



# 専門家から聞いた話 メンタルヘルスの話

公益財団法人 紫雲会横浜病院  
高久 英之 院長

## 精神疾患の原因にもなるストレス 自分の状態に注意を払い、早めにセルフケアを

最近、「共感疲労」という言葉をよく耳にします。「共感疲労」とは、例えば、大規模災害の様子をテレビやSNSで見聞きすることで、必要以上に被災者に寄り添い過ぎてしまい、結果、自分の心も不安定になってしまう現象です。ネットニュースでは、著名人の自殺のニュースなどの場合、同一ページには必ずと言っていいほど、いのちの電話の連絡先が表示されます。これは「共感疲労」によって、心が穏やかではなくなってしまう人々たちに対するセーフティネットです。介護業界でも、利用者、入居者の獲得競争の激化、職員不足による長時間労働や不十分なサービス体制などにより、大きなストレスを感じている方々は少なくありません。特に、真面目で一生懸命な職員の場合、利用者や入居者の置かれている立場を理解しすぎることで、気持ちが入り過ぎてしまい、共感疲労を起してしまう人もいます。今回は、精神保健指定医である紫雲会横浜病院の高久院長にメンタルヘルスについて話を聞きました。

### ご存じですか？

### 「ストレスマグニチュード」という考え方を

個体差はありますが、ストレスには感じとれる

ストレスマグニチュード表を見ると、次のことに気が付くはず。それは、人は嫌なことだけではなく、一般的に喜ばしいことにおいてもストレスを感じるという点です。例えば、結婚、昇給、昇進などがそれにあたります。高久院長の話によると「引越し」は、かなりのストレス因子になるそう。

例えば、住宅ローンの審査が通り念願のマイホームを手に入れることができ、「来月には引越しだ」というような期待に胸を膨らませているような場合でも、ストレスマグニチュードは「96・3」にもなるのです。余談ですが、私が子供の頃に聞いた世間話の中に「Aさんは昼夜問わず夢中で仕事をして、子供を大学まで出して、孫が生まれたから子供たちと一緒に住もうと家を建て替えたのに、1週間も新しい家に住むことなく、脳卒中で死んでしまった」というような話を複数聞いたことがあります。この状況をストレスマグニチュードで計算すると、住宅ローンの返済50・2、引越し46・1、新しい家族が増える42・8、結婚42・5点、合計181・6のストレスがかかっていることがわかります。さらに、この間、親戚や近所とのトラブル、親族や親しい友人との死別があれば、ストレスマグニチュードはもっと高くなるはず。なんとなく運が悪かったと片付けていたことも、ストレスマグニチュードという概念を知っていれば疲労度を意識でき、実は、要注意なタイミングだと考えることができたはず。

ちなみに、高久院長によると、ストレス過多の時は、次のことが重要だと言います。

- ① 周囲が気付くこと。または、周囲から気が付いてもらうこと。例えば、「最近口数が少なくなってきた」「遅刻が多くなった」「仕事の効率が下がっている」「笑わなくなった」など、今までと違った現象を周囲が察知し声掛けをすること。
- ② ストレスに感じていることを自分で言語化すること。平たく言えば、自分が困っていることを信頼できる人に話すこと。人は言葉に出して話をする、と、ストレスが減るようにできているようです。
- ③ 睡眠や食事などを規則正しくとること。
- ④ 緊張が続いたら、休みを取るなど気分転換を図ること。

### ストレスポイントを理解し、 周囲の人を気にかける

つまり、精神疾患の原因にもなっているストレスを軽減するには、家庭や職場の環境が大きく影響を及ぼしているといえるのではないのでしょうか？ 右記①②③④は、すべて生活環境の中で解決が可能な話です。昨今、メンタルヘルスを原因とする社員の休職が増えているようですが、皆さんの職場（家庭）の中でストレスマグニチュードのイベント内容とストレスポイントを理解し、当該イベントに心当たりのある職場の仲間には、声掛けをするというところから始めてみてはどうでしょうか。相手

ものとそれほど感じとれないものがあります。しかし、感じていなくてもストレスはストレスです。多くの場合、ストレスは、精神疾患の引き金になるので、感じていなくてもストレス因子を理解し、今の自分がどのような状態に置かれているのかを把握しておくことが大切です。

のプライベートに深く立ち入らないことが当たり前になっている現代社会の場合、精神疾患はいわば当然の成り行き、誰もが罹りうる病気だと思えます。これを機に、職場や家庭の環境の見直しを検討し、周囲の人のことを気に掛けてみてください。もしかすると、メンタルヘルスだけではなく、仕事の効率や家庭内の雰囲気も良くなるかもしれません。

**高久 英之**  
精神科医。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、指導医、認知症診療医、日本医師会認定産業医。1975年東京都生まれ。徳島大学医学部卒業。雄勝中央病院脳神経外科在籍時より精神領域の臨床にも関わる。東海大学医学部付属病院精神科を経て、現在公益財団法人紫雲会横浜病院院長。

公益財団法人紫雲会 横浜病院  
SHIUNKAI YOKOHAMA HOSPITAL Medical & Dental  
〒221-0801 神奈川県横浜市神奈川区神大寺3-1-12





# 元気かい!! 全国版 みんなかい

2024年 VOL.18

特集

## 老人ホームレクリエーション白書



### 専門家から聞いたメンタルヘルスの話

公益財団法人紫雲会 横浜病院 高久 英之院長

### 老人ホーム選びはプロにお任せ!

▶ お客様相談窓口 9:00~19:00[年中無休] ホームページで検索! <https://minkai.jp>



# 0120-57-5950



民間介護施設紹介センター  
「みんなかい」を運営する  
株ASFON TRUST NETWORKは  
プライバシーマークを取得しています。

