

安全・衛生 ———— じゃーなる Journal

〒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

116
2015.08


9月3日は「秋の睡眠の日」

「かくれ不眠」に要注意！

今回は「睡眠」について考えてみます。ちょうど、9月3日「秋の睡眠の日」が近いから（ちなみに3月18日は世界睡眠の日）ですが、働き過ぎ日本では睡眠時間が特に短く、また、「過緊張」が続いている人が増えています。思い当たることはありませんか？

過緊張とは文字通り心身の緊張が過度に高まっている状態のことで、自律神経の乱れによって、「ON・OFF」がうまくできないことで起こります。

その原因の一つは、タブレットやスマホなどのデジタル機器によって、情報が24時間入ってくるため心身の緊張（ONの状態）が長くなり、ゆったりする時間（OFFの状態）が激減しているからです。

その結果、心身に不調が生じますが、特に睡眠が悪化するとも言われています。いわゆる不眠が増えているわけです。

過緊張チェックリスト

- 夜寝る時になっても仕事のことが頭から離れない。
- 体は疲れているのに、頭がさえてなかなか寝つけない。
- 早朝に目が覚めてしまい、そのまま起きている。
- 夜中に目覚める回数が増えた。夢をよく見る。
- イライラ、不安を感じやすく、以前より攻撃的になった。
- 時間に追われて焦っている感じで落ち着かない。
- 頭痛、動悸、ひどい肩こりなどが増えた。
- 便秘、下痢、胃もたれ、耳鳴り、めまいなどがよく起こる。

● 「かくれ不眠」とは？

不眠には、ただの寝不足、つまり「ある晩何かの事情で眠れなかったけれど、次の夜からは何の問題もなく眠れる」という“単発性の不眠”と、“本格的な不眠「症」”の2つがあります。「不眠症」とは、眠れない夜が高い頻度で続くもので、専門医による治療が必要です。

しかし実際は、寝不足と不眠症の間にある人がとても多いのですが、この「かくれ不眠」は特に何も対応していないため、仕事や生活でトラブルを抱え込みやすいこととなります。まず自分の状態を次のページの表でチェックしてみましょう。

ところで、このかくれ不眠には5つのタイプがあります（表3 古賀 ひろば2014, 06）。このうち「初期かくれ不眠」と「眠りが浅い」は比較的対応が容易ですが、残り3つは、「自分が十分眠っていない」ことに気づきながら、改善の対応ができていません。特に「自分は大丈夫」（11.9%）は、「眠れないのは知っているけど眠らなくても大丈夫」と思っているわけで、それが長く続くと、生活全般にわたり積極性の低下やコミケ能力の低下を招くことが分かっています。これらのタイプは比較的若い人が多く、長時間働くことが良い仕事をしていることと勘違いする例も見られます。

● **かくれ不眠による不調 髪とお肌の大敵！**

まず、若年者のかくれ不眠に多い悩みは、男性では抜け毛、女性では髪ハリやコシと肌トラブルが多く聞かれます。身体の修復は睡眠中に行われることを考えれば、納得のいくところです。体重についても、食欲増進ホルモン分泌促進や運動量低下が関係しているのではないかと考えられます。

この「かくれ不眠」による不調は、ループ化して不調を重くします。アルコール依存や胃潰瘍、パニック障害につながることもあります。

● **理想は小学校低学年の生活**

「早寝早起き三度の飯」というのは健康的な生活の基本ですが、小学校低学年の子どもの生活はその条件を満たしていると言えます。

睡眠は食事と並ぶ毎日の生活の基本です。食事は栄養バランスや味、調理法にとっても気を使います。趣味としてグルメになり、たくさんお金をかけて食事を楽しむ人も少なくありません。

しかし睡眠については、放っておいても必要なだけ自然に眠れるに決まっていると思っている人がほとんどですが、実際にはそのようなことはありません。積極的に良い睡眠がとれるように心がけないと、気持ちも身体も不調になってしまいます。食事と同じように「睡眠グルメ」になることをお勧めします。

「かくれ不眠」チェックシート あなたの「かくれ不眠」タイプを判定	
✓	起きた時に「よく寝た」と思えない
✓	夜中に何度か起きてしまうことがある
✓	思ったよりも早く起きてしまうことがある
✓	寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
✓	よく昼間に居眠りしてしまうことがある
✓	寝つきが悪いことが多い
✓	眠れないのは異常ではない
✓	最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
✓	自分は寝なくても大丈夫なほうだ
✓	平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
✓	仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
✓	集中力が途切れがちで、イライラすることが多い

<快眠の秘訣>

1. 朝日を浴びる
2. お風呂は食事の前に
3. 照明と音楽でリラックス、
寝ながらスマホはだめ。
4. 香り（アロマ）をうまく使う
5. 寝室の色彩と温度

表3

かくれ不眠のタイプ	比率 (%)	チェックシートの該当数
初期かくれ不眠	20.5	2.4
眠りが浅い	33.4	5.6
生活不規則	13.7	5.1
自分は大丈夫	11.9	8.6
高ストレス	20.6	5.6

対象数45,137人／9万人

※ **交替勤務者の睡眠**

交替制勤務者に多い悩みが、睡眠に関すること。夜勤明けに寝つけない、眠っても疲れがとれない、勤務中に強い眠気に襲われるなどの問題がみられます。

これらの改善には、生体リズムを交替制勤務に適応させるための工夫が必要です。そして生体リズムの調整のカギを握っているのが、明るい光です。

休日や昼間勤務のパターンに戻したいときには朝（9時頃まで）に太陽の光をたっぷり浴びるようにします。逆に夜勤明けで昼間に睡眠をとる場合には、帰宅するときに濃い色のサングラスをかけるなどして光を遮ると、眠りに入りやすくなります。



第2分科会 産業社会の期待に応えるには

第44回産業カウンセラー全国研究大会 in 沖縄の続きです。

産業社会のニーズに応えることは、産業カウンセラーの基本的使命であるが、産業社会のニーズをどのように捉えどのようにアプローチを進めていくのか、4つの実践事例が発表されましたが、前号に続いて、その3と4です。

3. 職場会活動【お話し会】と【ななめの関係】を通して考える

(東関東支部 植木 亮 国産コンピューターメーカー勤務)

職場でメンタル・ケアが必要な方々との関わりが多く、職場の同僚が産業カウンセラーの資格を取得したのをきっかけに2011年3月に産業カウンセラーとなる。

その頃の会社は、バブル崩壊直後で、数年間新規採用が激減しましたし、中間管理職はマネジメントより自分の仕事中心になり、新人にも即戦力をのぞみ早く1人前になることが期待されました。人員構成は砂時計型と呼ばれ、新人・若手と40代中盤以降の間の世代が細く(少なく)なっている状態に対し、これからの会社や社会の未来を担っていく若者を大切にしたい!との思いから「ななめの関係」でのお話し会をスタートさせました。

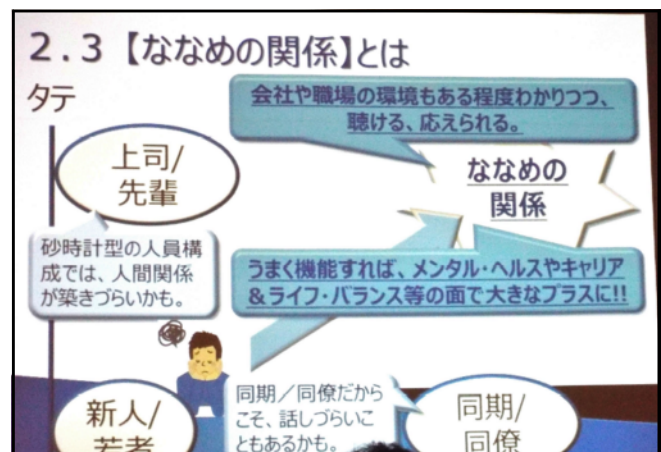
【ななめの関係とは】

- ・砂時計型の人事構成では上司/部下といった人間関係(タテ)だけではつらいのでは?
- ・同期・同僚(ヨコ)だからこそ話しやすいこともあるのではないだろうか?

そこでタテとヨコをかけあわせた「ななめの関係」。隣のシマや部署の人、会社や職場の環境もある程度わかっていて、そのうえで一歩ひいて応えられ(聴け)るのが「ななめの関係」。この関係が有効に働けば、ワーク、メンタル、ライフ・キャリア、人間関係等の面で大きなプラス効果がうまれるのではないかと。「ななめの関係」をつくりそしてその大切さを知ってもらいたいと考えました。

「ちょっと話したいなと思ったら何でもいいからお話ししましょう」と会をスタート。就業後やランチの1時間を当て、1人でも複数でもOKとしました。同僚や上司に言いにくいことを話せるし、話すことで自己理解が進むなどの感想が多くなっています。

産業・経済・社会が大きく変化し、働く人に大きな影響が出ています。産業カウンセラーの原点・真髄である「働く人に寄り添う草の根活動、働く人のサポーター」としての活動が今こそ求められているのではないのでしょうか。



4. カップルセラピーを活かした復職支援 ～関係という視点からの援助～ (神奈川支部 天海 道子)

長年多くの企業でメンタルヘルス研修の講師として活動してきた一方で、相談室のカウンセラーとして休職期間中の方からの相談を受けることが多く、うつ病と診断された社員への「休職を前提とした復職プログラム」に大きな盲点が隠れていることに気づきました。

それは休職中の家庭内の人間関係です。仕事を離れ「家庭で過ごす」ことが休息や安らぎ、心のケアになるという常識的な思い込みが、かえって本人を追い詰め、会社ばかりでなく、家庭の居場所も失い、自信喪失とさらなる不安にさいなまれる結果になっているケースも多いと思います。

「リレーショナル・カップルセラピー」とは、カップル間の関係の質に焦点をあて、そこに変化を起こす働きかけをしていくものです。

例 「京都と東京で12年間別居婚をしながら働いていたA子さん（48）とB男さん（51）。A子が東京都内の大学で教職に就くことから同居が始まった。まもなくB男が精神科でうつ病の診断を受けた。仕事上、残業が多く、地域住民との摩擦や、上司との方針の違いでストレスフルな状態が続いたせいだと本人も考え、産業医の勧めで休職が決まった。A子の存在と家庭での休職が元気回復への支えになると周囲も楽観的だった。

B男が休職して5ヶ月、A子もうつ状態になり精神科に通院を始めた。環境変化によるストレスよりも休職中のB男との関係が強いストレスを生んでいると感じ、カップルセラピーを実施。最初は別々に個人セッションを行った。結果、B男のうつ状態は休職当初よりも悪化しており、2人の意識上の関係を図示した関係見取図などから、現時点で同居を続けることが2人の精神状態を不安定にし、職場復帰が果たせないばかりか、2人の関係修復を難しくすることが推測された。

その後3回のセッションで、推測した内容を確認し、A子がマンションを借りて別居し、B男は生活のペースを取り戻し、復職の意欲とともに回復。短時間勤務から通常勤務へと完全に職場復帰した。現在も2人は別居状態だが、離婚は望んでいないので、「より幸せな関係」の構築を目指してセラピーを続けている。」

うつや非定型うつに苦しむ社員に対して、休職をすすめることは大きな盲点が隠れていて、休職することが心の回復につながることはばかりでないことは明らかであり、家族との関係によってメンタル不調が悪化することもあります。

リレーショナル・カップルセラピーは「関係の原点」であるパートナーとの関係に焦点をあて、いつもの「関係構築パターン」と、抱えがちなストレスについてフィードバックしていくことで、関係の質に変化を起こすきっかけとなります。休職中にリレーショナル・カップルセラピーを体験することが、精神的な安定を生む環境作りに大きな効果を発揮するとともに、その結果として基本的な関係構築能力を高め、復職後の職場での人間関係がそれ以前よりスムーズになる可能性が期待できます。

<4つの事例発表を聞いて強く思ったこと>

産業カウンセラーには、企業や組織の事を理解した上で、職場の潤滑油として、あるいは解決策と一緒に考える働きが強く求められています。しかし本来、この機能は労働組合が担っていたものではないでしょうか？執行委員は、職場の世話役として、上司でも同期でもない関係の中で、いろいろと話や悩みを聞き出して一緒に解決してきたはずで。

現状として労働組合は低い組織率ではありますが、職場の人員が少なく、ぎすぎすしがちな今こそ、労働組合の執行部が、「傾聴」など産業カウンセラーのテクニックを学び、コミュニケーションの達人として、職場の組合員がいきいきと活躍できる職場づくりの一端を担うときではないだろうか？と思いました。

産業カウンセラーという民間の資格は、まだまだ認知度が低いのですが、看護師等の産業保健スタッフがカウンセラーの資格を持って日々の相談業務に役立っている例もあります。しかし、圧倒的に多い中小企業では、産業保健スタッフはおろか、産業医との関わりすら希薄なのが実態です。「組合役員」こそ、組織を熟知しており、信頼される産業カウンセラーになれると思います。ただし、「組合役員」の悪癖で何か相談されたり不平不満を言われると、ついつい最後まで聞かずに、解決の結論を急ぐ、あるいは叱咤激励したりする傾向が強いのではないのでしょうか。まずは、現場の仲間に寄り添って話を聴く、ことを心がけたいものです。