルヘルス不調になったとしても、ほとんどの人は適切な治療により回復し、安定した社会生活を送っています。

但し、焦りは禁物です。じっくりと治す気持ちが必要で回復への早道です。