



Global Well-Being Services
Human Resources, IBM Japan

IT技術者のメンタルヘルスの 本質とその対策！

2005. 8. 4

日本アイ・ビー・エム(株)

産業医 浜口伝博(はまぐちつたひろ)

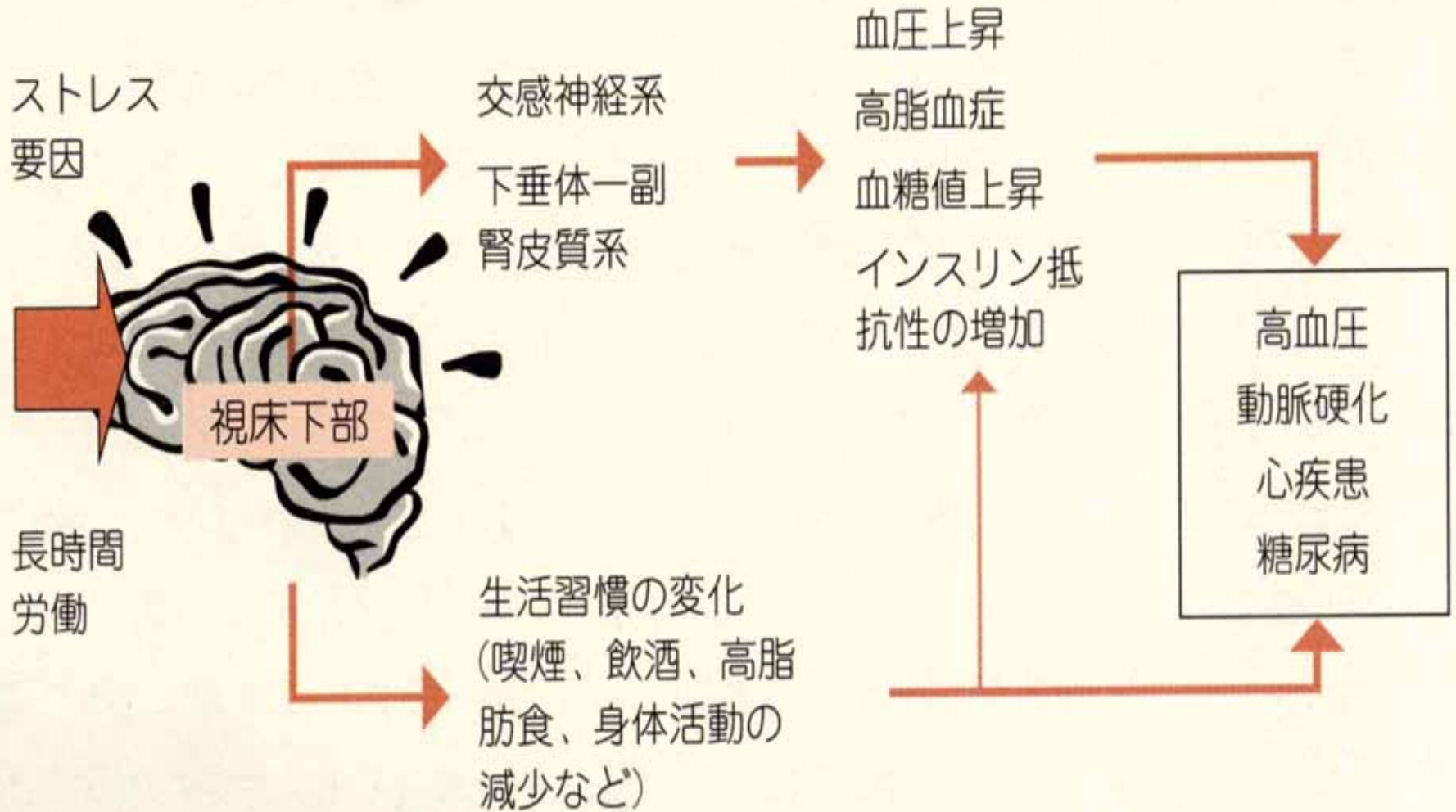


ON DEMAND BUSINESS™

ストレスとその反応



図6-11 ストレス、長時間労働と循環器疾患の発症のメカニズム



厚生労働省労働衛生課編「産業医のための過重労働による健康障害防止マニュアル」

基本戦略とそのターゲット

ストレス状態の長期化



自律神経系の不調



心身症



不安・抑鬱



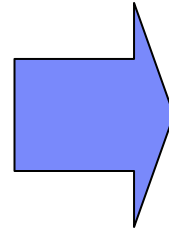
精神病



対人関係トラブル



自殺企図・自傷行為



うつ病

おおよそ1日は こんな具合

眠れない、
朝早く目がさめる

ときどきめまいがする
息切れ、息苦しい

何を食べても
おいしくない

胃のもたれ、ムカつきがある
食欲がない、最近痩せてきた
生理不順



頭痛がする
微熱が続く
肩がこる

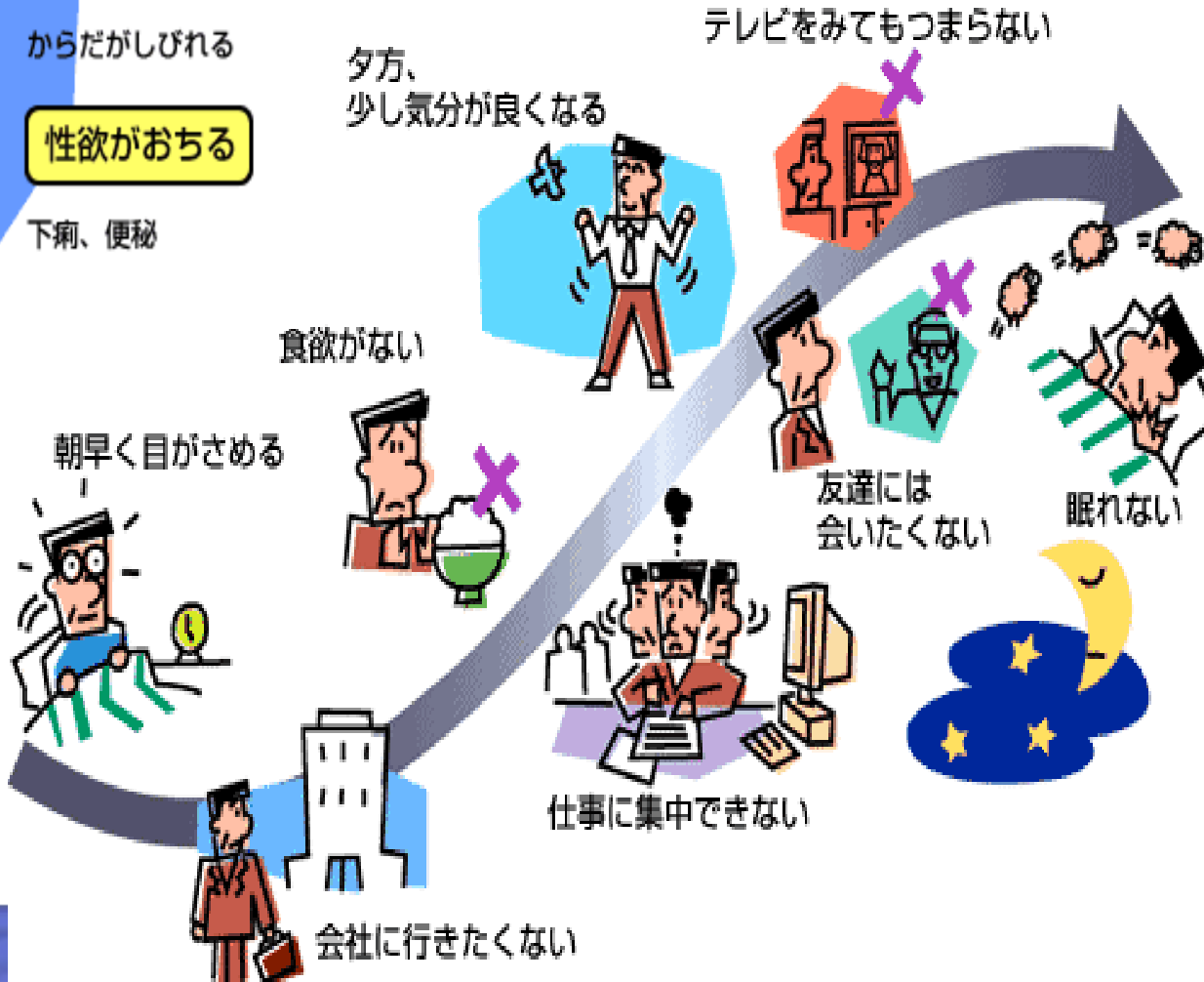
からだがだるい、
疲れやすい

からだがしびれる

性欲がおちる

下痢、便秘

いろいろな症状



簡単な見分け方(MINI)

1. ここ2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちである。
2. この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、たいていいつもなら楽しめていたことが楽しめなくなった。



加えて下記がある(4つ)

1. 体重の著しい減少または増加
2. 睡眠障害
3. 動きが遅くなる、または落ち着かなくなる
4. 疲労またはエネルギーの枯渇感覚
5. 自分に価値がないと感じたり、罪悪感を感じる
6. 無力感や絶望感を持つ
7. 思考や集中力の阻害がある
8. 性欲の喪失
9. 死や自殺について何度も考える



職場のメンタルヘルス対策として 管理監督者に最も期待していることは何ですか？

上司への相談しやすい雰囲気づくり(28.0%)

部下の不調への対応(21.6%)

労働時間管理(16.4%)

職場の人間関係の調整(11.6%)

(社会経済生産性本部 2004)