

# 長期休職、離職者を出さないために。 メンタルトラブル・早めの「気づき」のツボ。

< メンタルトラブルの早期発見・早期対応 >

心の健康問題も「早期発見・早期対応」が大切といわれます。

しかし、症状のはっきりした体の病気と違い、心の不調は気づきにくいもの。

今回は、そんな心の不調に起因するさまざまな症状と、

いち早い気づきのためのポイント、気づいた後の適切な対応について

考えてみたいと思います。

## 早期の発見が大切な理由

- 特にメンタルトラブルの場合、本人が意識せぬままにどんどん状態を悪化させてしまったり、不調を感じていても自分で抱え込んでしまい、ダウンして初めて周りも気がつくといった事態も多くなりがちです。長期の欠勤、さらには休職といったことになると、本人ばかりでなく担当していた業務の代替や補填など、職場にもさまざまな影響が生じ、周囲のメンバーへの負担増、職場全体のパフォーマンス低下など、マイナスの影響は図りしれません。不調が深刻化する前に、周囲がいち早く気づいて問題解決を支援することで職場全体の健康度も保たれるのです。

## 気づきと支援の鍵を握る「身体症状」

- 心の不調というと、端的には「ぼんやりしている」「意欲や集中力がない」「表情が暗い、沈んでいる」といった抑うつ状態をイメージされる方が多いと思います。職場では、仕事面でもそれまで問題なく過ごしていた人が「明らかに仕事のスピードが落ちた」「ミスが多くなった」「遅刻や欠勤が増えた」などの兆候が観察された時には要注意です。そしてもう一つ、ぜひ覚えておいていただきたいのは、ストレスが心の調子に影響を及ぼす時には、身体面の変調がよく現れるということです。この体の変調に気づけるかどうかは自分自身の気づき・周囲の気づきのいずれにとっても大きなポイントになります。

## 「風邪かな?」という症状と、睡眠の乱れに注意

- ストレスの影響として現れる身体症状として特に気をつけたいのは、「倦怠感」「微熱」「頭痛、頭が重い」など、風邪の引き始めのような症状です。特に原因もなくこうした症状が続き、内科を受診したり風邪薬を飲んで改善しない、という時はストレスの影響を疑ってみてください。そしてもう一つ注意すべき症状は、「なかなか寝つけない」「夜中に何度も目が覚める」「朝早く目が覚める」「熟睡した感じがしない」など睡眠の乱れに関するもの。睡眠は健康や生活維持の大切な砦で、その乱れは一気に調子を崩すきっかけにもなります。これらの問題が2週間程度も続くようなら迷わず専門機関に相談することをお勧めします。私たちは「心の病気かな?」とはなかなか意識できませんが、こうした体調の変化は自他で客観的に共有しあえるサインですから、ぜひ注意してください。

## 専門家へスムーズにつなげる接し方、話し方

- それでは、調子が心配なメンバーの存在に気づいた場合、どのように対処したらよいでしょうか。必要なことは、産業医・看護師などの産業保健スタッフや外部の医療機関、相談機関に早い段階でつなげることです。上司などがそれを促す際には、「病気と決めつけない」こと、そして「不安にさせない」ことです。まず本人の様子「心配」であることを伝え、じっくり話を聞きましょう。そして、上記のような身体症状や仕事上の状況など、客観的に共有できる材料をもとに「心配なので一度専門家に相談するように」「本格的に調子を崩してはあなたも大変だし職場も困る」「早く元気になって欲しいと期待している」等と伝え、本人が前向きに問題の解決へと踏み出せるように働きかけることが大切です。

## 日頃からのコミュニケーションが「気づき」をたすける

- こうした職場での周囲による早期発見・対応がうまくいくためには、日常的なコミュニケーションが特に大切です。日頃からコミュニケーションが取れていれば、自然にお互いの調子や日々の変化への感度も高まり、些細な異変にも気づきやすくなります。同時に、気軽に声を掛けたり抱えている問題について話やすく、支援や協力の機会も広がります。専門家への相談を勧めるような繊細なコミュニケーションも、信頼関係ができていればスムーズに進められるでしょう。さまざまな意味で、職場コミュニケーションの充実、ストレスによる心の不調を未然に防ぐ職場づくりの第一歩と言えます。