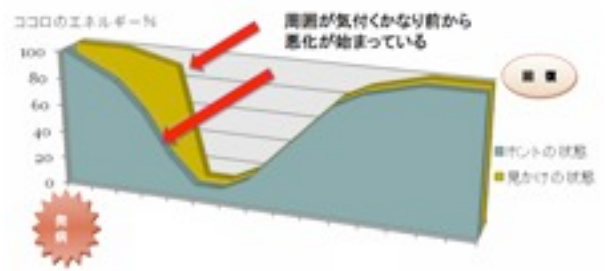


メンタルヘルス不調の「意外」なサイン

メンタルヘルス不調のサインと聞くと、おおかた「落ち込み、やる気のなさ」などの状態を想像されるだろう。

このサイン、実は、周囲が気づく頃には病状がかなり進んでいることに注意をしていただきたい（右図）。

では、どのようなサインに注意すべきか。



1. 体の痛み

「うつ病」では、その発症前に何らかの身体症状が先行して出現することが多い。原因のはっきりしない「疼痛（いたみ）」と「消化器症状」はその代表的な症状群である。最近の研究では、脳機能の乱れ始めの身体的な表現であるというのが通説となっている。

胃が痛い、背中や腰が痛い、と日頃から訴えている社員。「病院に行ってこいよ」といっても、「大丈夫ですよ、そのうち治るでしょう」という会話が半年も続くと、ある日突然、会社に出社できなくなったということは少なくない。この他に頭や肩の痛みもそうだ。仕事柄肉体労働が多い業界でみられると思うが、事務系の社員であれば訴えには要注意である。

2. ミスが増える／時間に遅れる／遅くなる

下図に示すように、メンタルヘルス不調は4つの段階を経て症状が進んでいく。うつ病は「思考の抑制」を伴う病気であり、その症状をもって診断を確定することが多い。その症状として表面に現れるのが行動面の変化である。多いのが「ミス」である。普段ならしないような間違いをするようなことが続いたら注意が必要だ。また、思考の抑制によって動作が遅くなることもある。考えがまとまらないために処理に時間がかかるためだ。その結果、残業になってしまうということもある。残業が多くてメンタル不調になるというパスだけではな

く、逆のパスもあるのだ。返事が何となくワンテンポ遅い、また、遅刻も目立つというサインもあるが、日頃密接に接していればこのあたりの症状は顔付きもかわってくるのではすぐにわかるはずだ。

人が育って初めて事業が育つ。震災後の厳しい経営状態を社員と一丸となって乗り切るために、健康は原点であり、健康は「能力」でもある。マネジメントの観点で、社員の上記のような変化を注意深く見守りたい。そうした意識によって社員との「絆」が一層強くなることだろう。