

7 心の健康相談

【心の健康相談の特徴】

労働相談を支援する機能として、東京都は労働相談情報センター及び各事務所に、専門相談員による「心の健康相談」の窓口を設けている。

労働相談の窓口は、労働問題解決のための相談・あっせんの機能を有しているが、心の問題を抱えた相談者の場合、単なる労使トラブルとして解決できないケースや、解決できたとしても、その後の入念なケアが必要とされるケースが少なくないため、こうした体制となっている。

〈平成21年度の心の健康相談の傾向〉

- (1) 心の健康相談は、347件と20年度より42件（18.3%）増加した。（第27表）
- (2) 年齢別では、30代の相談が最も多く、4割弱を占める。（第31表）
- (3) 相談内容は、「心身の不調」と「人間関係」の2項目で6割を超える。（第34表）

第27表 年度別・心の健康相談件数

年 度	平成16年度	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度
飯田橋	89 件 (△6.3)	120 件 (34.8)	167 件 (39.2)	144 件 (△3.8)	144 件 (0.0)	160 件 (11.1)
大 崎	—	28 件 (—)	50 件 (78.8)	66 件 (32.0)	29 件 (△56.1)	29 件 (0.0)
池 袋	—	—	11 件 (—)	15 件 (36.4)	23 件 (53.3)	34 件 (47.8)
亀 戸	—	—	9 件 (—)	8 件 (△11.1)	5 件 (△37.5)	11 件 (120.0)
国分寺	85 件 (△11.5)	92 件 (8.2)	82 件 (△10.9)	76 件 (△7.3)	88 件 (15.8)	94 件 (6.8)
八王子	—	—	15 件 (—)	2 件 (△86.7)	16 件 (700.0)	19 件 (18.8)
計	174 件 (△8.9)	240 件 (37.9)	334 件 (39.2)	311 件 (△6.9)	305 件 (△1.9)	347 件 (13.8)

() は対前年度比

※大崎事務所は平成17年6月、池袋・亀戸・八王子事務所は18年4月より「心の健康相談」を開始した。

第28表 相談者の区分

合 計	本 人	家 族	職場関係者	そ の 他
347 件	317 件	8 件	8 件	14 件
[100.0]	[91.4]	[2.3]	[2.3]	[4.0]

[] は構成比

第29表 相談経路別

合 計	労働相談から	リーフレット	そ の 他
347 件	152 件	80 件	115 件
[100.0]	[43.8]	[23.1]	[33.1]

[] は構成比

第30表 性 別

合 計	男 性	女 性
347 件	168 件	179 件
[100.0]	[48.4]	[51.6]

[] は構成比

第31表 年齢別

合 計	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60歳～	不明
347 件	0 件	40 件	128 件	82 件	51 件	15 件	31 件
[100.0]	[0.0]	[11.5]	[36.9]	[23.6]	[14.7]	[4.3]	[9.0]

[] は構成比

第32表 産業別

合 計	建設業	製造業	情報 通信業	運輸業、 郵便業	卸売業、 小売業	金融業、 保険業	不動産業、 物品賃貸業
347 件	10 件	37 件	39 件	18 件	34 件	5 件	2 件
[100.0]	[2.9]	[10.7]	[11.2]	[5.2]	[9.8]	[1.4]	[0.6]
	宿泊業、 飲食サービス業	教育、 学習支援	医療、 福祉	サービス業（他に分 類されないもの）	その他 （無職等）	不 明	
	4 件	6 件	17 件	53 件	23 件	99 件	
	[1.2]	[1.7]	[4.9]	[15.3]	[6.6]	[28.5]	

[] は構成比

第33表 職務別

合 計	事 務	技術・研究	情報処理 技術者	販売・営業	サービス
347 件 [100.0]	86 件 [24.8]	25 件 [7.2]	15 件 [4.3]	46 件 [13.3]	22 件 [6.3]
	労務作業	管理職・ 事業主	その他	不 明	無職・失業
	9 件 [2.6]	11 件 [3.2]	34 件 [9.8]	17 件 [4.9]	82 件 [23.6]

[] は構成比

第34表 内容別（重複あり）

合 計	心身の不調	人間関係	労働条件・ 仕事内容	家族として の対応	企業として の対応	その他
581項目 [100.0]	221項目 [38.0]	142項目 [24.5]	136項目 [23.4]	11項目 [1.9]	11項目 [1.9]	60項目 [10.3]

[] は構成比

【専門相談員による「心の健康相談」の事例】

ケース1：障害者枠で働くことにした30代男性

10年前にパニック障害で電車に乗れなくなった。その後、気分障害の診断を受け、薬を飲みながらアルバイトを続けた。1年前から念願の正社員として働くようになるが、単純な作業はできたが、細々とした仕事になるとミスが多くなり、上司に厳しく注意され、休むようになり来所した。間もなく成人型ADHD（注意欠陥・多動性障害）と診断されて、長年の様々な苦労を自ら理解、納得できほっとした。しかし障害をオープンにすることには躊躇があった。面接の中で自分の特性を理解してもらいながら就労することの意義をじっくり話し合い、やがて障害者支援センター職員の付き添いで、障害者枠の新しい仕事を探し始めた。

ケース 2：更年期のつまずきを通して職業観を変えた 40 代女性

新卒で就職し勤めていた職場で、今までになくヒステリックになり上司とトラブルを起こした。睡眠や食欲も不調となりうつ病の診断を受け休職した。面接で、いつの間にか自信を失い仕事に依存的になっていた自分を振り返る中、会社の体制が変わったこともあり、復職希望を取り下げ退職した。会社と離れると被害者意識が薄れ、もろもろのつまずきを更年期の問題として捉えられるようになった。人生後半は、のんびりした生活が好きな自分を大切に、こころ豊かに生きていきたいと考え、通勤距離が短く残業のない職場の正社員として働くことになった。

ケース 3：上司との関係がこじれて体調を崩した 30 代男性

会社への批判を訴えたことをきっかけに、上司との関係がこじれ、心身にダメージを受けた。仕事をまわされなくなるなど、追い詰められて体調が悪化し、心療内科を受診した。いずれ会社を辞める気持ちは強かったものの、在職している現在の辛さや転職活動への不安が強く、現実面で次の一步を踏み出すことが困難であった。

その後、医師など周囲の勧めを受け入れて休職を決意したことで余裕を取り戻し、自分の過去を振り返りつつ、これからのことを考えてゆくことになった。

ケース 4：配転先の職場になじめず休業した 40 代女性

体調を崩し、負担の軽い部署に配転してもらったが、職場になじめずに休業した。今の仕事を続けるべきか、転職した方がいいかを悩み来所した。

相談者は、職場での雑談や付き合いなどが苦手であったが、新しい職場に合わせようと努めたが辛くてしょうがなく、また、先々への不安で押しつぶされるような気持ちになっていた。

面接の中で、人間関係の作り方は決して一様ではなく、人と比べて自分を責める必要はないこと、今後自分がやりたい仕事・職場について前向きに考えるためには、仕事を休み体調を整えることに専念することが必要なことを確認した。

ケース 5：うつ病からの復職の難しさを実感した 20 代男性

大学卒業後、就職したが、過労と職場での人間関係が原因となり、うつ病を発症したため退職した。療養後、新しい就職先を見つけたが、治療のための通院と残業との折り合いがつかず、間もなくその会社も退職せざるをえなかったから、復職の難しさを実感し、来所した。

面接の中で、生活を支えるための仕事も大事だが、うつ病からの復帰過程では定期的な通院とこまめなストレス調整が必須となるため、まずは自分のために必要な治療を優先し、新たに気持ちを切り替えて進もうと再確認した。

ケース6：転職先でパワハラ被害を受け退職した30代男性

転職先で、本人の責任ではない事柄について、複数の管理者から非難・罵倒されたことをきっかけにうつ病を発症し、休職を経て退職することになった。

相談の中で、起きた出来事を整理し、怒りをはじめとする様々な感情を表現し、受けた傷を抱えつつ前に進んでいくことを話し合った。

また、自分の課題と今後について、さらに理解を深めるため、専門のクリニックで継続的なカウンセリングをしていくことになった。

ケース7：退職を決意し納得できる道を選んだ40代女性

創業まもない小規模な会社に就職し、社長とともに会社を育ててきた。自身の昇進も会社の成長も順調であったが、組織が大きくなるにつれて、自分の考えと会社の方針に不一致が生じ、体調を崩して休職することになった。

会社を離れて過去を振り返る作業をするうち、自分と会社を一体化して考えていたことから、自分を見失っていたことに気づくようになった。これからの人生は、無理に会社に残り、性に合わないことをするよりも、自分でハンドルをきりながら切り盛りしていきたい気持を確認し、退職を決め、資格取得のための勉強を開始した。

ケース8：自信をなくし、抑うつ状態に陥った40代女性

福祉用具を扱う店に1年間勤務したが、「今月で辞めてほしい」といわれた。経験のある仕事であったが、細かいことを一つ一つ叱責され、「仕事ができない。ダメな人だ」とみなされ続けた。事務だけでなく、倉庫、営業などをさせられ、それなりに業績を上げ、頑張ったが、認めてもらえず、会社の人からダメなところばかりを強調されたことから自信をなくし「仕事のできないダメな自分」が嫌になってしまった。

これまでに働いてきたところで、「仕事ができない」とか「ダメだ」と言われたことはない。この会社は、同族会社で人の出入りが激しく、自分はまだ長くもったほうだった。夜、寝つけず、寝ても明け方に目が覚め、日中、眠くてつらい。食欲がわかず、体重がひどく減り、何をしても楽しくないという。専門医への受診を勧め、薬物療法で十分に眠れるようになり、自信を回復できるはず、と励ました。

ケース 9 : 社会不安障害で休職を続け、将来に迷う 20 代男性

印刷会社に 10 年勤務しているが、ここ 2 年間は、社会不安障害（対人恐怖症）のため休職している。なかなか治らず、このまま復帰しなければ解雇になる。

職場の同僚とは仲よくなれたが、派遣社員とは良好な関係が築けなかった。どの部署でも派遣社員を指導する必要があるが、派遣社員の人たちの輪の中に入れず、仲間はずれようになってしまう。人前でしゃべる場面がたくさんあるが、全然しゃべれず、他の人が自分をどう思っているのか、気になり、恐くなる。この会社で働き続けるのか、と思うと絶望的になる。

ただ、自分は目標があれば頑張れる。2 年間、職人の修行をした際、有名な職人から、「才能があり、成功できる」と太鼓判を押された。店を出す資金もある。

相談員から「解雇までの残りの期間、自分の気もちをよく見きわめ、会社が無理そうであれば、好きな職人としての道を選んだほうが、あなたの性格には向いていると思う」と話すと、力強くうなづく。本人もそう考えているようであった。

ケース 10 : 採用内定取消しを受け、不安定になった 30 代男性

1 か月ほど前に採用の内定を取り消されてから、急に眠れなくなり心療内科を受診した。今は普通に生活できるまで体調は改善しているが、採用面接時に「緊張して思うようにしゃべれなかったらどうしよう」という不安がある。来週面接を受ける予定だが、どのような心構えで臨んだらよいか知りたいと来所した。

普段の生活ではほとんど問題がないと言うとおり、相談面接の場面でも普通に話ができている。特定の場面に限って緊張することなので、緊張を緩和するために、リラクゼーションの実際のやり方について説明した。また、不安を軽減するために、“思い込み”など、ものの見方の偏りに気づき修正することが有効なため、自ら気づき修正するコツなどについてもアドバイスした。