

今回は、統計資料を基に「健康経営」における産業カウンセラーによる対人支援の必要性について考えてみたい。

2018年に厚生労働省が実施した「労働安全衛生調査（実態調査）」によると、現在の仕事や職業生活に関して、強いストレスとなっている、と感じることがある労働者の割合は58・0%であり、この強いストレス要因の内容は「仕事の質・量」が最も多く、59・4%を占めている。

ナビゲーター

また、「ストレスを相談できる人はいるか？」という設問に対しては、92・8%の労働者が「いる」と回答しており、その中で相談できる相手（複数回答可）は、「家族・友人」が79・6%。次いで「上司・同僚」が77・5%

8

産業カウンセラーの現場から

相談者の思いに共感して伴走する

「業務」と「こころ」両面から環境を改善

%となっている。実際に、家族・友人や、上司・同僚に相談することで、どの程度ストレスが緩和されたかという点が気になる。

調査年度は異なるものの、2012年に厚生労働省が実施した同様の調査「労働者健康状況調査」では、ストレスについて相談できる相手（複数回答可）は、「家族・友人」が86・7%、「上司・同僚」が73・5%であったが、「実際に相談してストレス等が解消されたか？」という踏み込んだ問いかけに対しては、「解消された」が33・0%となった一方、「解消されなかったが、気が楽になった」が61・1%であった。

数字に見る「健康経営」

以上の結果を踏まえると、半数を超える労働者が強いストレスを感じている中、相談できる相手はいるものの、実際にそれらのストレスが解消される割合は低い傾向にあったことがうかがわれる。

仕事に伴う全てのストレスに害があるとは断言できないが、働く私たちがさまざまなストレスに対して正しく向き合うことができる組織的な体制づくりが、「健康経営」に求められている。そこにカウンセリングなどによる対人支援の必要性を見ることができると、私は考えている。

また冒頭で述べた通り、強いストレスの内

容は「仕事の質・量」が大半を占めていることから、業務そのもののあり方についても工夫をする必要があるのではないか。例えば、IT分野におけるイノベーションの成果などが、働く人々にストレスを減らす恩恵を与えることに期待したい。

業務そのもののあり方に関連する労働者への健康配慮と、そこで働く人々のこころへの支援、この両面による労働環境の改善が、「健康経営」の目指す姿ではないだろうか。

3回にわたった私の執筆は今回が最終回となるが、この場をお借りしてお礼を申し上げたい人がいる。家族の「健康管理」に気を配り、いつも私と家族を支え続けてくれた妻に、心から感謝の気持ちを贈りたい。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員
産業カウンセラー 寺内誠】

（火曜日に掲載）

