

部下の心の疾病対策③

～まずは部下と話をし、相談を受けましょう～

いつもと違う部下を発見したとき、まずはどうすればいいのでしょうか。

○ まずは、あなたから部下に声をかけましょう。

【「私から見ると」(「I」の視点)を伝える】

- (1) まずは声をかけて体調の確認を行いましょう。「心配している」との思いを伝えるだけです。
 - ・ 私から見ると疲れたように見えるけど？
 - ・ 最近、睡眠は十分とれているかい？
 - ・ 集中できないように見えるがけど、何か心配事でもあるのかい？
- (2) 体調の確認をしながら「いつもの違い」を客観的に伝え、本人の困っていることに対し、支援する姿勢で聴きます。うつの可能性があるので、この段階では安易な励ましや「気持ちの問題」としないようにしてください。

○ 聴く時には、次のようなことに心がけましょう。

【心構え】

- (1) 身体症状から尋ねる方が抵抗が少ないようです。
- (2) 悩みは何か、いつから悩んでいるのか等を話してもらいます。このとき、本人の気持ちになり、何故そう言っているのかまで考えることが重要です。
- (3) 相談はプライバシーに注意しながら、余裕を持って聞くことです。酒の場でなく落ちついた雰囲気で行う必要があります。
- (4) 口外しないように言われたら、できるだけプライバシーは守るが、本人の利益を考え、状況によっては自分の判断で関係者や専門家に相談することがあることをあらかじめ伝えておく必要があります。
- (5) 結論を急がないことです。その場で原因追及もしません。
- (6) 次のステップに関係しますが、あなた一人で抱え込まないで健康管理者等と協力することが重要です。

[Hint] 上司のしてはいけない相談対応

職場のコミュニケーション形成で上司の役割は重要ですが、上司の対応によっては、逆効果になる場合もあります。上司のしてはいけない対応には次のようなものがあります。

- ・ 部下の価値観を認めず、世間一般の常識を押しつけてしまう。
- ・ 部下の相談を聴かないで、自分のことばかり話してしまう。
- ・ 部下の相談と一緒にになって困ってしまう。
- ・ ただ一緒に酒を飲むだけ（飲みながら）。等

[Hint] 生兵法は避けましょう。

従前より、うつ病の場合は次のような対応は望ましくないとされていました。

- ・ 「頑張れ」などの激励をする。
- ・ 「そんなことでどうする」と批判がましいことを言う。
- ・ 「そんなの気の持ち方の問題だ」「気にしないことが大事」など気分の問題とする。
- ・ 「もっとしっかりしないと」「努力が足りない」など、努力の問題にする。
- ・ 「その話はともかくとして」など話をはぐらかす。
- ・ レクリエーション、旅行などの気分転換を勧める。

しかしながら、最近うつ症状が多様化しており、従来どおりの対応が必ずしも適切ではない場合もあります。知識を鵜呑みにせず、早い段階で専門家に相談し、職員個人に適した対応をとる必要があります。

部下の心の疾病対策④

～自分で安易に判断せずに相談してください～

- 上司が心の疾病に関する医学的診断をすることは不可能です。しかし、部下がいつもと違うことに気がつくことはできます。

心の疾病対策で最も重要なのは、職員を①専門家に、②できるだけ早く相談させることです。

上司は病気であることを特定する必要はありません。

- 相談を受けた時にはあなた一人で抱えずに、健康管理部局等と連携をとって、職員を早期に専門家に相談させる必要があります。

本人が専門家へ相談に行きたがらない場合は、家族も含め関係者の協力も得ながら、共に部下の説得に努めていくことが大事です。

専門医の受診まで進めば早期発見のプロセスは終了です。

（その後の治療、職場復帰においても上司の役割は重要ですが、患者の個人差も大きく、ここでは説明を省略します。）

【重要】 あなたの所属する機関の取組を調べてください。

心の健康づくりについては、各府省においても問題意識が高まっており、そのための取組も進んでいます。

その内容をあなたは知っていますか。

いざ部下が発症したときのためにもあなたの組織における取組を一度確認してください。

心の健康づくりは事情の異なる各府省においてそれぞれの状況に適した方法で進める必要があります。健康管理担当部局や人事担当部局との連携などをあらかじめ確認しておくことが必要です。

早期発見から受診までのフローチャート(例)
 (各府省で実情にあった取扱を定めている場合はそれによって下さい)

日頃から心がける事項

- ・良好な人間関係の構築
- ・仕事の適切な分配
- ・職場環境の改善
- ・研修等の受講
- ・部下の様子を観察
- ・心の健康づくり対策に関する情報収集

様子がおかしい?



部下の状態をチェック

絶対に本人を1人にしない

本人を説得しすぐに
専門医を受診

健康管理者、家族等に
連絡

部下の悩みを聴く
(P. 11参照)

健康管理者等
に相談

健康管理者等
に相談

部下の悩みを聴く
(P. 11参照)

※ 相談内容を健康管理者等に
相談するには、本人の同意を
得ることが必要です。

相談を促す

※

専門家による相談

受診拒否

健康管理者等と
連携を取り、家族、
知人等の協力を
得つつ、ねばり強く
本人に専門医の
受診を促す

専門医受診

あなたも一人の職員です。

- あなたは上司であると同時に一人の職員でもあります。
- 次のような原因から、あなたのうつ病の発生リスクが高まっているかもしれません。

- ・ ライフイベント上の変化（両親の介護・死別、子供の問題等）
- ・ 職場での大きな責任（昇進後、3～6月後に発症しやすい）。
- ・ 周囲に相談できない、周囲が気がついて指摘しにくい。

- あなた自身も心の疾病に罹る危険があります。自らの心の健康づくりにも留意してください。
- 心の健康づくりについて、次のようなチェックシートが公表されています。心が健康なときにこそ一度チェックを試みてください。

- ・ 職業性ストレス簡易調査票
東京医科大学公衆衛生学講座HP
<http://www.tmu-ph.ac/>
- ・ 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト
安全衛生情報センターHP
<http://www.iaish.gr.jp/>

- 各府省等において相談室の設置、斡旋を行っている場合があります。そちらもご確認下さい。
- 各府省における取組の他に、人事院では、心の健康相談室を開設しています。
そこでは、本人以外にも、上司、同僚、家族からの相談にも対応しています。

人事院こころの健康相談室 開設する事務局（所）の所在地、連絡先

詳細は、本院又は各地方事務局（所）にお問い合わせください。
お電話いただく際は「こころの健康相談室の件」とお伝えください。

本院(健康班)	東京都千代田区霞が関1-2-3	(03)3581-5311 (内線2569)
北海道事務局	札幌市中央区大通西12丁目	(011)241-1249
東北事務局	仙台市青葉区本町3-2-23	(022)221-2002
関東事務局	さいたま市中央区新都心1-1	(048)740-2005
中部事務局	名古屋市中区三の丸2-5-1	(052)961-6839
近畿事務局	大阪市福島区福島1-1-60	(06)4796-2181
中国事務局	広島市中区上八丁堀6-30	(082)228-1182
四国事務局	高松市松島町1-17-33	(087)831-4869
九州事務局	福岡市博多区博多駅東2-11-1	(092)431-7732
沖縄事務所	那覇市樋川1-15-15	(098)834-8400

(本冊子に関する問合せ先)

人事院職員福祉局職員福祉課健康安全対策推進室健康班
電話：03-3581-5311 (内線2567)