



リストラ・経済不況・ITよりの激変する世の中。仕事も家庭も将来の予測が不可能な日本の現状が、いまや国民病とまで言われる「うつ」を生みだしています。これまでは人間関係も希薄でなく、変化もゆるやかで、一度波に乗れば会社も人も引退までは保障されていた。だから「仕事人間」と言われていても、ストレスはそれほどではありませんでした。

抗うつ薬市場でもわかるように、一九九五年あたりは150億円だったのが、

ジーアンドエス社長 萩原 扶未子

国民病とまで言われる「うつ」

二〇〇〇年には300億市場にまで達しています。「うつ」で一か月以上休職の従業員がいる会社は、従業員三千人以上の規模だと、なんと89.7%(二〇〇二年、産業メンタルヘルス白書)という、他人事でない調査結果が出ています。

経営者や社員、家族も意

二〇〇〇年には300億市場にまで達しています。「うつ」で一か月以上休職の従業員がいる会社は、従業員三千人以上の規模だと、なんと89.7%(二〇〇二年、産業メンタルヘルス白書)という、他人事でない調査結果が出ています。

経営者や社員、家族も意

れが経営者自身だと、会社存続にまで影響がでます。「うつ」になる方は、会社にとってはとても必要な性格の方です。代表的な性格にメラニコリー親和型があります。几帳面で責任感が強く、凝り性。つまり、仕事をおろそかにせず徹底的に取り組み、熱中すると

こころまで読まれるとピン！と来る方もいるかと思いますが、「うつ」とは縁がないというイメージの管理職や経営者はほとんどが「うつ」の特性をもっています。そして、かなりの方が「うつ」予備軍か、すでに兆候がありながら、なんとかまかしている「仮面

に油をそそぐことになりま

す。逆にさらに無理をして「うつ」を悪化させる悪循環になります。本人が自分のこころのシグナルに気がつき、自己コントロールすることが重要なポイントです。初期のこころのシグナルに、いかに気づき、自分が受け入れられる範囲でさりげなくこころを休ませることがです。

外に「うつ」の症状や対処を知らないということが「うつ」の増加と、再発を繰り返す、最悪、自殺を招いてしまう要因となっています。

北陸のように中小零細企業が主体の会社にとって「うつ」の方が一人でもいると、正直、会社にとって大きな痛手になります。そ

疲労感に気づかないくらいがんばる性格があるいは、循環気質といわれる、人間関係を大切にするため、明るくて社交的でお調子者。営業ともなれば、疲れていても誘われれば「ノー」とは言えないどころか、「喜んで」と楽しそうに行くタイプです。

うつ」と言えます。同僚はもちろんのこと家族も気づかない場合が多く、そのため突然の自殺に「なんで!」と驚かれ、状況が受け止められないため周囲の人が長く悲しみ苦しむことになってしまいます。

こころといった方々にとって周囲の安易な気配りは、火

※筆者は、日本産業カウンセラー協会シニア(旧中級)産業カウンセラーを2002年度に取得。