



腰痛予防対策指針19年ぶりの改訂 ストレスも要因に

社会福祉産業で激増する腰痛に対応

重い荷物を持ったときの“ぎっくり腰”や体を曲げたまま作業を続けるなどによる慢性的な腰痛など、腰に悩みを抱える労働者は多いはず。労災（休業4日以上）でも職業性疾患の6割が腰痛で、建設業や運輸業、製造業など重い荷物を運ぶことが多い職場における腰痛予防対策については、1994年に職場における腰痛予防対策指針が出され、指導が行われてきましたが、最近では社会福祉施設をはじめとする保健衛生業で、この10年間で発生件数が2.7倍に増加し対策が強く求められていました。このため、福祉・医療分野における介護・看護作業、長時間の車両運転や建設機械の運転の作業等を対象に、広く職場における腰痛の予防を一層推進するため、予防指針を改訂したのですが、実に19年ぶりという改訂は遅きに失したものです。なぜ放置されてきたかということ、腰痛が加齢とともに拡大するという個人的要因に紛れて、労働災害の責任を回避してきたと指摘されても仕方がないでしょう。ちなみに、労災の認定基準は昭和51年（1976年）のままです。

腰痛防止に関して、法令上は女性と年少労働者の取り扱い重量制限はあるものの、「重量物」には人体が含まれないという考えでした。また18歳以上の男子労働者については、19年前の対策指針で「55Kg以下、体重の40%以下」との努力義務がありました。それが介護現場での腰痛激増により、平成20年（2005年）から分析やチェックリスト、マニュアルなどを次々に出さざるを得なくなり、今回の全面的な改定になりました。

今回の指針では、作業形態や筋骨格系の要因に加え、今までほとんど触れられていなかった心理的要因による腰痛も明記されました。これにより、診断ガイドラインとも一致することになります。

指針では、腰痛予防のチェックリストを使ったリスクアセスメントやマネジメントシステムを実施した上で、3管理1教育（作業管理・作業環境管理・健康管理・労働衛生教育）を徹底するなどの一般的な予防措置のほか、以下の5作業について具体的な予防措置を示しています。特に介護や医療の現場では人力で人を抱き上げることを原則禁止としています。

チェックリストは「簡易的なリスクアセスメント」ですが、重要だと思える対策に優先順位をつけ、事業上での改善を進めるアイデアを見つける方法ともなっています。腰痛の多い職場では参考にして改善してはどうでしょうか。

- (1) 重量物取扱い作業
- (2) 立ち作業
- (3) 座り作業
- (4) 福祉・医療分野等における介護・看護作業
- (5) 車両運転等の作業

※ 改訂指針については、HPの「ジャーナル94号」から見ることができます。

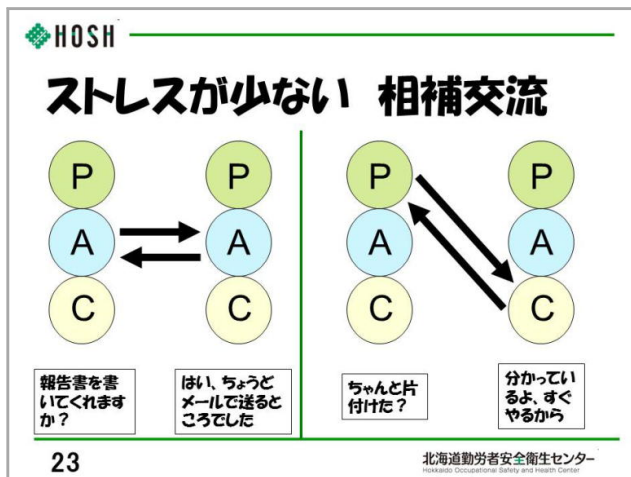


自分の性格を把握し、ストロークを理解しよう

4月から月一回開催してきた札幌の「ストレス・ハラスメント防止セミナー」の第3回はコミュニケーション（以下コミケに略）について考えました。講師は、連合北海道組織労働局の小倉佳南子さんで、小倉さんは今年4月の労働科学研究所が開催した「仲間どうして支えよう・カウンセリングレッスン」に参加し、その成果を今回コミケについての問題提起にいかしていただきました。



まず、セミナーは「エゴグラム」を用いて、自分の性格を知ることから始めました。このエゴグラムは「P 親の心」、「A 大人の心」、「C 子供の心」について、50項目の質問に答えることで、自分の性格傾向を把握しようとしています。これらを「会話の交流分析」という手法で、なぜコミケがうまくいかないのかについて、その構造を分析し、ストレスの原因を究明し、軽減できればと試みるものです。

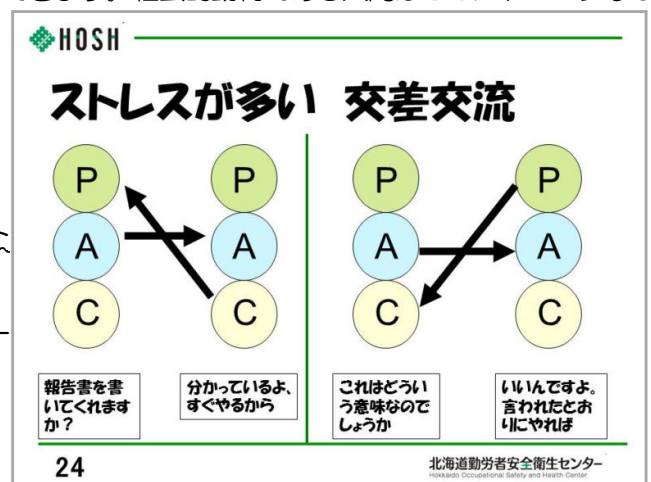


たとえば、「A 大人の心」のコミケでは、「報告書を書いてくれましたか？」と問うと、「はい、ちょうどメールで送るところでした」ということになりますが、同じ問いをしても、答え方が「C 子供の心」でもって「わかっているよ、すぐやるから」となれば、双方にストレスが発生します。逆に「これはどういう意味なのでしょうか」と大人の問いかけをしても、「P 親の心」目線で、「いいんですよ、言われた通りにやれば」と返せば、これもストレスを生み出します。

職場などでコミケがうまくいかないときは、相手とのやりとりを冷静に分析して、相手がどの面（PかAかCか）を出しているかを考え、相手の気持ちを受け止めてから反応するようにすると、ストレスの低いコミケになります。

もう一つの課題は「ストローク」でした。これは、言葉のコミケとそれ以外の「言外」のコミケを考えることです。コミケはこのストロークのやりとりと行うことができます。社会的動物である人間はこのストロークなしにはなかなかうまく生きられないと考えられます。

ストロークにはプラスとマイナスがあり、しかもそれぞれ条件付きと無条件とがありますので、合計4種類になります。無条件のプラス・ストロークは笑顔で黙礼するだけでも与えられますが、条件付きになると、「テストの結果がよかったらほめられる」ということになります。また、条件付きのマイナス・ストロークは、「マナー違反を注意する」ことも含まれ、成長することにもつながりますが、無条件のマイナス・ストロークでは、その存在さえも否定するようなきついものです。



したがって、人はプラス・ストロークを常に求めますが、十分に得られないと、マイナスでもいいからストロークを得ようとする場合があります。無視されるより叱られる方がまだいい・・・と考えるからです。

ストロークは相手に貯まります。プラス・ストロークを常に出しておけば相手もプラスで返してくれます。たとえば、プラスどうしても多少のミスも許容されるということです。一方、マイナスが貯まった相手とは、些細なことで言葉の行き違いが起きることもあるということになります。しかも、プラス・ストロークを常に出している人には、プラス・ストロークが集まると言われます。心がけ次第という面も見逃せないことです。



愛着という問題について考えます

6ヶ月～1歳半の愛着が生涯に影響する

愛着問題は、世界大戦で親を失った子供たちの行動を調査して規定されてきましたが、その後の調査で、一般の子どもでも30%以上に愛着の問題が見られることがわかり、大人でも同様であるとなってくると、虐待やネグレクトがそんなに多い比率とは考えられず、その原因を探るうちに、現代が抱える様々な問題にかかわっているほか、対人関係や生き方の根幹に深く関わる問題と認識されるようになりました。

「愛着」とは、生後6ヶ月くらいからの1年間、つまり1歳半くらいまでの間に形成されます。従来はこの愛着の問題が、子どもの問題であり、しかも特殊な家庭で育った子どもの問題であるという認識でしたが、近年は、多くの子どもや大人にも広く見られる問題と認識されるようになってきているようです。例えば、うつ病や不安障害、依存症、境界性パーソナリティ障害（BPD）などのリスクを高めるほか、離婚、家庭崩壊、虐待やネグレクト、結婚回避、引きこもり、非行や犯罪の背景として、考えられつつあるということです。また、自閉症スペクトラムやアスペルガーなど発達障害と誤診されることもままあるということでした。

例えば、以下のことはどこにでもよく見られることかもしれませんが、愛着の特性としてみれば、説明が付くらしいのです。

- なぜ、人に気ばかりつかってしまうのか。
- なぜ、自分をさらけ出すことに臆病になってしまうのか。
- なぜ、人と交わることを心から楽しめないのか。
- なぜ、本心を抑えても相手に合わせてしまうのか。
- なぜ、いつも醒めていて、何事にも本気になれないのか。
- なぜ、損だとわかっていて意地を張ってしまうのか。
- なぜ、拒否されたり傷つくことに敏感になってしまうのか。

これらの性格的な傾向は、愛着という問題の安定性や不安定性、回避性などにより、自分や周囲、顧客、児童・生徒など、人との交わりと生き方に深く関わり、人生を大きく左右すると指摘されています。

<メンタルひとくち講座> 背中を感じる違和感？

友人と熱心にしゃべっているとき、ふと感じる視線や、車で走っているとき無意識に取る車間距離など、自分にとっての不安や安心は、頭ではなく身体で感じています。これを「フェルトセンス」と言いますが、この感覚は普段の対人関係や生活でも生きています。「もやもやとした引っかかり」と表現すればわかりやすいかもしれません。

これは「心の変化がその過程で滞ってしまう」ことなのです。この変化を再び流れるようにするのが「フォーカシング」です。決して難しいことではなく、自分の心に聞いてみるだけでいいのです。そしてその「フェルトセンス」にしたがって行動することが、ストレスを軽減し、良い結果に向かうことになるのです。

愛着には選択性がある 母親は特別な存在

愛着は、抱っこから始まるようです。抱っこはスキンシップということだけでなく、「支え、守る」という意味もあります。子どもは母親に抱っこされることで、成長・免疫・神経ホルモンなどの活動が活発になりますが、母親も子どもに対する愛着が強められるようです。つまりこの段階で十分な抱っこがなければ、子どもと母親の両方にその後の影響があることとなります。「抱っこされていれば、甘えん坊にならないか？」と昔は考えられていましたが、今や一見弱々しく見えても、実は強くたくましく育ち、それは大人になっても持続するそうです。

ただし、実は「誰でも」というわけにもいかないようです。

昔、イスラエルの集団農場キブツの「実験」が教訓となっています。その実験とは、「一人の母親が一人の子どもを面倒見るのは効率が悪いので、複数の親が時間を分担して、それぞれの子どもの公平にかかわれば、効率が良く、親に依存しない自立したすばらしい子どもが育つに違いない」との考えで実行されましたが、その子どもたちが大きくなると、重大な欠陥が生じやすいとわかったそうです。その欠陥とは、親密な関係に消極的になり、対人関係が不安定になることが多いことですが、さらに、その子ども、つまり孫の時代になると、周囲に無関心で、無気力な傾向が目立つことに気付いたと言うことでした。

この教訓は、愛着には抱っこという行為と、特別な存在が必要だと言うことを示しています。これを愛着の選択性といいます。母と子の間の安定した愛着は「愛着の絆」で結ばれるのです。

じゃあ父親ではダメなのか、祖父母ではどうかということになりそうですが、確かに、両親ともにその子と安定的な愛着の絆を結ぶことができれば、理想的になります。しかしそうでない場合、特に母親が何らかの事情で欠けた場合、父親がこの期間（6ヶ月～1歳半）家にいられば代理にはなりますが、とても難しいでしょうし、実の親がそばにいても、同居する祖父母に任せて母親があまりかわいがらないと、後年、不安定になりやすいとされています。（つづく）

※ 光文社文庫に「愛着障害 子ども時代を引きずる人々」（著者 岡田尊司）という本があります。これを何回かに分けて要約します。

◎ この記事に関するご意見がありましたら、以下のメールにお願いします。

safety@rengo-hokkaido.gr.jp

はたらく人のストレス・メンタルヘルス電話相談
フリーダイヤルになりました

フリーダイヤル **0800-800-2585**

FAX 011-209-7011 E-mail hataraku.hokkaido@counselor.or.jp

産業カウンセラーが対応します