

メンタルヘルス対策の必要性が叫ばれる背景とは

ここ10年くらいの間に、企業を中心として、さまざまな場でさかんに「メンタルヘルス対策」の重要性が叫ばれるようになっていきます。

その背景には、残念なことに日本では2011年まで自殺者が14年連続で3万人を超えているという事実があります。世界的に見ても、上位10位以内、先進国では驚くほどの数字になっています。年代では50代が多く、その理由のトップとしては経済的な問題が挙げられています。

さらに、この現象の大きな引き金ともなっているのが、いわゆる心の病であると言われています。労務行政研究所の2010年の調査によれば、鬱病などの心疾患による休職者は大小の企業を合わせると6割にもなっています。

30代40代の働き盛りにその発症率が多いのも特長で、心の病は一度発症して休職すると、その回数が多ければ多いほど、また長ければ長いほど、完全復帰が難しくなっています。

働き手の失職は個人やその家族にとっても大きな痛手ですが、治療費、生活保護費などの社会的損失という点から見ても、2兆7億円になるといいますから、経済の根幹を揺るがすような負担になっていることは間違いありません。

このように、心の病とそれに起因する自殺の増加に歯止めをかけるべく、国も2006年に自殺対策基本法によりさまざまな対策を打ち出すことを決定しています。

最近では、職場環境の見直し、メンタルヘルスチェックなど発症を予防する対策が奨励されるようになってきていますが、大手企業だけでなく、中小の企業においても、有効な対策がとられることが望まれています。

退職後のメンタルケアもおこたりにく

現職の人々のメンタルヘルスケア対策の重要性はいうまでもありませんが、同時に職場を引退した際に陥りやすい、退職鬱の実情を理解しておくことも重要です。これは退職症候群、あるいは定年症候群などとも呼ばれ、時には定年の数年前にかかることもあります。

症状としては、頭が重い、めまいがする、原因不明の疲労感などが身体症状となって現れる他、人によっては何をやっても気力がわからない、記憶力が落ちるなどということもあります。

職場のストレスから解放されて自分の時間を楽しめると思いきや、長年、必死に家族や会社のために仕事をしてきた人がいきなり肩書きや帰属する場を失うわけですから、程度の差こそあれ喪失感に襲われることもあるでしょう。

現職の時から退職後の生活を見据えて趣味や地域コミュニティに参加するということができるのは理想ですが、なかなか時間がとれない、きっかけがつかめないという方も多いようです。JASSには様々な種類の講座やイベントがあります。とにかく少しでも興味のあるものはぜひのぞいてください。

また、鬱病の予防には軽い有酸素運動が有効とされているので、日頃からウォーキングなどを習慣づけておくことをおすすめします。脳に酸素を送ることでセロトニンだけでなく、ドーパミンやアドレナリンなど気分を高揚させる神経伝達物質が活発になるという説もあります。

せっかくできた自由時間。通院時間にとられないためにも、まず自分でできることから始めてみませんか？

記 宮島佳代子

