

4

健康経営と ストレスマネジメント

OK 経営研究所 大平 一哉

POINT

- ・健康経営実現のためのストレスマネジメントとは
- ・ストレスマネジメントの実践について

1. ストレスマネジメントとは

(1) ストレスマネジメントが必要な背景

企業の業績向上に向けては、従業員が身体的な健康と精神的な健康の状態を保ちつつモチベーションをもって仕事をしておくことが必要である。つまり、これが健康経営の実現に直結していることになる。

ストレスとは、心にかかる圧力や負担などのことを指す。ストレスは心身の健康両方に対して影響しており、ストレスによって精神的な問題を抱えるに至ることもあるし、またストレスによって身体的にいろいろなところに疾病として現れることがある。これらを防ぐにはそのストレスの原因に対して、企業として対策を取らねばならない。厚生労働省の2016年労働安全衛生調査によると、「現在強いストレスを抱えている」と答えている労働者は6割弱だ。社会人の大半は、何らかの精神的な悩みを有しているといえるのではないかな。

現在、大企業においては安全衛生のセクションがあって、そこを中心に問題に応じた対策を講じている。2015年には、労働安全衛生法改正によって同年12月からストレスチェックが義務化され、50名以上の企業はストレスチェックをしなければならなくなった。それ以降、会社ぐるみでメンタルヘルスを含めた安全衛生に取り組む企業が増えたのである。しかし、実際にメンタルヘルス対策を実施している企業の割合は、5割程度にとどまっている。また、ストレスチェックが義務づけられた企業のうち、実際に実行してその後の環境の整備などに利用している割合は4割程度にとどま

っている(図1)。

大企業においてこのような状況であるから、中小企業も推奨されてはいるが義務化されていないため、なかなか実施に至る企業は増えていないのが実情である(図2)。

(2) ストレスマネジメント

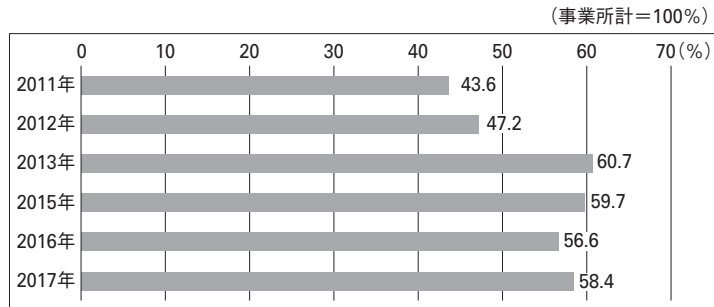
一般的にストレスというと病気などを引き起こす悪いものにとらえられがちだが、ストレスには良いストレスと悪いストレスがある。たとえば、自分にプレッシャーをかけ、資格試験の勉強をやり抜いて合格に至ったなど、適度なストレスは良い結果をもたらしているものがある。悪い意味でのストレスは、精神的・身体的な病気に至ってしまうものである。ストレスの感じ方は個人差があるし、自分で認識できないことが多い。

ストレスチェックの義務化によって、その後のメンタルヘルスマネジメントを実施している企業も増えていると言われるが、どちらかといえばメンタルヘルスマネジメントは、医学的管理の意味合いが強いと言われる。企業としては、ストレスにどのように対応するかというストレスマネジメントが必要である。要するにストレスの管理のことであり、それを会社ぐるみで管理を経営層から社員本人に至るまで総合的に行うものである。

(3) ストレスの原因とストレス反応

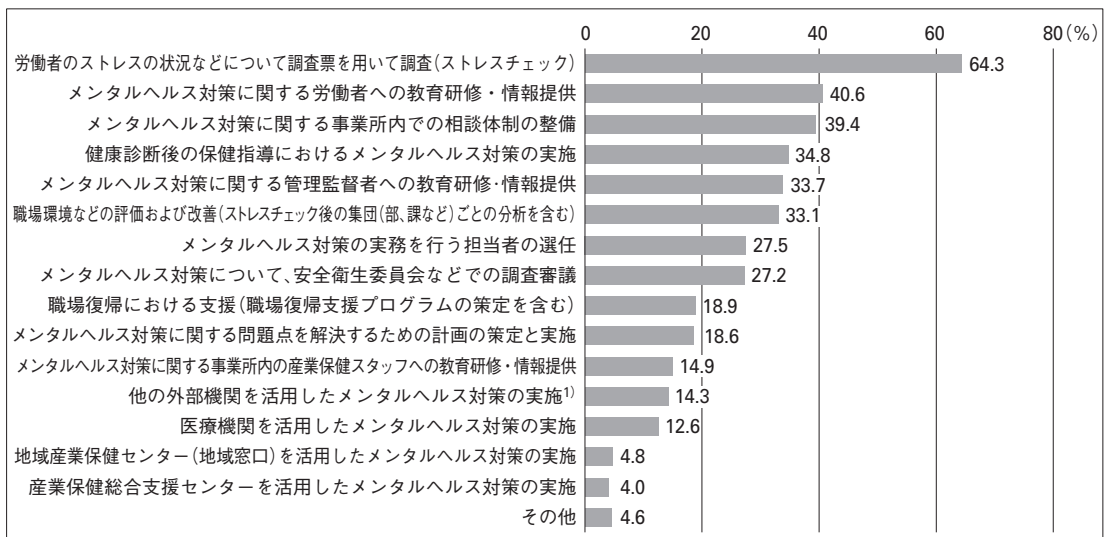
ストレスという言葉には、ストレスの原因のことを指す場合と、その原因によって起こる結果のことを言う場合がある。ストレスの原因はストレスラーと呼ばれ、その原因から起こる精神的身体的反応のことはストレス反応という。ストレスマネジメントはこの原因に対する対策を総合的に管理実現するものでなくてはならない(図3)。

図1 メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所割合の推移



出典：2017年「労働安全衛生調査(実態調査)」※2014年は当該項目を調査していない

図2 メンタルヘルス対策の取組み内容(複数回答)



注1)：「他の外部機関」とは、精神保健福祉センター、(一社)日本産業カウンセラー協会 出典：2017年「労働安全衛生調査(実態調査)」
などの心の健康づくり対策を支援する活動を行っている機関、メンタルヘルス支援機関などをいう

図3 ストレッサーは人によって受け取り方が異なる

