

中小製造業のための メンタルヘルス 対策入門

第 4 回

MHR(株)

鶴留 舞*

*Mai Tsurudome : 代表取締役
〒820-0067福岡県飯塚市川津693-47-1F
TEL (0948)28-2446

E-mail:info@mhr.me

メーカー勤務を経て2005年に
社会保険労務士資格を取得。
2008年にMHR(株)を立ち上げ、
企業や個人のさまざまな相談に
応じている。2009年に特定社
会保険労務士付記。安全衛生
の分野を得意とし、メンタル
ヘルスケア対策にも力を入れている。
「企業のトータルサポーター」
がモットー。

メンタルヘルス不調者が 発生した場合の対応 その1



職場で隣のデスクの人の様子がなんだかおかしいと
気づいたとき、あなたならどうするだろうか? いつ
もキチンとしていたのに最近髪がボサボサで元気が
ない。気になるけれど、どうしたらいいのかわからない。
最初に必要なのは「声をかける」ことだが、「誰
が?、いつ?、何を話す?」と次々と疑問がわき、行
動を起こせない。それらを解消するためには、「気づ

いたら直属の上司へ報告」など職場で統一した対応ル
ールをつくっておくとよい。

声をかけても、自分のことを上手に言葉にできる人
ばかりではない。自らの不調に気づかず、なぜ自分が
呼ばれたのか納得できずに怒り出す場合もある。それ
でも話を聞く側がイライラせず、上手にヒヤリングで
きれば正確な情報が得やすくなる。可能であれば、会
社でヒヤリングを行う立場にある人を集めて研修を行
うなどの対策ができるとうい。

話をする中で特に注意深く聞いておきたいのは、不
調の原因が仕事なのか(少なくとも本人はそう思っ
ているのか)という点である。仕事での人間関係や長時
間労働、過大なノルマなどが原因と考えられる場合は、
会社としてよりよい対応が必要になる。ここで
いい加減に対応すると、訴訟につながることもある。

不調の原因が個人的な問題の場合、親の介護、子供
の不登校、離婚などのように原因が把握しやすいケー
スもあれば、生い立ちやトラウマに起因する把握しに
くいケースもある。不調になっている原因を解決する
のが回復には最も効果的だが、生い立ちのように個人
の背景が原因の場合は、修正できない問題の方が多い
だろう。また、会社の人には話づらい内容もあるた
め、正確に問題を把握することは難しい。

受診する科は病気によって違う

メンタルヘルス不調者から話を聞き、病院で受診し
た方がいいだろうと思われる場合、①精神科、②心療
内科、③神経内科のいずれかで受診すればよいという
誤解が多いが、各科はそれぞれ対象とする病気が異な
る。

精神症状や精神疾患を対象とするのは精神科であり、
軽症でも精神科を選択する。「軽症なら心療内科」と
思っている人が多いが、うつや不眠症であれば軽症で
も精神科を受診する。心療内科は主に心身症が対象で
あり、心理的・社会的な要因で起きる“身体の症状”
がある場合に受診する。プレッシャーでお腹が痛くな
る過敏性腸症候群などがこれに当たる。神経内科は、
脳や脊髄、神経、筋肉の病気を対象とする内科であり、
脳血管障害やパーキンソン病などの場合に受診する。
なお、街中のクリニックでは、患者が精神科を受診す
る心理的な抵抗感を和らげるため、精神科であっても
心療内科と看板に書かれていることがある。受診前に
クリニックの Web サイトを確認しておくとうい。

また本人が、「自分は不調ではない」と受診をかた
く拒否する場合がある。メンタルヘルス不調が会