



## 「私のメンタル不調体験記」

新潟労働局労働基準部監督課 主任地方労働基準監察監督官 久川 禎之氏

現代社会は様々なストレスが溢れており、誰しもがメンタル不調に陥る可能性があると言われていたことは皆さんもよくご存じだと思います。でも、一方でまさか自分がという考えもあるかと思えます。かく言う私も周りにメンタル不調者が出て自分は大丈夫だろうと考える一人でした。しかし、平成16年頃から食欲不振や不眠・不安などの症状が出始めて専門医に受診したところ「抑うつ症状」との診断を受け、以後投薬治療を受けることになりました。症状がひどいときには仕事もままならなかったため、以降は中長期の休みを繰り返すようになってしまいました。

当時を振り返ってみると、

- ① 身だしなみに気を使えない（生きているだけで精一杯という状況です）
- ② 職場の人と挨拶や会話ができない（会話はけっこうパワーが必要です）
- ③ 読書や音楽を聴くなど趣味にも気が向かない（まったく余裕がありません）

という状況で、まさにも何もできないという毎日が続きました。



誰しも職場には自分のメンタル不調は知られないようにしたいという気持ちがあり隠したがると思いますが、日ごろからコミュニケーションが良好な職場であればこの初期から中期の段階で普段とは違う様子に「気づく」と思います。この時期に職場の担当者、上司等が状況を上手に傾聴してあげられれば、専門医に「つなぐ」ことが可能になります。自分自身の経験では当時の上司に話を聞いてもらったことが大きな安心になり、その後の治療に前向きに取り組むことができました。

その後、私は周囲の支えもあり平成23年に主治医から寛解（病気による症状から回復した状態）との判断がされました。この時に一番感謝したのは職場のある先輩でした。その先輩は挨拶しても返せないでいる私に対して毎日元気に挨拶してくれていました。そして、職場復帰した日の朝に先輩から挨拶された私は大きな声で「おはようございます」と挨拶を返すことができました。先輩は一言「俺はそれを待っていたんだよ。」と言われました。生涯忘れられない一瞬でした。

職場においてはメンタル不調者を温かく見守るしかないというのは現実ですが、私がいろいろな会社にお伺いして社長さんやメンタルヘルスの担当者にお会いする際には、日ごろのコミュニケーションの重要性を認識していただいた上で風通しの良い職場づくりをお願いしています。そして、メンタル不調者の方に「返ってこなくてもいいからみんなで元気に挨拶をしてあげてください」とお願いしています。挨拶をしてもらうことで自分はみんなの一員だと感じられるのはこの上もなく幸せなことなのです。

メンタル不調はケガと違ってゴールが見えない治療が長期にわたって続くため、常に不安と隣り合わせで過

ごさなければなりません。「職場におけるメンタルヘルス対策で最も大事なことは？」と聞かれると私はいつも自信をもって「日頃からの挨拶の励行」だと答えることにしています。これなら費用もかからず今日からすぐ実践することができます。ぜひ「挨拶」を大切にして健康で安心できる職場づくりに取り組んでみてください。

