

## 働く人たちをもっと元気に!!

おおつか やすまさ  
**大塚泰正**  
臨床心理学



私は臨床心理学の中でも特に職場で働く人たちのメンタルヘルスに関する分野を専門にしています。心理学類を受験しようとする皆さんにはあまり興味のない分野かもしれません。しかし、実は皆さんの日常生活にも大きく関わっているととても大切な分野なのです。

皆さんが勉強や部活など、さまざまな活動に打ち込むことができるのはなぜでしょうか？ 不自由なく食事を摂ることができ、あたたかいベッドで眠ることができるのはなぜでしょうか？ それは、誰かが家庭の経済的基盤をしっかりと確保してくれているからに他なりません。

多くの家庭において、収入をもたらしてくれる一番大きな要素は、労働です。家族の誰かが会社などで働いてくれていることによって、家庭には安定した収入がもたらされています。

ちょっとイメージしにくいかもしれませんが、もし、あなたの家の大黒柱の人が、病気やけがで仕事が続けられなくなってしまったとしたら、どんなことが起きると思

いますか？ それまで毎月定期的に得られていた収入がなくなり、家族の誰かがパートに出たりしなければならなくなるかもしれません。家賃やローンが支払えなくなり、不自由な場所への引っ越しを余儀なくされるかもしれません。食費や光熱費などの必要最低限の生活費もまかなうことができなくなってしまふ可能性もあります。このように考えれば、健康に働くということは、その人だけでなく、その周囲にいる人たちにとっても、とても大切なことだということがお分かりいただけると思います。

私は、働く人たちが病気になることなく、元気に仕事をし続けられるように支援するための研究を行っています。特に、うつや自殺などの心の健康問題の予防や改善に興味を持っています。

内閣府の統計によれば、平成26年中における自殺者の総数は25,427人で、そのうち働いている人は9,004人(35.4%)でした。仕事をするということは、好きなことだけができるわけではありません。ときには、やりたくない仕事をしたり、上司やお客さ

んから嫌味を言われたり、一方的に転勤を言い渡されたり… 職場という環境には、どうしてもストレスがつきまどってしまうものなのです。

私は、職場に存在するこのようなストレスから身を守るためのさまざまな方策について検討しています。具体的には、働く人たちがストレスにどのように対処していけば健康をそれほど害さずに済むか、うつなどにかかってしまった場合、どうしたら早く職場に復帰できるか、そもそも職場に存在するストレスをどうしたら減らすことができるか、などです。皆さんも何度か経験があると思いますが、人間はストレスがかかるとどうしても他人に厳しいことを言ってしまうたり、態度が冷たくなってしまったりします。職場のストレスでイライラしていると、それを家族にぶつけてしまい、家庭内がギスギスするというのもよくあることです。

一方、最近私は、働く人たちをいきいきとさせるための方策についても研究を進めています。というのも、働くということは決してマイナスの要素ばかりではないからです。例えば、働くことによって、私たちは新しい知識や技術を身に付けたり、仕事をしていなければ知り合うことのなかった人たちと人間関係をつくることができたり、自分の価値観と合う仕事ができたり、他人から感謝されたりします。意外かもしれま

せんが、人間が幸福を感じられる要素も、実は職場には数多く存在しているのです（もし、このような内容についてもっと詳しく知りたい方は、同じ思いをお持ちの先生方と執筆した『職場のポジティブメンタルヘルス:現場で活かせる最新理論』（誠信書房）をお読みください）。

私自身は、大学院生時代から、職場のメンタルヘルスに関する研究を行っています。と同時に、実際に職場に入り込み、カウンセリングや研修などの実践も行ってきました。私はあまり人に自慢できるころはないのですが、唯一胸を張って言えることは、いままで自分が担当させていただいたケースの中で、自殺者を出したことがないということです。こんなことはあえてここに書く必要はないのですが、今後もこのことが嘘にならないように、自戒の念を込めて記しておきたいと思います。

働く人を一人でも多く幸せにしたい、目の前の人だけでなく、その周囲にいる人々、さらには、その人からつながっている後世の人々を一人でも多く幸せにしたい、こんな思いを皆さんに少しでも持っていただけたらありがたいと思います。そうすれば、きっと世界は誰にとってもよりよいものになっていくはずですよ。