

安全・衛生 ———— じゃーなる  
**Journal**  
HOKKAIDO

**107**  
 2014.10

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル4F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 発行責任者：松浦 俊一



**平成26年版 厚生労働白書**  
**7割がストレス感じている**

8月1日、厚生労働省は「平成26年版厚生労働白書」（以下、「白書」）を公表しました。それによれば、国民のおよそ7割が何らかのストレスを感じながら生活しています。特に男性は「職場の人づきあい」、「仕事上のこと」に悩む人が多く、中でも現役世代で高い数値を示しました。ストレスは、「うつ病」などの疾病を引き起こす原因となり、その発症や増悪に影響を与えることもあります。さらに、「うつ病」は自殺の原因の1つにもなっています。近年、我が国においては、精神疾患全体の患者数が急激に増加しており、300万人を超える患者が存在しています。（労働基準広報 2014.09.21より要約）

□ **最大のストレスは「職場の人間関係」 特に若年労働者で**

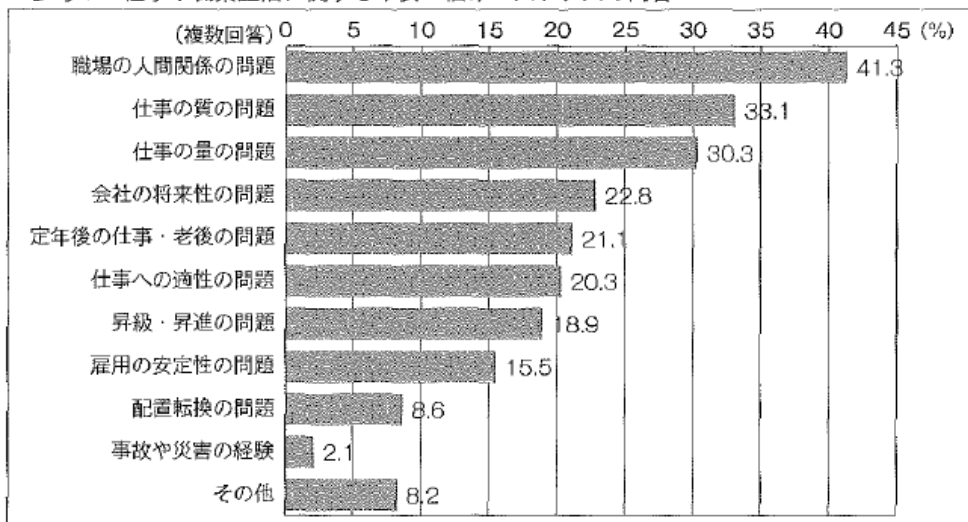
ストレスは、「うつ病」に代表される精神疾患を引き起こします。また、精神疾患のみならず、腰痛などの疾病の発症や進展に影響を与えることもあるため、ストレスを溜め込まずに上手に付き合っていくことが必要です。

では、実際にどの程度の割合の人がストレスを感じながら生活しているのでしょうか。白書によれば、不安や悩みを「いつも感じる」人と「ときどき感じる」人が合計で70.2%にも上る一方、「全く感じない」人は4.1%に過ぎません。つまり、国民のおよそ7割が、何らかのストレスを抱えながら生活しているとみることができます。

「健康にとって最もリスクとなること」を尋ねたところによると、「精神病を引き起こすようなストレス」をあげた人が、20～39歳では19.2%と、全年齢の平均を上回っています。また、「抱えている健康に関する不安の内容」を尋ねた結果でも、20～39歳では「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」と答えた人が男女とも5割を超えたのに対し、65歳以上ではその4分の1程度の割合となりました。

現在の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている人は、その理

<参考1> 仕事や職業生活に関する不安・悩み・ストレスの内容



由として「職場の人間関係の問題」をあげる人が41.3%と最多でした。

また、メンタルヘルス上の理由により過去1年間以内に1ヵ月以上の休職者又は退職者がいる事業所は、全事業所の8.1%となっていますが、事業所の規模が大きくなるにつれ、その割合は高くなっています。

## □ 4人に1人が「パワハラを受けた」

仕事に関連するストレスの原因としては、長時間労働や職場のパワーハラスメント（いわゆる「パワハラ」）なども挙げることができます。特にパワハラについては、労働者のおよそ4人に1人（25.3%）が過去3年間でパワハラを受けたと感じています。

パワハラは労働者の尊厳や人格を傷つけるだけでなく、職場環境を悪化させるものです。こうした問題を放置すれば、労働者は仕事への意欲や自信を失うのみならず、時には心身の健康

や命すら危険にさらされる場合もあります。また、パワハラは職場の生産性を低下させるなど、企業にとっても損失が大きく、改善が必要です。

パワハラが企業にもたらす損失について白書を見ると、「職場の雰囲気が悪くなる」が97.1%と最多となっており、「従業員の心の健康を害する」が95.5%となっています。

パワハラが発生している職場については、「上司と部下のコミュニケーションが少ない」が51.1%、「残業が多く休みが取りにくい」19.9%、「失敗が許されない」19.9%などの特徴があります。

一方、長時間労働については、うつ病だけでなく脳・心臓疾患を発症するリスクが高まることが医学的に知られており、労働者の疲労を蓄積させないような措置が求められます。

特に近年、国内では労働時間が二極化し、長時間労働者にとって仕事と育児・介護の両立が難しいなどの問題が生じており、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）が重要となっています。仕事と家庭や地域生活などの調和をとることで、働く人々の心身の健康が保持され、家族や友人と充実した時間などが持てる、豊かな生活を実現できるとともに、各人のライフステージに応じた多様なライフスタイルを実現することが可能です。

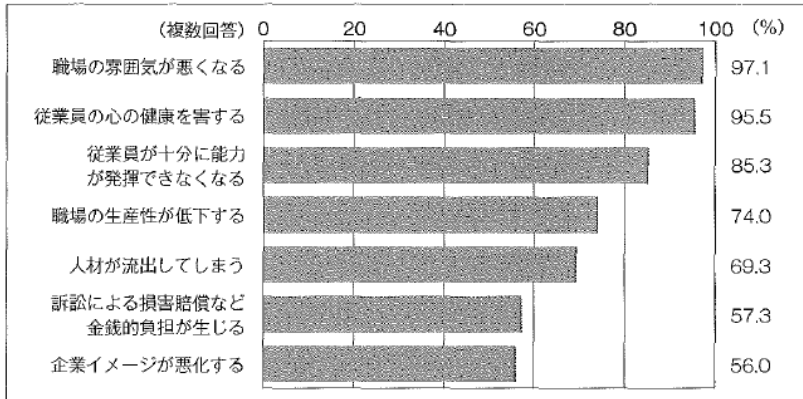
睡眠不足は、疲労感をもたらす情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響する

ほか、こころの病気の一症状として表れることも多いのです。また、質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高め、かつ症状を悪化させるともいわれており、睡眠は現役世代のみならず全ての人にとって極めて重要です。

では、このような睡眠のための時間はどうなっているのでしょうか。

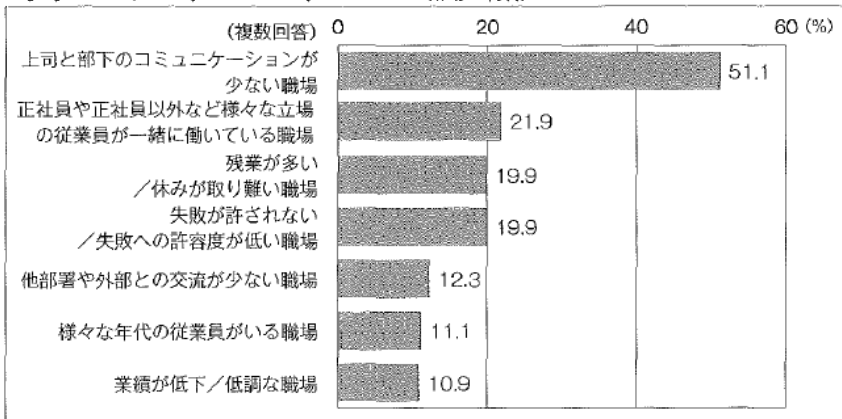
白書によると、15歳以上の人の1日の平均睡眠時間は7時間39分。な

<参考4>パワーハラスメントが企業にもたらす損失



資料出所：厚生労働省委託 東京海上日動リスクコンサルティング㈱「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」(2012)

<参考5>パワーハラスメントが発生している職場の特徴



資料出所：厚生労働省委託 東京海上日動リスクコンサルティング㈱「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」(2012)

お、昭和51年の平均睡眠時間は8時間5分、平成8年時点で7時間42分と、長期的に見て睡眠時間は短くなる傾向にあります。

また、平均と比較して有業者の睡眠時間は短く（7時間25分）、無業者は長くなる傾向がみられます（同8時間2分）。なお、諸外国と平均睡眠時間を比較したところ、日本における睡眠時間は短いという結果になっています。

白書では、普段の睡眠で休養が十分とれているかという問いに対し、「充分にとれている」「まあとれている」と答えた人が合わせて64.7%であり、65歳以上では8割を超えていました。これに対し、20～39歳では40%あまりの人が「全くとれていない」、「あまりとれていない」としており、現役世代の睡眠が足りていない様子がかがえます。



## <シリーズ> アンガーマネジメント その2

### 怒りをコントロールするための3つの暗号

アンガーマネジメント ファシリテーター養成講座を受講して（連合北海道 組織労働局長 小倉佳南子）



#### 前回のふい返し

怒りをコントロールするアンガーマネジメント。怒りは第2次感情で、心の中のコップにあるネガティブな感情があふれたときに、怒りとしてあらわれる・・・事をお伝えしました。

怒りをコントロールするための3つの暗号は、上記の①6秒 ②三重丸 ③分かれ道、です。

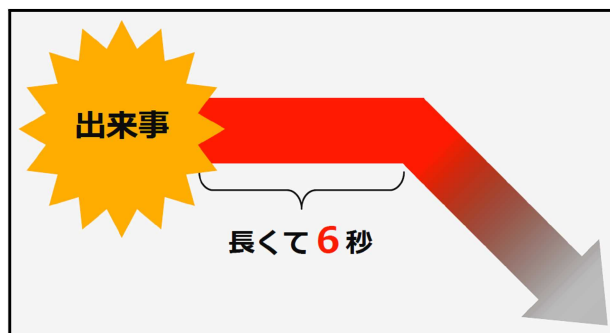
今回は1つめの暗号 ①6秒 を説明します。

#### 怒りのピークはわずか6秒！

本当の感情のピークは6秒しか続かないと言われています。カッとなっているときのこの6秒間の選択は、あまり賢明な選択とは言えません。ついつい売り言葉に買い言葉で、カッと言い返してしまったことで、後悔したことはありませんか？6秒間は反射しないようにしましょう。

ではどうやって6秒を乗り切るか・・・。

6秒をやり過ごすために、カッになったら手のひらに腹の立ったことを書きましょう。頭で考えるのではなく、からだで実際になにか行動をすることが「クールダウン」には大切なのです。とは言え、カッときた相手の目の前で、自分の手のひらを出して「こ・い・つ・は・ほ・ん・と・う・に・あ・ほ・だ！」と指で書くのはちょっと現実的ではありませんね。会議中なら手元のメモに、「この人の発



言は許せない！」と書いてもいいでしょう。(この後のメモの扱いは十分注意して下さいね)。

ただし、いつでも紙とペンを持っているわけではないので、そんなときは自分の太ももにでも指で目立たないように「ほ・ん・と・う・に・は・ら・が・た・つ」など書いてみましょう。とにかく反射的に怒らないようにこの最悪の6秒をやり過ごすのです。

## アンガーログ(怒りの記録)を付けてみよう

怒りをコントロールするためにもう一つやってほしいのが、イライラや怒りの「温度」を測ることです。

私たちは物事を理解するときに様々な尺度を使っています。「今日の沖縄は暑いよ～」と言われても思い浮かべる暑さは人それぞれです。「本日の沖縄は32度です」と言われれば想像が付きまします。「東京ドーム10個分の広さです」「車で3時間の距離です」などなど、数字の尺度は物事を理解するのにとても役立ちます。

まずは1週間、ムカっときたら、いつ、どんなことに対して、どれくらい腹が立ったかをメモして下さい。どれくらい腹が立ったのか怒りの温度を10段階で記録します。「0」は穏やかな状態、「10」は人生最大の怒りで、言ってみれば相手を殺してでも表したい怒りです。人生においては一度でも体験したくないくらいの怒りです。

試しに今週イライラしたことを3つくらい思い出して、点数をつけてみましょう。最初のうちは高い点数だったり、その日の気分で点数がでこぼこしますが、慣れてくるとだいたい自分なりの点数がそろってきて、だんだん点数も下がってくると言われています。怒りの記録を読み返すと、どんな時にかちんとくるのか、誰に対してイラッとするのかなど、自分の怒る傾向がわかってきます。



## 怒りのボキャブラリーを増やそう

日本語には怒りを表すたくさんの表現がありますが、あなたはいくつくらい思い浮かびますか? 「ふくれる、むっとする、オカンムリ、気を悪くする、むしゃくしゃする、目をつり上げる、ぷりぷりする、腹にすえかねる、業を煮やす、殺気立つ、腹わたが煮えくり返る・・・などなど」。自分の怒りをきちんと表現できると、客観的に自分の怒りを理解できるようになります。

このボキャブラリーが少ないと、ヤバイ! かヤバくない、切れるか切れない、のような極端な基準でしか判断できなくなります。また、好ましくない4つの怒り方(頻度、強度、持続性、攻撃性)のうち、怒りの強度が強い人は、ボキャブラリーが少ない傾向があると言われています。自分の怒り方が強いと思う人は、怒りに関するボキャブラリーを増やすのも、怒りをコントロールするためのいい訓練になります。

怒りの感情のピークは6秒。この6秒間に反射的に対応するのは避けましょう。あまり賢明な判断はできません。からだに指で文字を書くなどしてやり過ごしましょう。また、普段の生活であなたをイライラさせているのはどんなことが多いのでしょうか? アンガーログを付けて、自分の怒りの温度を測ってみましょう。

今回は、2つめの暗号の「三重丸」についてご説明します。

ジャーナルの記事についてのご意見やご質問がありましたら、以下のメールにお願いします。

[safety@rengo-hokkaido.gr.jp](mailto:safety@rengo-hokkaido.gr.jp)

## 過労死等防止対策推進法 施行シンポジウム

10月31日(金) 18:00～ 北海道自治労会館

主催 連合北海道