

[第308回朝食会結果] 平成30年9月18日

**「働く人のメンタルヘルス～ストレス 1 日決算主義のすすめ～」と題して
(独法)労働者健康安全機構 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター
センター長・医学博士 山本晴義先生に講演頂きました!**

元気な労働者になってください、元気な管理職になってください、

元気な経営者になってください。病気をするしないではないんです!

第 308 回朝食会は、ようやく秋らしい時候となった9月18日(火)HOTEL THE KNOT YOKOHAMA において、3 連休明けにも関わらず 42 名の出席で開催されました。



加藤卓郎会長の挨拶に続き、初出席のトラベルイノベーション(株)及川秀規氏、キャル(株)武田伸之氏より挨拶を受け、事務局より連絡事項を報告を行い本題に入り「本日は、独立行政法人労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長 医学博士 山本晴義先生(写真左)をお迎え致しまして、「働く人のメンタルヘルス～ストレス 1 日決算主義のすすめ～」と題してお話頂きます。山本先生は、1972 年東北大学医学部を卒業され、岩手県立病院を始め記載の病院を経て、1991 年、横浜労災病院心療内科部長になられ、1998 年より現在の職務に就かれるかたわら、日本産業ストレス学会理事をはじめとして多くの要職に就かれております。大変多忙を極めておられて、午前中は診療、午後は講演活動で全国を周っておられます。また、「勤労者こころのメール相談(無料)」は年中無休 24 時間対応をされており、平成 30 年 5 月に累計相談件数は 10 万件を突破されました。更に、記載の文献などの執筆活動、その間にスポーツジムにも通うなど超多忙の日々を送られております。」と紹介し講演に入りました。(以下講演の要旨です)

人間一度しかない人生、今日と言う 24 時間は平等なんです。この、今日と言う一日、

そして一度しかない人生を大切にするのが“メンタルヘルスでストレス 1 日決算主義”なんです。

メンタルヘルスを色々な所で話しますが一番は自殺対策です。東京マラソンがあります。3 万人出場しますが、今は減ってきましたが私が出場したころ、この数が日本の年間自殺者の数です。

今 21,000 台に入ってきたと言うものの、3 万人の自殺者が 14 年連続でありました。統計を取りはじめてから 100 万人の日本人が命を断っている、こういう状況の中で私は自殺者を減らしたいというのが講演の大きな目的です。

交通事故死者は 1 年間でどの位でしょうか。今は 4,000 人を下回っています。10 年前 1 万人だったんです。4,000 人まで減ってきたのは社会運動なのです。国民運動なのです。

私が大学を出た 70 年代の 1/4 に減ってきています。それに対して自殺者は 3 万人から 21,000 人に減ってきましたが、私の願いは自殺者を 1,000 人以下にしたいという事です。



私の講演が少しでもお役立って頂くことによって自殺者が減るといふに私は思っています。メンタルヘルスの「ヘルス」を日本語で言うと「健康」です。皆さんに質問します『自分は健康だと言える人、手を挙げてください』(半数を割る方が手を挙げる)半分もいませんね。

東京都老人連合会でお話をしたとき、70.80 歳代の 80 人位のお爺ちゃんお婆ちゃんに『自分は健康だと思う人手を挙げてください』と言ったら全員手を挙げてくれました。お爺ちゃんお婆ちゃん病気にしていない人は一人もいません。でも、健康と言えるんです。みなと工業会の会員の皆様もスパーと手を挙げて貰いたい。先ほど言いましたように私は 70 歳です。私は 10 の病気をしています。例え病気をしていても健康と言えるんです。元気な労働者になってください、元気な管理職になってください、元気な経営者になってください。病気をするしないではないんです。今、格差社会と言っても格差がないのは人間一度しかない人生なんです。今日という 24 時間の長さは平等なんです。この今日という一日、そして一度しかない人生を大切にするとというのがメンタルヘルスで、そのポイントが「ストレス 1 日決算主義」なのです。

私のメッセージ『一日決算主義』今日、夜寝るときに『良い一日だった』と思える 1 日を

365 日死ぬまで送りましょうと言っています！

サラリーマンは週というリズムを中心に生活をしています。週という生活をリズムにしている日本の労働者は 1 日を犠牲にしているんです。ウィークデーは「仕事」と「寝る」しかない。

週末は休みましょう、ストレスを解消しましょうと言いますが、殆ど解消していません。月曜日の朝になって『やだなーまた 1 週間』という「月曜病」の患者さんを沢山診る中で、私のメッセージ『一日決算主義』今日、夜寝るときに『良い一日だった』と思える 1 日を 365 日死ぬまで送りましょうと言っています。

今日辛くても明日がある、今年駄目でも来年、再来年を期待しましょう、希望や期待は最良の薬ですから。でも、7 年前の東日本大震災、1 ヶ月前の台風そして地震、誰も予測していません。何が起こるかわからない将来の不安をもって私のところに来る患者さんもいますが、もうひとつの事実を大切にしてください。それは、皆さん方が今日この会社で働いているという幸せ、この家族と暮しているという幸せ、この横浜で暮しているという幸せを是非、every day 死ぬまでもってください。これが、私のストレス一日決算主義です。

私が機会あってお話をさせて頂く事に本当に心から感謝します。何故か、私のところに来る患者さんの多くが、職場で言いたいことを言えないんです。そして、ストレスを溜めて病気になっている。私は年間 200 回講演しています。今日もこの後病院に行き 20 人位診察して、直ぐ新宿に行って講演しますが。昨日、一昨日は松山の医師会で話して先週は広島で話しました。200 回講演させて頂くのは幸せなんです。一般の人は言いたい事を言えないなかで、私は毎日のように言いたいこと(ストレス一日決算主義の講演)をさせて頂いています。

倒れない労働者になってください！倒れさせない経営者になってください！これが私の願いです！

自分も家族も、職場も地域も日本もみんな元気になる。これが私のテーマです。皆さん方、そして皆さんの部下、そして従業員の後ろに家族がいるという事を忘れないでください。私達が元気に働けるのは家族の支えがあるからです。家族を幸せに出来る経営者になってください。夜 11 半頃ある労働者の奥さんからこんなメールがありました。『お父さんが会社で殺される』と言うんです。ピストルで殺されるのではないのです。過重労働です。



ハラスメントです。朝行くときに帰ってこないかも分からないよと言って出て行ったそうです。11時過ぎても帰ってこない。

困ったときには私にメールと言うのが浸透していたのか、11時半にメール来ました。そういうメールを沢山見る中で労働者の後ろに家族がいること。家族を悲しませないでください。

昨日は敬老の日、70歳以上が20%を超えているという時代、何時まで働けるか分かりませんが、倒れたら何かするという考えでなく倒れない労働者になってください。倒れさせない経営者になってください。これが私の願いです。そのためには一日決算主義、今日此処で働ける幸せ毎日味わってください。

「ストレスチェック制度」は世界に先駆けて創ったんです。制度を生かすか殺すか、

意義があるかどうか分からないものに対して意義のあるようにするのも皆さんです！

ストレスチェック制度は従業員50名以上の企業において3年前から義務付けられた制度です。私が行く企業でストレスチェックをこの3年間で受けた人はいますかと聞きますと、大企業であればあるほど9割以上の方がハイと手を挙げてくれます。9割の人がやってくれたというのは嬉しいのですが、やった9割の人にやって良かったという人手を挙げてくださいますと1割も居ないんです。1,000人の中で3人手を挙げてくれるか、くれないかです。何でこんな制度を国は創ったのか、でも私は“異議はあるけど意義ある制度”と書きました。このストレスチェック制度は世界に先駆けて創ったんです。戦後70年ようやく出来たんです。この国が先導して創った制度を生かすか殺すかは、夫々の労働者、経営者そこで皆さん方が意義があるかどうか分からないものに対して意義のあるようにするのも皆さんです。

何でストレスチェック制度が人気がないのか、ストレスチェック制度は、「仕事のストレス要因」「ストレス反応」と「サポート度」の3つを調べるのがストレスチェック制度です。

ストレスチェック制度はうつ病などの病気を調べるための制度ではないんです！

ところで、私が医者として診る時は、その人がどんな病気になっているかは凄く大切な事です。ところで、ストレスチェック制度はうつ病などの病気を調べるための制

度ではないんです。何故か、あんな紙きれ（チェックシート）でうつ病の診断ができるのだったら医者は要らないんです。ストレスチェック制度では、病気になる手前の「高ストレス者」を判定して、その人達に医師面接を勧めて、その上で病気の可能性ある人は病院受診を勧めることができるのです。ところで、実際に医師の面接を受けている人はわずか0.6%にすぎないのです。

これが、もし3割位の方が医師面接を受けてくれれば自殺者は2割は減ると私は思っています。また、ストレスは仕事だけではないんです。仕事以外のストレスは大きいのですが、仕事以外のストレスをストレスチェック制度で調べてはいけないんです。私は臨床医として考えるとき、借金の問題、夫婦の問題、親の心配、子供の心配など物凄く大きいですよ。

だから労働者のメンタルヘルスを考える場合は、職場のメンタルヘルスは大切ですが、仕事以外のストレス対策も考えてもらいたいと考えています。これを「ライフワークバランス」というのです。ワークライフバランスを充実させるには、「一日決算主義」がキーワードになります。“メンタルろうさい”はインターネットに下記のアドレス (<http://mental-rosai.josai.go.jp/>) で接続すると「仕事のストレス要因」「仕事以外のストレス要因」「個人要因（ストレス対処法やライフスタイル）」「ストレス反応」「サポート要因」そして「うつ評価」の6つの要因、185の質問



にチェックすると、総合的なメンタルヘルスの健康状態が評価され、あなたにあったメンタルヘルスのアドバイスを受けることができるシステムです。現在、無料でモニターを募集していますので、パソコンからのメールでこちら (mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp) に“メンタルろうさい” 無料モニター希望と申し出ることで、あなたのパソコンに ID と仮パスワードをお送りします。ぜひ、ご利用ください。

勤労者こころのメール相談 (mental-tel@yokohamah.johas.go.jp) は、

この 5 月に 10 万件突破しました！

メール相談は平成 10 年に始まり、今年の 5 月に 10 万件突破しました。年間 8,000 件のメール相談を受けています。気軽にメールして頂きたいと思えます。ところで、このメール相談は、私のボランティアで始めたのではなく、労災病院の予防活動の一つとして始まったのです。

死にたい、会社辞めたい、上司を殺したい、そんなメールを受ける中で、その言葉だけで僕らがアドバイスするのは難しいんです。そこで、先ほど言ったインターネットで実務的にアドバイスが出来れば将来的に良いものが出来るのではないかと考えて平成 16 年から 10 年掛けてようやく完成したのが“メンタルろうさい”です。

心療内科とメンタルヘルスの違いですか私は心療内科医です。通常は 8 時 30 分から 12 時迄約 25 人の患者さんを診る臨床の医者をやっています。これが私のプロフェッショナルな仕事です。同時に、病院の外に行き行って働く人を中心にメンタルヘルスの話をしています。これは病院外での仕事です。私は 370 人の患者さんの主治医を行っています。労災病院の私のメンタルヘルスセンター長としての対象は、6,000 万の日本の労働者、そしてその家族を含めた 1 億 2 千万の国民に労災病院の医者として健康の話をする。今日もこちらの立場で来ました。

能力開発思考そんな事を言います。出来る人ほど鬱になります。これは事実です。私の所に来る多くの患者さんが出来た人なんです。こんな話を管理職研修で言うと課長さんから、質問を受けました、先生、本当ですか出来る人ほど鬱になるって。本当ですと言います。俺の部下に鬱になった人が居るけどあいつ出来ないと言います。それも本当です。鬱になると出来ない人になるんですよと言うんですよ。それを治すのが医者ですけれどもなかなか治りません。金も掛かる時間も掛かる、完全に治らない人も居るんです。出来る人が鬱にならない、予防の為の話に来たんですと言います。

貴方の部下になった人は全部エリートだと思ってください。それを駄目にする、

駄目にしないは上司である貴方が部下を大事にしているかどうかです！

僕が病気を治すのは大変なんです。皆さん方が仲間を病気にさせるのは簡単ですよと言います。連日徹夜させてください、1 ヶ月もしないうちにボロボロになりますよと言うんです。皆で苛めてください、1 週間もしないうちに首吊られますよと言います。

入社以来出来ないやつが俺のところに来たら、採用する人事に文句言えというんですよ。何であんな奴を採用したでいいんですよ。今、失業者いるこの日本で貴方の部下になった人は全部エリートだと思ってください。それを駄目にする、駄目にしないは採用する人事ではなく、上司である貴方が部下を大事にしているかどうかです。

プロは過去に目を向けると言います。私のところにお腹が痛いと言いましたら、朝何を食べましたかと聞きます。会社に行きたくないという人が来られたら、職場で何かあったんですか、と過去を聞いて推測すると言うのがプロの仕事なんです。警察も税務署もそうです。



過去を問い詰めるのがプロでマスコミ、政治家も基本は過去に目を向けます。

メンタルヘルスは、今とこれからの健康づくりなんです。今日のお話を皆さん方が聞いて頂いて、ご家族、職場、地域を良くしたいというのがメンタルヘルスの基本です。

他人と過去は変わらない、でも、今とこれからの自分の考えと行動は変わりうるという事に気づき、気づかすプロセスがカウンセリングなんです。

家に帰ってまで管理者をやるなど言うんですよ。

家に行っても女房の悪いところを指摘しているから駄目なんですよ！

私が企業に行ったとき、貴方の良い所を隣の人に自慢げに語ってくださいと言うワークをします。良い所を引き出すと幸せになるんです。家に帰ってまで管理者をやるなど言うんですよ。家に帰ってまで女房の悪いところを指摘しているから駄目なんですよ。女房の良い所を見つけてあげてください。旦那の良い所を見つけてあげてください。

結婚するまではメンタルヘルスやれていたんですよ。良い所みていた、ところが結婚したら直ぐプロフェッショナルになってマイナスを指摘する亭主だとか女房になってしまう。子供に対しても。子供は生まれて来ただけで良いんですよ。

言うこと聞かない親の気持ちも分かりますが、生まれてきただけで幸せと思えるようになってくれるといいなと私は思います。

貴方の元気の元はと、ある課長さんに聞きました。釣りと言われました。いいですね、どちらに釣りに行きました。行っていません。貴方最近何時行ったのと聞きましたら、3年前、5年前なんです。元気の元が釣りで3、5年間やっていない、ストレスは毎日入っているんですよ。その課長が何時つりに行くか、鬱で倒れてリハビリの時に行くと言われるんですよ。

別の課長さんに貴方の元気の基はと聞いたら、ポケットから手帳を広げて家族の写真を見せてくれました。家族の笑顔それが私の元気です。いいですね、今日はすぐ帰られるんですかと聞いたら、いいえ単身赴任です。忙しくて帰っていない。

こういう人がどういう時に家族とゆっくり暮せるか、お分かりでしょ、鬱病で長期療養でゆっくり医者が良いと言うまで。我が社の制度では半年、1年半給料支給すると言うんですよ。そういうのが理想的な企業ですか。労働者として家族として幸せなんですか？ 何で倒れないような毎日を送れないんですかと言うのが、私の言いたいことです。

倒れた後の事ばかり考えているんですね。その為にはストレス解消をすることです。日常生活の中でストレス解消を出来る方法を出来るだけ沢山持つことです。これを私の講演会のヘルスケアの中心にしていますが不十分なんです。出来るだけ沢山持つことが大切でなく、それを実践する事が大切なんです。

先生、70歳のわりに元気ですね。僕はストレス解消にスポーツをやっています。今日もラジオ体操、テレビ体操をしました。365日どんなに出張に行ってもやっています。菊名から新横浜まで3Kmウォーキング通勤を行い、メンタルヘルスセンター9階まで毎日階段です。250日位年間通っています。夕方はスポーツクラブに行っています。一番行った時は年間303回行きました。言われましたよ医者って暇ですねと。暇じゃないんです。私は365日働いています。365日働けるためには365日運動習慣を持っていないかったらとてもやっていけません。これが私の言うストレス一日決算主義なんです。

多くのサラリーマンが金、土の夜の8時から2時をゴールデンタイムしてますが、健康的なアクティブな労働者、経営者は週末の午前中をゴールデンタイムにしてください！

ある職場で運動習慣のある人とない人で自覚症状調べたら、総ての項目で運動習慣のない人のほうが訴えが多かったんです。疲れやすい、何かするのがおっくうだ、これ鬱病症状です。こういう症状を持って働いている人と、症状がなくて働いているグループでは生産性が違いますよ。職場の雰囲気違いますよ、病気になり易さも違います。たった一つ運動しているかないかなです。私はマラソンもしています。こういう話をしますと先生は違うと言います。私は敢えて言います、私の運動習慣の開始は、40歳からです。私は虚弱で生まれ、運動すると怪我をすると言う事で運動を殆どさせてくれなかった、



同時に私は運動嫌いです。

運動嫌いの少年が40歳になってスポーツクラブに通い始めて、50歳で100キロマラソンまでやりました。暇で運動するのではなく、元気に働くために運動をしてくださいと言うのが私の考えです。

私が言う、ストレス一日決算主義と言うのは何か、①ストレスから逃げない。ストレスは毎日かかっています、逃げないと言うことが大切です。②ストレスを溜めない。溜めるから病気になるんです。③ストレスを先送りしない。先送りしても何ぼでも来るんです。その為に一日決算主義をやるんです。④ストレスを生かす。ストレスを生かす事によって元気な労働者になります。

一日決算主義と言うのは週のリズムではなく、一日の中に運動する時間を15分でも良いから持ちましようと言うんです。働くことに対しては生きがいを持って働きましょう、存在意義を感じてください。睡眠に関しては早寝早起きと言いますが、眠くなったら寝ると言うのが原則です。

土日も含めて起きる習慣を決めてください。起きる時間の目安は仕事が始まる3時間前。僕は、8時30分から仕事が始まります。だから、5時30分に起きる習慣を持っています。

ところが、多くのサラリーマンが週末に寝貯めしちゃうんですよ。そうすると夜寝られなくなり、結果的に月曜日病になってしまうんです。週末も定時に起きて家の周りを散歩してください。朝ゆっくり朝食をとってください。午前中の8時から12時はゴールデンタイムタイムなんです。そこで、1週間の資料を見てもDVDを見ても、家事をやっても何をやっても良いんです。多くのサラリーマンが金、土の夜の8時から12時をゴールデンタイムとしています、健康的なアクティブな労働者、経営者は週末の午前中をゴールデンタイムにしてください。

午後はドライブでもショッピングでも行って、夕食を食べて8時に寝れば良いですよ。翌日5時に起きてても10時間眠れます。ハッピーマンデー、ヘルシーマンデーになると言うのが私の考えです。

この年で労災病院に働けるのは幸せです。少子高齢化の中で日本を良くする為に、

高齢者でも働けるうちは働く、私はそのモデルになろうと思います！

朝食をきちっと食べる事、朝食を抜く人と抜かない人を分けたら、総ての症状で朝食を抜く人に身体、心の自覚症状が高くなっています。朝食食べるのは一日の労働源なんです。日本の為、家族の為、会社の為に朝きっちり食べて一日元気に働きましょう。夜食べるのは総て皮下脂肪の素なんです。

運動習慣があるのが僕にとっての元気の素です。暇でやるのではないのです、運動できる幸せを毎日感じています。出張で全国各地や温泉に行くのも元気の素です。月一は映画に行っています。私が元気であることは当然家族は幸せだと思っています。同時に、私の患者さん、僕に診てもらいたいと思っている人は、私が倒れては困ると思います。元気に働くのは、自分の為そして家族の為、そして職場の為、その事が会社の為、地域のため、日本の為に働けること自体幸せと思っています。

鬱病の予防は認知症の予防と同じです。関心を持つと言う事、色々な人とお話をする事、これは鬱病の予防でもあり認知症の予防でもあります。定年後に運動しようと思っても出来ません。人生100歳時代になるといっています。今、100歳以上の日本人が6万人居ると言われています。50年後は60万人と言われています。働けるうちは働く、これが私達にとって大事な役割りです。

この年で労災病院に働けるのは幸せです。少子高齢化の中で日本を良くする為に、高齢者でも働けるうちは働く、私はそのモデルになろうと思います。同時に、女性にやさしい職場をつくる事が大切です。働ける幸せを感じると同時に働きたくとも働けない人が居る中で、働けるという意義を持と同時に役にたっているという感覚が必要です。メールアドレスに、今日の感想も含めて入れていただきますと嬉しいです。

と話されました。限られた時間の中で、元気良く、歯切れ良く、時には笑いも誘いながら、先生の人生観もお話頂くなど、経営者の方々には非常に参考になった素晴らしい朝食会でした。