

# 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 ほくろウビル4F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 発行責任者：松浦 俊一

96

2013.10



全国労働安全衛生センター 第24回総会 鹿児島

## アスベスト・メンタルヘルスなどで情報交換

全国労働安全衛生センターの第24回総会が、10月5・6日に鹿児島県民交流センターで開催され、全国各地の安全衛生センターや患者の会など約50名が参加しました。総会ではこの1年間の安全衛生課題について、大阪などで胆管がんの大量労災を引き起こした、規制のない（当時）化学物質への対策や、福島での放射能被曝問題をはじめ、アスベストとメンタルヘルス問題について、それぞれが報告し活動の交流をしました。

記念講演では、大分県勤労者医療生協の丹生聖治医師（心療内科）が、職場のメンタルヘルスとケアについて講演し、職場のメンタルヘルスは9割がうつ病であり、その

多くは過重労働が原因であること。過重労働の労災における基準は月80～100時間以上の時間外労働となっているが、臨床家の立場から言うと、月50時間の時間外労働で何らかの身体的不調は認められるので、長時間労働は職場に大きな影響を与えること。毎朝のように「がんばらなきゃ」と思う人は病気の入り口にいることを自覚すべきだ。特に心臓は脳の疲労や不調を反映しやすく、世界中で「心＝ハートマーク」といわれていることが証拠だ。うつ病の発見は、まず、患者の状況が命に関わるかどうかを判断してから、食欲・睡眠欲・性欲の3大欲望の状況をチェックする。メンタルヘルスの治療は基本的に休養がなく、服薬はその休養のため神経のコントロールを主眼にする。1年間の過重による疲労蓄積は4ヶ月くらいの休養が必要となる。ある程度治ってからは、業務の軽減を周囲も本人も最優先にすべきである。治癒に数ヶ月かかると言うことは、現在の医学で言うと、がんと結核くらいのものであるから、メンタル不調はそのくらい重要な疾患と言うことになる。軽視してはならない。同じ業務をしてもメンタル不調になる人とならない人がいるように見えるが、それはどこに不調が出るかと言うことで、何も不調がないとは考えにくい。長時間労働を余儀なくされた場合は、専門家に相談を欠かさない。うつになりやすいのは、①年齢的に立場のきつい40～50代、②根性のありすぎる人、③身内の突然死など不幸の続く人などで、予防のためには「自分の身体の声を聞く」ことが肝心であると話されました。

引き続きアスベスト、ハラスメントと「インターク・インタビュー（初回面接）」の3分科会が行われました。私が参加した「初回面接」の分科会では、ある参加者1人に「今年楽しかったこと」を話してもらい、他の参加者が、いま聞いた話を映像化するように組み立てて発表しましたが、参加者10名がそれぞれ違う情景を話したことから、「相手の話は100%全部理解できるわけではない」ことを知ってほしいと言われました。そして、相手の話は100%とらえきれないことを前提に、自分の思い込みをできるだけ排除して、事実をつかむことが重要であること。また、エゴグラム（交流分析）を行い、自分の性格傾向を把握し、できれば相手の性格傾向も捕まえて、「合う」・「合わない」をしっかりとらえた上で話をする。自分とまったく同じ性格の人は世界中に1



2013/10/05

人もいないはずだから、相手のことを「わかるための努力は思いやり」でもあるが、「性格の合わない人とはできるだけ関わらない」ことも重要であること。しかし、あいさつは業務上の会話のためにも欠かせないこと。さらに、自分のことを聞いてほしいときは、まず相手をほめることが有効であることなどを学びました。

その夜は交流会が開催され、各地の人たちと意見交換しました。

翌6日は南九州の活動報告を中心に、胆管がんや被曝労働などについて活動報告の後、総会議案を確認して終了しました。昼に終了して、帰路につこうとしたとき、1時半ころ、桜島が爆発し、この爆発は今年700回目と言うことでした。（松浦）



## これから来る冬に向かって 通勤災害 認定のポイント

これから、またあの寒い冬を迎える北海道で働く人々にとって、通勤自家用車のスリップだけでなく、歩行者にとっても「ツルツル」道や横殴りの吹雪での通勤が恐怖となります。そこで、通勤時における災害について、まとめてみました。

まず、労災保険法7条には「通勤災害保護制度」が昭和48年（1973年）に創設されています。その規定によると、通勤とは「労働者が、就業に関し、合理的な経路および方法により、移動すること」であり、「業務の性質を有するものを除く」となっています。これは、職場と住居、あるいは職場と職場（ダブルワークの場合）、単身赴任先と自宅の間を移動中に、「通常伴う危険が具体化した」災害に遭った場合ということになります。したがって、基礎疾患が通勤途中に悪化した場合や、通勤途中の私的・恣意的行為（けんかなど）、合理的方法や経路からの逸脱がある場合（一部を除いて）は通勤災害とはなりません。なお、出張などの業務の性質を持った移動中の災害は本来の業務災害となります。また、通勤災害を申請する際の事業主証明は不要ですし、労災制度では禁止されている療養中の解雇制限も対象とはなりません。解雇は一般的な原則（客観的で合理的な理由）に基づくこととなります。

さて、経路からの逸脱で認められる場合は以下の通りです。逸脱中は認められませんが、その後通勤路に復帰した場合は認められます。

- (1) 日用品の購入その他これに準ずる行為
- (2) 職業訓練、学校教育法第1条に規定する学校において行われる教育その他これらに準ずる教育訓練であって職業能力の開発向上に資するものを受ける行為
- (3) 選挙権の行使その他これに準ずる行為
- (4) 病院又は診療所において診察又は治療を受けることその他これに準ずる行為

次に様々なケースで通勤災害の認定ポイントを整理してみます。

- ① 通勤途中でひったくりにあった（認定）
- ② 客先に直行・直帰（認定）
- ③ 退勤後会社内で組合の事務（サークル活動なども）をしていた帰路（事務・活動の時間により認定）

### <メンタルひとくち講座> **マイ・ストレスサイン**

ほどよいストレスはやる気を高めますが、過度のストレスは心身の毒になります。そのため、ストレスレベルが上がると、様々なサインが現れて警告を与える仕組みがありますが、それは人によってちがいがります。ソワソワ・イライラ・不安などの心の動きから、肩こりや消化器系の過敏、疲労感など様々です。

もしそのサインが出たら、そのストレスから遠ざかる（原因を取り去る）、身体の疲労を癒す（休養する）、余分な変化を増やさない（新しいことにチャレンジしない）などで自己防衛しましょう。

- ④ マイカー通勤者が妻の勤務先を経由する経路で事故に（自分の職場との方向・距離で認定可）
- ⑤ アパート等の階段（認定）、雑居ビルの入り口（通勤災害でなく業務上災害）
- ⑥ 経路上の書店に立ち寄る（不認定）
- ⑦ 事業主が専用の交通手段を提供（業務上で認定）
- ⑧ 通勤中に看板が落ちてきた（台風や地震等の天災地変以外であれば認定）
- ⑨ 年末年始などの帰省ラッシュを避けて自宅に帰省した単身赴任者（認定）
- ⑩ 通勤電車で寝過ごして一駅先から帰路についた（ほぼ認定）→終点からは不認定
- ⑪ 通勤途中にあった故障自動車を修理していたら事故になった（不認定、ただし、その車が道をふさいでいたら認定）
- ⑫ 社有車で通勤途中に交通事故（通勤災害で認定）
- ⑬ 通勤途中で理髪店または美容院による（認定）
- ⑭ 長期出張者が出張先支店と宿舎との間で災害に（認定）
- ⑮ 兼業禁止の就業規則があるのにバイトしていた場合の途中事故（認定）



### 愛着という問題について考えます その3

## 「親の不在」で不安定になる愛着

今日、子供の数が減っているのに子供が育つことが困難になったり、大人にも愛着問題が広がっていることには、愛着の不安が大きく関与しています。それは、「不安」を要因とする境界性パーソナリティ障害（BPD）や依存症・拒食症などの疾患と、「回避」を要因とする“草食系男子”のような、希薄にしか人間関係を求めないような面に現れていると指摘されています。

ところで、子供時代の「愛着パターン」はほとんどがその生育環境によって影響されることとなりますが、それがほぼそのまま、大人の愛着スタイルにもつながります。したがって、大人の愛着を考えると、安定型、不安型（子供の抵抗／両価型）、回避型（愛着軽視）の三つに分けられます。

そして、愛着スタイルの形成要因は家族環境がほとんどをしめるとするならば、問題のない安定型以外で、不安型と回避型の要因としては、第1に「親の不在」があげられます。不在と言っても別離や死別がありますが、愛着形成の臨界期である半年から1歳半までに母親を失うと、安定的な愛着の形成は困難となります。しかしこれを過ぎても、これは誰でも経験しなければならない「母子分離不安」が待っています。そのときに親の不在が重なると、分離不安も長引き、結局5歳頃まで敏感な時期といえるそうです。

この「親の不在」の例として、川端康成（3歳までに両親を失う）と、ルソー（出生と同時に母親を失い父親から母を返せと迫られる）があげられています。

次にあげられるのは「親（養育者）の交替」です。「親の不在」の結果、養育者が交替することとなりますが、それがたびたび変更されることになると、そのたびに子供の愛着は傷つき、回避性が強くなります。その交替の例として夏目漱石（8番目の末っ子で養子に出される）と太宰治（乳母の“つる”に預けられ、乳母とも別離を経験）があげられています。太宰治はBPDであったということが定説になっているようですが、これも愛着障害が根底にあるのではないかと考えられています。

三つ目にあげられ、昨今の問題を考えると一番影響が大きいと考えられるのは「親の愛着の伝達」です。「親の不在」があっても、親代わりとの愛着が安定的であれば、順調に育つ場合もありますし、養子がすべて不安定であるとも言い切れません。むしろ実の親に育てられても、不安定なスタイルになることが、大人の3割に愛着問題が認められるという、今日の問題を説明する鍵となるのではないかとことです。やはり母親の愛着スタイルに子どもは影響されやすいのですが、両親の愛着スタイルが異なっている場合でも、どちらかが安定的であれば、補完的になるとも言っています。これを子どもの愛着パターンと関連させると、回避型は親が比較的

無関心である場合、両価型は「良い子であることを求めすぎる」ため、陰ひなたのある子どもに、混乱型は、母親が不安定であったり虐待を受けた経験がある場合となるようです。

そこで、大人の回避型と不安型の特性ですが、共通しているのは、人との愛着が不安定であるということです。つまり、回避型は「誰ともうまくいかない」ことをスタート地点とすることであり、不安型が過剰に示す「誰ともうまくいくように努める」考えは、実は特定の人との愛着がうまくいっていないという点で共通しています。したがって、親との確執を抱えるか、過度に従順になるかも、表裏関係にあることとなります。親密な関係がないか、すぐにさめやすいと言うこともいえます。別な言い方をすれば、「ほどよい距離感を維持できない」ともいえます。

このような愛着の不安定は些細なストレスでも否定的反応を招きやすくなります。そしてその否定的反応には二つのパターンがあって、一つは、攻撃的な反応で、すぐさま反撃に出ます。一方、もう一つは、その攻撃の矛先が自分になり、自分をさいなみ、うつや心身症につながる人が多いという場合です。これが周囲からも認識されるようになると、疾患と言うこととなります。つまり愛着の病理とは、あらゆる精神・神経的疾患につながると言うことができます。

これらの不安定型愛着がまねく特性としては、以下のことがあげられます。

- ① 過去にとらわれたり過剰反応しやすい。
- ② 「全か無か」になりやすい。
- ③ 全体より部分にとらわれやすい。
- ④ 意地っ張りでこだわりやすい。
- ⑤ 発達の障害を生じやすい。
- ⑥ 自分を生かすのが下手。キャリアの積み上げも場当たりの。
- ⑦ 依存しやすく過食や反社会的行動も。
- ⑧ 青年期に迷いが多く、躓きやすい。
- ⑨ 子育てに困難を抱えやすい。
- ⑩ 自我同一性（アイデンティティ）に問題を抱え、その結果、道化を演じる。
- ⑪ 家出や放浪を繰り返すこともある。
- ⑫ 性的な問題や変態趣味。
- ⑬ ファザコン・マザコン。
- ⑭ 誇大自己＝大きな成功につながることも。
- ⑮ 独創的な創造性が生まれやすい。

※ 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

**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