

いのけん

働くもののいのちと健康を守る茨城センター

029-219-1031

いの健茨城センター学習会、総会開かれる(3/28)

3月28日(土)に土浦で、「働くもののいのちと健康を守る茨城センター」の学習会と総会が開催された。学習会は、いの健東京センター事務局長の菅谷幸彦さんを講師に、「ストレスに気づき、対処する」をテーマに、メンタルヘルス問題を取り上げた。また、総会では議案提案・承認の後、各組織の超過勤務の実態や組合の取り組みなどについて交流した。以下は講演のレジュメの概要をまとめたものである。

日本人のストレスの原因は長時間労働と睡眠不足

睡眠時間の国際比較によると、先進国の中で日本人の睡眠時間は韓国に次いで最下位になっています。一番睡眠時間が長いのはフランスで、長い理由は残業という習慣がないからです。日本人の平均的な睡眠時間はこの50年間だけで1時間以上短縮されています。その原因は無制限な残業やサービス残業が増えて長時間労働が一般化するとともに深夜営業の店が増えてライフスタイルが変化しているからです。

長時間・過重労働が長期にわたると、休憩・休息や余暇活動の時間が制限されます。帰宅時間が遅くなり、生活リズムが乱れ、睡眠時間が不足して疲労が蓄積していきます。睡眠不足の継続はやがて睡眠障害を引き起こすことにつながります。睡眠障害が直接的なスト

レスの要因となり、この状態が長く続くとメンタル不調になります。

「心技体」コーピング

セルフケア、予防のカギは「生活習慣の改善」と「生活・睡眠リズムの確立」です。ポイントは①毎日決まった時刻に起床し、決まった時刻に寝床に入る、②適度な運動習慣を持つ、③3度の食事を決まった時刻にとる、④いつもと違うと思ったらSOSのサインを出す(具体的には話す・相談する・受診する)ことです。

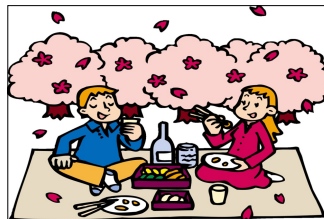
逆に深刻化するパターンは「つらくなり」「誰にも話せず」「孤立していき」「自分を責める」という悪循環に陥ることです。誰にも話せなくなりたいためのコミュニケーションの基本は、①もの見方・考え方、感じ方は一人ひとり違う、違いがあるのは当たり前、

会話には「ずれ」が生じるのも当たり前と考えること、②自分も主張するが、相手の主張も保障する、自分の決定も相手の決定も保障する、相手を変えようとしないうこと、③相手の人格を傷つけてはいけないことです。

労働組合の取り組みの重要性

しかし、メンタルヘルスに問題を抱えた人が多い現状を考えればセルフケアや予防のできない人が多いのも実態で、労働組合が今回のような学習会を実施したり、組合員や未組合員の職場でのパワハラやセクハラの相談を受けて、職場環境の改善に取り組むことが求められています。

最後に、自分のセルフケアにもまた職場の同僚の相談にのる場合に役に立つ資料を右の欄に載せます。①は相談できる人がいるのかの確認で、空欄に何人が判断できます。また、②③ではいかにたくさん書き出すことができるかどうかでストレスが深刻かどうか判断できます。学習会の講師の菅谷幸彦さんは、「ストレスが深刻化して鬱状態になると書き出せても何もやる気が起きなくて閉じこもり状態になる」とおっしゃっていました。気をつけよう。



① 仕事・人間関係、困った時 誰に話していますか、相談していますか

(家族・親戚)		(恋人・友人)	
(職場の人)		(病院の人)	

② 楽しい行動「心が軽くなる行動」書き出し この一年間でやってきたこと(過去・現在)

20個以上かきましたか?

③ 楽しい行動「心が軽くなる行動」書き出し やってみたい(増やしてみたい編)

もとの「楽しい行動」も生かしながら(捨てる必要はない)