

建設業の経理

CONSTRUCTION
ACCOUNTING

2012
冬季号

冊子
No.58

発行＝建設産業経理研究所
監修＝(財)建設業振興基金

建設産業の再生と発展の方向

対談

佐々木 基 氏 ● 国土交通省建設流通政策審議官

東海 幹夫 氏 ● 建設産業経理研究所所長・青山学院大学教授

建設業経理研究会報告

「建設業における原子力損害 賠償額算定のあり方」について

(財)建設業振興基金 建設業経理研究会

「中小企業の会計に関する 基本要領(案)」の解説

建設産業経理研究所 調査研究部



発売 清文社

建設業のメンタルヘルスと マネジメント

① …「職業性ストレス簡易調査票」で問題点を探る

各企業でどんなメンタルヘルスケアの対策を打てばよいのでしょうか。まず、自分でメンタルヘルスケアの問題点を探ることができる「職業性ストレス簡易調査票」を利用するのが一番便利です。このような「調査票」は、世の中にたくさん出回っていますが、下記は厚生労働省の研究に基づいて作成されたものです。

この「調査票」の質問項目は57項目ありますが、その内容は図表1のような簡単な内容です。その一部を参考までにご紹介します。

図表1 「職業性ストレス簡易調査票」の一部（参考掲示）

A) あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。	
問1	非常にたくさんの仕事をしなければならない
問2	時間内に仕事が処理しきれない
問3	一生懸命働かなければならない
問4	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ <以下14項目を省略>
B) 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。	
問1	活気がわいてくる
問2	元気がいっぱいだ
問3	生き生きする
問4	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ <以下26項目を省略>
C) あなたの周りの方々にについてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。	
次の人たちとはどのくらい気軽に話ができますか	
問1	上司
問2	職場の同僚
問3	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ <以下7項目を省略>
D) 満足度について	
問1	仕事に満足だ
問2	家庭生活に満足だ

実は、簡単な質問内容ですが、ここから職場の問題が浮かび上がるようになっているのです。この調査票は5分程度で記入できます。そして、「仕事の負担度」「仕事のコントロール度」「対人関係」「仕事の適合性」「職場内支援度」の5つの視点からストレスの原因になっている問題点を明らかにすることができるのです。

さらに、そのストレスが「心理的な面」に出ているのか、「身体的な面」に出ているのかをあぶり出すことができます。

この「調査票」は、建設業がよく利用している「中央労働災害防止協会 健康確保推進部」(03-3452-6403)が窓口となり、FAXやインターネットで注文を受けて頒布しているので簡単に利用できるようになっています。

また、最近では、中央労働災害防止協会のホームページ(URL: <http://www.work-stress.jp/check.php>)でも、ネット上で利用できるようになっているので、ご興味のある方は一度試してみてください。

② …職場のうつ病と問題点の把握

メンタルヘルスケアは、目に見えないものですから、職場改善をするといっても、なかなかその原因を掴みにくいのが普通です。

各人が、この「調査票」に記入した結果は、中央労働災害防止協会編『事業場におけるストレス対策の実際』(中央労働災害防止協会 2006年1月)の付録CDの中のエクセル表で、全国結果と比較しながら問題点を明らかにすることができます。

具体的には、ストレスの原因となっているのが「仕事の量」が多くて過労になっているのか、「仕事のやらされ感=質」に問題がありストレスを感じているのかを把握できます。また、そのストレスに対する「上司の支援」が少なく問題が大きくなっているのか、「同僚の支援」が少ないのでストレスが解消されない状態になっているのか、探れるようになっています。

図表2の中の斜めの線は、100が全国平均を示しています。したがって、110に結果が出たら、全国平均より10%ストレスが多いことを示し、90に結果が出たら10%ストレスが少ないことを示しています。ですから、色が濃い部分になるほど問題が多いことを示しています。

たとえば、図表2の左図の①に結果が出てきた場合は、「仕事の量の問題より仕事の自由度などの質的問題」があり、「やらされ感」がストレスに大きく影響していることがわかります。

また、図表2の右図の②に結果が出てきた場合は、「上司の支援はあるが、同僚の支援に問題」があり、「孤立感」がストレスに大きく影響していることがわかります。

とです。夜中に何度も目を覚ますばかりではなく、ついには起きてしまうことがたびたびありました。そんな時には、夜中の2時でも3時でも妻の肩や背中を揉みほぐす必要がありました。なぜなら、ストレスによる精神的な緊張が、筋肉の緊張として表れてくるので、肩や背中がパンパンに、板のように凝っていたのです。しかし、それを放置しておく、また寝られないことによる緊張が、精神的なストレスとなって悪循環になるようでした。

私は、当時は建設資材の工場長をしていたので、とても忙しく疲れていましたが、夜中でも妻が眠るまでよく揉んでほぐしていました。それをやらないと、翌日には「顔色も青白くて生気のない顔」で危険な状況になるのです。しかし、1時間ぐらいかけて揉みほぐしてやると安らかな眠りに入り、翌日は元気に起きてきました。

今から30年以上前までは、世の中にうつ病に対処する資料や出版物などなかった時代です。私は、何度もそんな経験をする中で、「眠れない状態」がたいへん危険であることや、揉みほぐすことがストレスに対処する大きな効果があることを経験から学びとったのです。

(3) 命のエネルギーの欠乏状態

うつ病は、「死にたい」という気持ちを伴いやすいので、「命のエネルギーの欠乏状態」とも表現されています。その意味で、自殺に直接つながる危険な病気なのです。うつ病は、なんとなく始まり、症状が徐々にはっきりしてくるといわれています。だから、周囲が注意しないと、気がつかないのです。

④ …「心の健康づくり計画」

さて、それでは職場の中では、このようなストレスを軽減してメンタルヘルスケアを推進すればよいのでしょうか。厚生労働省は平成18年度に「労働者の心の健康の保持推進のための指針」（メンタルヘルス対策新指針）を発表してその具体的な方法を提示しています。

(1) 衛生委員会の活用

職場の問題点はそれぞれ異なった内容を含んでいますから、その対策も実態に即した取り組みが必要になります。したがって、労働安全衛生法で一定の条件のもと設置が求められている衛生委員会をメンタルヘルスケアにも活用して、現場社員の意見を十分取り入れながら、その会社独自の対策を行う必要があります。

(2) 心の健康づくり計画

衛生委員会では、中長期的な視野に立った対策が継続的に行われるようにすることが重要です。そのため各職場で、事業者が現場職員を含む職場の全員の意見を汲み上げながら「心の健康づくり計画」をまず策定することを進めています。その中で、次のことを定めるべきであるとしています。

① 事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨の表明

- ② 事業場における心の健康づくりの体制の整備
- ③ 事業場における問題点の把握およびメンタルヘルスケアの実施
- ④ メンタルヘルスケアに必要な人材の確保（教育）および事業場外資源の活用
- ⑤ 労働者の健康情報の保護
- ⑥ 心の健康づくり計画の実施状況の評価および計画を見直すこと
- ⑦ その他労働者の心の健康づくりに必要な措置

(3) メンタルヘルスケアの4つの推進視点

心の健康づくり計画の中のメンタルヘルスケアは、①セルフケア、②ラインによるケア、③事業場内産業保健スタッフ等によるケア、④事業場外資源によるケアの「4つのケア」の視点を持つことが重要です。

経営資源の乏しい中小企業にとって、特に①セルフケアは重要です。それは、簡単な研修により、ストレスとメンタル疾患の関連や「自律訓練法」などを学ぶことで効果が期待できます。②は管理職によるケアで、「積極的傾聴法」の習得だけでも必要です。③は労務スタッフ等の事業所内によるケアで、「職場改善のチェックリスト」の作成・実施が求められています。

この「職場改善のチェックリスト」は、メンタルヘルスケアの精神疾患防止だけを目的に実施するのではなく、自由な雰囲気を持った快適で効率の高い職場づくりに利用するという考え方が大切です。

⑤ …働きすぎの自分は自分で守ろう

(1) 自分で自分を攻撃するのを止めさせる

うつ病になりやすい人は、真面目な人です。真面目な人は、仕事に完全を求めてやり続ける傾向があります。しかし、人間に完全というものはあり得ません。どこかで、「自分と、自分の能力」を折り合わせなければ、やっていけないのです。しかし、上を目指し続けていると、その折り合いができなくなります。ある意味で、アクセルを踏み続けて、無理に山坂を登り続けている車のように、エンジンが過熱して煙を噴き出しているような状態なのではないでしょうか。

しかし、そこまで働くのは、上司の期待だけでなく、自分が自分に対する圧力をかけているのです。しかし、そのような心理的な圧力は、外から見えないから厄介なのです。

他人が、攻撃してくる場合には、その相手に合わないようにすれば、楽になります。しかし、自分で自分を「これではダメだ、もっとしっかりしろ!」と考え続けるようになると、24時間の連続攻撃を受けることになります。これでは、休む暇がないので、誰でもまいってしまいます。「セルフケア」というのは、「自分で自分を攻撃するのを止めさせる」ことではな

いでしょうか。

(2) ブレーカーを使おう

「セルフケア」というのも、大人になる前に学校で、本当は教えるべき時代になっているのではないのでしょうか。しかし、学校では、逆のことを昔通りに教えているのです。「ベストを尽くせ!」というのは大切なことかもしれませんが、これだけストレスが多くなると、「程度というもの」も教える必要があるのです。学校教育の中では、「5年生はここまで覚える、6年生はここまで知れば良い」という限度があります。だから100点があるのですが、一般社会では100点満点はありません。

その「学校教育の嘘」に気がつく必要があります。マラソンでも42kmという限度がありますが、人生には完走点はありません。したがって、ときどき無理な走りになっていないかを見直すことも大切なのではないのでしょうか。

うつ状態とは、電気に例えれば一生懸命仕事をして、過電流が流れすぎてオーバーヒートして、電線が燃えだした状態なのです。だから電気の流れを一度止めて、電線を冷やさなくては、危険です。家庭の電線には、ブレーカーという安全装置が付いていますが、心のブレーカーを使って過電流を調整することが、「セルフケア技法」なのです。

(3) 心の中でつぶやく2つの呪文

私は、ある時期、いつもゴチャゴチャと文句を言う上司に仕えたことがあります。そんな上司が、ワアーワアーと何かを言ってきた時は、心の中でつぶやくことにしていました。「それがどうした!」という一言です。

この「それがどうした!」という言葉は、魔法の言葉で、不思議に相手のペースに巻き込まれずに、一度冷静になって判断することができました。もちろん問題は、きちっと解決しなければなりません。文句を言っている相手のペースに乗ってしまって、自分でも「これは大変だ!」とあわててしまつては、問題の根本や解決方法が見えなくなってしまう。アワアワと焦りながらやる仕事は、うまくいかないだけでなく、同時に倍以上疲れます。

そして、その次に唱える言葉は、「なんとかなる!」という呪文です。これは、きちんとした論理ではありません。問題解決の根拠もなく「なんとかなる!」と唱えることが大切です。そうすると落ち着いて問題が見えるようになります。

大人の問題解決に100%の解決は、あり得ません。人間は、神様ではないのだから完全ではありません。この完全ではないということが、大切です。「ベストではないけれど、ベターなら誰でもできる」のです。

学校の試験問題は、「○でなければ×」です。しかし、世の中の大人の問題解決には「△という評価がある」のではないのでしょうか。とりあえずこの程度でも、役に立つという考え方です。それが現実的なのではないのでしょうか。

さて、皆さんも、自分を取り戻す「魔法の言葉」を自分なりに見つけてみませんか。

***参考文献**

中央労働災害防止協会編『事業場におけるストレス対策の実際』（中央労働災害防止協会 2006年1月）

手島 伸夫（てじま・のぶお）

中小企業診断士，社会保険労務士。東亜道路工業(株)で横浜工場長，社長室次長，ISO 品質システム部長を歴任後，(株)テナーネットコム取締役経営コンサルタント部長を経て独立。アサシテ経営労務事務所の代表。分かりやすい説明の「マネジメント研修」「コミュニケーション研修」「メンタルヘルスケア研修」は定評があり，官庁への出講も多い。

著作は，『激突市場マーケティング戦略大研究』（PHP・共著），『ビジテク塾』（日経産業新聞）他多数。

URL <http://www.dab.hi-ho.ne.jp/tejima/index.htm>（←「手島伸夫」で検索しても出てきます）