

# 2020年のメンタルヘルス—若者たちの自殺予防—

2020年も幕を明けて2週間以上が経ちました。歳を重ねると時の流れが早いことを実感します。新鮮な感動体験が少なくなっているためか、脳機能が衰え始めたためか良くわからない。定年退職して七年、名古屋市内のオフィス街で看板も掲げずひっそりと精神科外来を続け、この春で丸5年になる。講演も依頼原稿もめっきりと減ったが、時に取材が入る。m3というところから「若者たちの自殺予防」について、若手の経営者向けのサイトで公開するので、取材の申し込みがあった。以下はその記事である。

激務から命を守るには？過労死しないための方法をお医者さんに聞いてみた【前編】



## 激務から命を守るには？過労死しないための方法をお医者さんに聞いてみた【前編】

2020.1.6

働きすぎによる過労死や過労による自殺が社会問題となっている現代。企業は、「働き方改革」を推進することで労働環境の是正を図っていますが、その改革が十分に浸透しているとは言いがたいのが実情

でしょう。自分や自分のまわりの人たちを過労死や過労自殺から守るためには、どんなことに注意すべきなのでしょう？体や心が発するSOSのサイン、疲れやストレスをため込んでしまわない生活習慣、激務や過労に関する悩みなど、長年にわたり過労死問題に積極的に取り組んできた、精神科医である、かゆかわクリニック院長・粥川裕平先生からのアドバイスをご紹介します。



かゆかわクリニック院長：粥川裕平氏

## 自殺者は減少傾向。ただし20代～30代は……

——ブラック企業や激務による過労死、過労自殺が大きな社会問題となる中、2014年には過労死等防止対策推進法が制定・施行されました。それから5年、社会はどのように変化しているのでしょうか？

粥川裕平先生（以下、粥川）：過労死や過労自殺を取り上げる前に、まず自殺者全体の現状を見てみると、日本を含む世界全体の自殺率は1990年から1/3以上低下しているとのデータがあり、全世界的に自殺者数は大きく減少してきています。1999年に比べて2011年までは20～30代の自殺率のほうが増加傾向にありました。2011年より少しずつ減少してきてはいましたが、年ごとの日本の自殺者数の数を見てみても1999年に比べて、2011年までは20～30代の自殺率のほうが増加傾向にありました。2011年より少しずつ減少してきてはいましたが、2016年には2万1,897人となりました。自殺者数全体の数が減少することは本当に喜ぶべきことです。しかし、さらに掘り下げて年齢別の自殺率の推移を見てみると、1999年に比べて、2011年までは20～30代の自殺率のほうが増加傾向にありました。2011年より少しずつ減少してきてはいましたが、2016年から2017年にかけて再び20代の自殺率の増加が認められました。

——全体数は減っているのに、若者の自殺者数が増えているのには何か原因があるのでしょうか？

粥川：ひと言で表すと、バブル崩壊後の「失われた27年」の困難が、若年層に凝縮されてきたと言えるでしょう。大学生の就活失敗自殺、非正規雇用者の増加、ブラック企業の蔓延などさまざまな原因が考えられます。ちなみに20代の自殺原因の上から3つが、うつ病・総合失調症・仕事疲れとなっているんです（警視庁『2014年中における自殺の状況』）。先行き不透明な将来への不安や閉塞感、さらには連日の残業や休日出勤といった過剰な時間外労働の蔓延による「心身の疲れ」もあるでしょう。

## 激務から命を守るためにすべきこと

### きこと

——では、激務から自分の命を守るために、日頃からどんなことに気をつければいいのでしょうか？

粥川：まず、自分が「何のために」働くのか、改めて考えてみましょう。いつの間にか周りに同調してしまい、「会社のため、世のため、人のため」という奉仕の精神になっていませんか。寝食を忘れるほどに、仕事に没頭し過ぎていませんか。仕事にばか

り比重を置くのではなく、「ワーク」「ライフ」「ファミリー」「レジャー」をバランスよく保つように、日頃から心がけるようにしましょう。家族や友人と共に過ごす時間や余暇をとれるように、誰のためでもない「自分の幸せのために働く」ことを意識することが大切です。

——疲れやストレスを溜め込まないために実践したい「生活習慣」があれば教えてください。

粥川：まずは、何とんでも「睡眠」を十分に取って、体と脳をしっかりと休ませましょう。眠る前の「寝酒」は、眠りが浅くなってしまい、上質な睡眠を妨げてしまいますので、厳禁です。できるだけ規則正しい生活を送るように心がけることも大切です。今、朝ごはんを食べない人も多いようですが、朝ごはんをとらないと、前日の夕食から当日の昼まで、10時間以上もの間、何も食べていないこととなり、体にとっても脳にとっても、栄養不足となってしまいます。仕事中は90分に1回は小休憩を取り、お昼休みの際には15分ほどの昼寝が効果的です。午後3時になったらティーブレイクをとるなど、小刻みな休憩を取りましょう。小刻みに休憩を取り入れることで、溜まりきる前に疲れをリセットできます。

休憩によって集中力を維持し、効率よく仕事ができるようになります。スムーズに仕事を終わらせた後、週1～2回、趣味や習い事などでアフター5を楽しみましょう。楽しいはずのことが楽しくない、アフター5や週末の余暇が楽しめなくなったら、疲れやストレスが溜まっている証拠だと考えていいでしょう。

## 激務に対して体が発するSOS

——激務に対して体が発するSOSとは？また、それらにいち早く気づく方法がありますか。

粥川：一番の指標は「不眠」です。心身ともに疲れを感じているのに眠れない、いくら寝ても寝た気がしない、寝ているはずなのに疲れがとれない、そんなときは注意が必要です。また、食欲が落ち込んでしまい食べられない、朝起きたばかりなのにすでにだるい、きちんと寝ているはずなのに、昼間起きて

いられないほどの眠気を感じる、頭痛や肩こりといった症状が見られることもあります。精神的な部分では、これまで好きだったことに興味関心がなくなる、趣味を楽しむことができない、楽しい気持ちになれない、楽しさを感じられないといったことも挙げられますね。これらのことにいち早く気づくためには、体やメンタルからのサインを「気のせい」とか「疲れているから」と気づかないふりをせずに、早めに対処することが大切だと思います。例えば、インターネットなどで簡単にできるストレスチェックを行ってみるのもいいでしょう。いずれにせよ仕事を理由に、見過ごしたり、先送りにしたりしてしまわないことが大切です。

激務から命を守るには？過労死しないための方法をお医者さんに聞いてみた【後編】



## 激務から命を守るには？過労死しないための方法をお医者さんに聞いてみた【後編】

2020.1.6

執筆者：株式会社 ZUU

※記事内の情報は更新時点のものです。最新情報は別途 HP 等でご確認ください。

働き方改革関連法案の施行などを通して、労働環境の是正や多様な働き方の推進が進んでいます。一方で、職場で感じるストレスや日常生活の中での疲れなど、働き盛りの若者を中心に心身の不調を訴える人はたくさんいます。働き手は、どのようにしてストレスを管理すればいいのでしょうか。後編では、自分でできるストレスマネジメントや周りの人との

連携などについて、かゆかわクリニック院長・粥川裕平先生に伺いました。



(かゆかわクリニック院長：粥川裕平氏)

## 不調を感じたときの対処方法

——不眠や食欲不振・倦怠感など、「何かおかしい」と体やメンタルが発する SOS に気づいたとき、どのように対応したらいいのでしょうか。

粥川：まず、職場の保健師や産業医の先生に相談してみましょう。社内にそのような部署が設けられていない場合には、内科など普段通院している「かかりつけ医」を受診しましょう。感じている SOS が激務による疲れやストレス起因のものか、身体疾患などの体調不良からきているものかを確認してください。身体疾患に起因するものではない場合、より専門的かつ適切な治療を受けられるように、先に相談した「かかりつけ医」や、職場の健康管理部門が紹介してくれるメンタルクリニックを受診しましょう。とにかく「仕事で忙しいから」と先送りにしてしまわず、違和感を覚えたときにできるだけ早めを受診することが大切です。また、すぐに受診が難しい場合には、できるだけ無理しないように心がけましょう。

——自分自身はもちろんですが、家族や同僚など周りにいる人が過労死しないように、すぐに取り組めることはありますか。

粥川：ひとつの目安として、月あたりの残業時間を 40 時間以内に抑えること。仕事以外のことにも十分に時間を使うことができるように、仕事ばかりに夢中になり過ぎないこと。誰かのためではなく、自分のために仕事をしていることを忘れないことです。特に、もともと高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、悲観傾向にある人は、健康維持のためにも徹夜など睡眠不足になるような長時間労働は自分から遠ざけるようにしましょう。また、ストレスチェックや定期診察にて要受診と結果が出た場合には、勝

手に様子見せず、できるだけ早く相談したり専門医を受診したりして、間髪入れず早急に対応しましょう。

## まずは上司に相談を

——激務や過労に関する悩みを抱えているとき、どこに相談すればいいのでしょうか。

粥川：一番に相談してほしいのは、あなたの上司ですね。上司のなかには、部下が激務や過労の状態に陥っていることに気づけていない人も少なくありません。また、無理に仕事を押し付けようとしているわけではないケースがほとんどです。だからこそ、自分の状態をきちんと伝え、相談することが大切なのです。また、家族や同僚に今の状況を打ち明ける、相談することで答えが見えてくることもあります。いずれもあなたにとって身近な存在であり、きっと親身になって話を聞いてくれることでしょう。次に相談してほしいのは、職場の保健師や産業医、かかりつけ医です。話をしっかりと聞いたうえで、今の状態を的確に把握し、適切な治療やアドバイスをしてくれます。医師に相談するのは、上司や同僚、家族に比べるとハードルが高いと感じるかもしれませんが、専門家に相談しいち早く対処することで、悩みを早急に解決できる可能性があります。そのほかにも下記のような専門機関があり、WEBサイトから気軽に相談できるようになっています。ご興味のある人はご検索ください。

### ・過労死等防止対策推進全国センター

サイト上のフォームから、過労死・過労自殺・過重労働に関する相談ができます。相談内容や要望に応じて、所轄の労働局や労働基準監督署や過労死問題に取り組む弁護士なども紹介してくれます。

### ・過労死110番全国ネットワーク

過労死弁護士全国連絡会議が運営。「過労死をなくそう！」をテーマに掲げ、相談ダイヤル（電話）や全国の専用窓口を紹介。

・働くもののいのちと健康を守る全国センター  
サイト上のメールフォームから過労死・過労自殺・過重労働に関して相談できます。

## 「過労死」や「過労自殺」がない社会を目指す

——働き方改革が進む現在。どんな社会になれば「過労死」や「過労自殺」がなくなっていくのでしょうか？

粥川：残業禁止法の制定と2020年に施行予定のハラスメント防止法の遵守ですね。国が定めた法律の下で、残業や無理な業務を行わせることを禁止していくべきでしょう。例えば、ヨーロッパの幾つかの国では、すでにそういった法律が制定されています。そして、多くの人が残業することなく、心身ともに無理のない範囲で、やりがいを持って仕事ができるようにしたいですね。さらに仕事だけではなく、仲間と一緒にダンスや歌を楽しむなど、余暇を満喫できるような世の中になっていくべきだと思います。しっかり働き、しっかり遊び、しっかり眠り、翌日もまた楽しく仕事に取り組めるようになっていくといいですね。緊張と緩和のリズムが取れた社会、ときには底抜けに明るいらテンのようなノリも必要なのではないでしょうか。

粥川 裕平（かゆかわ・ゆうへい）氏

かゆかわクリニック院長。精神科医。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、日本睡眠学会専門医、日本精神神経学会、日本睡眠学会、過労死防止学会、所属。

睡眠障害の第一人者であり、過労死防止学会の常任理事を務めるなど、精神科医の立場から社会的な活動も積極的に行っている。主な著書（編集・共著含む）として、『睡眠障害診療のコツと落とし穴』、『総合失調症を正しく理解するために』『うつ病診療のコツと落とし穴』など。

<https://upu.bk.mufg.jp/detail/205>