

# 職場でのストレスについて

神戸掖済会病院

事務部長 末原 整（第一種衛生管理者）

## はじめに

現在ほど、ストレスについて語られる時代はないと思います。それだけ、社会が複雑になったとも言えますし、いままでも心の問題を軽視していたともいえます。

ご存じの通り、船員法が一部改正されました（令和4年4月交付。令和5年4月施行）。産業医の導入、健診検査の一部変更、過重労働対策（長時間労働に関する面接指導）、メンタルヘルス対策などが主だったものです。詳細は省きますが、他の業種でもすでに同様のことが適用されていますので、業界や職種による特性はあまり関係なく、幅広くストレス対策をしていく大きな流れの一環と言ってよいでしょう。わたしが所属している医療機関も例外ではなく「医師の働き方改革」として、今まで見過ごされていた医師の長時間労働に対してもメスがはいりました。その影響や功罪はここではひとまず置いておきますが、世の流れが「ストレス」を重視しているということを認識していただければ、と思います。

## 世代によってストレスの考え方は違う

さて、このストレスという摩訶不思議なものに対して、みなさんはどう思われるでしょうか？「ストレス」と一言で表しても、人によって認識や捉え方が違うため、「ストレスとはどういうものである」と明確に答えることが出来る人は少ないのではないのでしょうか。こう言うと「考え方は人それぞれで千差万別で当たり前ではないか」とつつこむ人もいるでしょう。この考え方は正解でもあり同時に間違いです。

いま、社会は高齢化に向かっており、それは働いている人も高年齢化しているということでもあります。ご存じの通り船舶業界でも同じ現象が起きています。就労者の高年齢化の問題自体はすぐに解決できるものではなく、これも世の流れなのでしょう。しかし、このストレスへの対策という側面からみると少し困ったことが起こりやすいのも事実です。それは、ストレスは個人によって考え方が違うのと同時に、世代の（考え方の）違いというのも大きな要因になっているからです。

例えば、ある程度のベテランの人（例えば45歳以上）は、こう言った（思った）ことはありませんか？「昔はもっと大変だったのに…」 「この程度のこと、しんどいと言わないで欲しいなあ…」 「いまの若い奴らは怒られなくなったよな…」 「なんでもハラスメントと言ってきて困る…」

普通に若い世代と一緒に働いて、そういったことを一切言わない（思わない）方は少数派でしょう。正直に言うと、私自身もしょっちゅう思っています（ただし口には出しません）。世代間ではそういうことも起こりうると思ってしまえばおしまいなのですが、ストレス対策に関しては、世代は関係なく共通して認識しておく必要があります。

## 誰でもストレスをかかえている

覚えておいていただきたいのは、「世代や個性に関係なく誰でもストレスはかかる」「ときにはそれが強くなってうつ状態になる可能性がある」ということです。

「それは当たり前でしょ」と思った人はそれで良いのですが、「いやあ、個人の問題だと思うけどなあ」と考えた人は危険です。医師が、うつと診断するかどうかは別として、誰もがうつ状態になり得るということを再認識して欲しいです。うつ状態という表現が大げさに感じるなら、「気分がすぐれない状態」と言っても良いでしょう。気分が晴れない日や時間が長くなると、うつにつながります。（私自身も2度ほど危ない時期がありました、後で述べます）

このときにキーパーソンになるのは、さきほど言ったベテランのかたと上席者です。その人たちの対応如何で、職場のストレス対応は大きく変わります。ストレスは個人差があるため、画一的な対応・対策は出来ませんが、それでもある程度することは可能です。

## ストレスを感じやすい人の特徴

その対応・対策を言う前に、まずはストレスを感じやすい人の特徴は以下の通りとされています。みなさん、自己診断をしてください。

*完璧主義者。頼まれたら断れない人。 「～～すべき」と考える人。相手に対しても「～べき」という要求が強い人。相手の反応に敏感な人。何事にも真面目過ぎる人。リフレッシュが下手な人。いつまでも嫌な出来事を引きずる人など*



## ストレスの具体的な症状（心、気持ち、気分）

そして、ストレスが多くなり限界に近づいたときはどのような症状がでるでしょうか。

まず心（気持ち）について、です。

気分が落ち込む。気分転換ができない。休んでも休んだ気がしない。いつもしていることが出来ない（おっくうに感じる）。怒りっぽくなる。些細なことでイライラする。やる気が出ない。集中できない。何に対しても興味が持てない。など



## ストレスの具体的な症状（体）

つぎは、体の症状です。

肩こり。頭痛。腹痛、胃痛。背部痛。胸が苦しい。息苦しい。だるくて体が動かない。食欲不振、または食欲過剰。下痢、便秘。寒気や冷え。涙が止まらなくなる。不眠、または過眠 など

## 多く人はストレスのサインだと気付かない

難しいのは、自分で「サイン」だと気付きにくいことと、こういったサインがでたときに、ストレスが原因なのかどうか自分では判断がつきにくいということです。反対に言うと、自分で「あ、これはストレスが溜まっているな」「危ないな」とすぐに気付くことが出来る人はストレスを多くためにくい人と言えるでしょう。

## 職場での有効な対策は

では、職場ではこういった対策が有効でしょうか。

一番大事なものは部署内（仕事仲間）で、ストレスに対して同じ認識をすることです。何度も言うように「世代や立場に関係なくどんな人でもがストレスを感じる」「誰もが心身ともに不調になる可能性がある」「それらが重くなれば仕事が出来なくなる」、そういったことを全員が正しく認識しておくことです。

職場内の理解がないと、どんなに対処療法をしても無意味です。具体的に言うと、休養することが一番大事なのに、職場での理解がないと「そんなことで休みなんて」と陰口をたたかれて、本人にとっては「休養すること自体がストレスになる」という本末転倒なことが起きてしまいます。これはよくあるケースです。とくに上席者は、常に意識しておいてほしいです。

具体的にはストレスへの対応・対策としては、以下のようなものがあります。

よく眠る（質の良い睡眠をとる）。好きな物を食べる。気が合う人と会う（とくに仕事以外の話題を話す）。1人の時間を大切に（そのような環境になるように配慮する）など

### おススメなのは「仕組み」を作ること

個人的におすすみたいのは「仕組み」を作ることです。ストレスへの対応、対策、リフレッシュの方法を、各部署で仕組み化してしまうのです。

まずは上長がストレス対策の重要性を部下に話したうえで、仕組みや方法を募集してみてください。いろいろなアイデアがでるかもしれません。「軽く体操をする」「休憩時間はあえてそっとしておく（話しかけない）」「思い切って長い休みをとる」「短時間の休憩を挟む」「みんなでゲームをする」「みんなで映画/テレビを観て感想を言い合う」「なぞなぞを1週間に1回貼りだす（みんなで考える）」「好きなことわざを週一回ごとに1人ずつ掲示する」「自分の好きなこと（趣味）を職場でプレゼンする」「絵を描く」「習字をする」「俳句を作る」「オセロ大会をする」「詰将棋をみんなで考える」など、なんでも結構です。

大事ななのは、誰かがアイデアをだしたときに、上長・上席者・ベテランが否定しないことです。年長者からしたら、「？」マークがつくでしょう。でも、ダメ元で良いので一旦試行してください。

もしも、なにもアイデアがでなければ上長が良いと思う方法をみんなに提案してください。そうすれば、何らかの反応があるはず。そして、その反応は大抵否定的なはず（世の常です）。否定的な意見があれば、「ではどうすれば良いと思う？ 自分も迷っているんだ。なにかアイデアはないかな？」と聞いてみてください。大事ななのは、みんなでストレス対策の仕組みを作るということを情報共有することです。

仕組みと言っても様々です。船上勤務かどうかや職場の多忙さや人間関係もあり、みんなで何かをすること自体がストレスになるかもしれませんが、「仕事以外のこと」に注意を向けるということがポイントです。個人でリフレッシュすること以外にも、リフレッシュする仕組みや方法をぜひ作ってください。これは会社なら幹部、現場なら上長の役割だと思います。

もちろん行き詰ったときに、協力者を求める方法がある（相談窓口など）ことも重要です。

とにかくストレスをためる人は、忍耐と我慢を繰り返します。前述のようにベテランや他人からみたら「そんなことでストレスを感じるのか？」「自分なら気にしない」と思いがちですが、本人にとっては辛いことが事実なのです。そこを理解していただき少しでも職場環境が良くなるように職場の全員が意識して下さい。

## わたしのストレス体験談

ストレスにより心が壊れかけた、私の2回の体験談を書いておきます。

ひとつめは、妻が入院したときです。病気自体は心配するほどでもなく、最初は自分が自由に使える時間が増えたとひそかに喜んでいました。しかし家に帰って1人していると（当時は子供がいなかった）、だんだんと何をしても気分が晴れないようになりました。とくにテレビでお笑い番組をみていると、（理由は分からないのですが）言いようのない不安感が押し寄せてきました。職場でも「なんか声に元気ないですね」と言われたのを機に、思い切って受診をしました。そこで言われたのが「ストレスによるうつ状態」です。そこで初めて自分でストレスを感じたことに気付いた次第です。

もう一つは、職場で働いている真最中でした。会議中にとつぜん目の前が暗くなって息が苦しくなりました。吸っても吸っても空気が吸えないような感覚になりあわてて外に飛び出して外気を吸いましたが、苦しさは変わりません（いま思えば過換気症候群でした）。とにかく息が吸えないと焦り、余計に恐怖心が増しました。ここで同じ職場の人が異変に気付き、医師に連絡を取ってくれて救急受診をした次第です。

結局、両方ともストレスが原因に症状（サイン）だったのです。わたしは、前向きで適当なタイプ（要するに能天気）なので「自分には無関係だろう」と思っていたので、自分にストレス症状が出たことが大変にショックでした。また2回目は「ストレスが溜まっていたり仕事が超多忙ではない状態」で、このような症状がでたことにも驚きました。たしかに、その前まではかなり仕事が多忙で緊張が続いている状態でしたが、そのときは平常運転時（いわゆる凧の状態）のときに突然激しい症状が出たわけです。わたしが「誰もがストレス症状を引き起こす可能性がある」「あるとき当然、症状が出る」「それを職場のみんなで理解してください」と強調する理由が理解していただけでしょうか。

## 職場の仲間がストレスで休んでしまったら？

そのときは、決して焦らずゆっくりと待ってあげてください。復帰後も産業医と相談の上、できるだけ仕事量（負荷）に配慮する必要があります。

いったん、うつ状態になると抜け出すのに時間がかかります。普通に戻ったように思っても本人は「また、うつ状態になるのではないか」という不安感を抱えています（そして、それを口に出せません）。そういう人にむかって「自分たちは普通に働いているのに、あいつだけ特別扱いはおかしい」「仕事ができいなのに給料も普通に支給されている」と陰口をたたく人もいるかもしれません。そういった声はさらにその人を傷つけます。そのようなときに大事なものは、普段からストレスに対する正しい知識を持つこととリフレッシュする仕組みなのです。

## 最後に

最後に心療内科、精神科について書いておきます。このような診療科に受診することに躊躇する人もいます。気持ちはよく分かりますし、自分に合わない医師がいることも事実ですが、本当に辛くなったら（あるいは、自分で危ないサインに気付いたら）早めに受診をしてください。「公」と「私」があれば、究極は「私」をとるべきである、というのが私の持論です。心を壊してまで自分を追い詰めてまで、仕事に殉ずることはありません。本当にダメだと思ったら、勇気を出して周りにサインをだしてください。きっと周りの仲間は助けてくれます。

残念ながら昔に比べて社会も職場もおそらく仕事内容もどんどん複雑になっており、その流れはしばらく続くと思います。ストレスがゼロになることはありません。それらを正しく理解して、それに対する仕組みを作っておくことが一番の近道だと思います。みなさん、心身ともに気を付けて元気でいきましょう！

