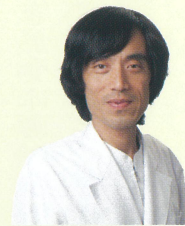


# 心のケアが 日本経済を救う

過重労働やハラスメントなどによるメンタルヘルス不調の  
労災認定は、年々増加の一途をたどっています。メンタル  
ヘルス不調は本人に苦痛をもたらすだけでなく、日本経  
済にも大きな影響を及ぼします。心のケアによりメンタ  
ルヘルス不調を減らすことが、日本経済の活性化に寄与  
することは間違いありません。



**大地武**  
河北総合病院 心療科部長  
おうち たけし  
日本精神神経学会精神科専門医／日本社会精神医学会  
会員／精神保健指定医

## メンタルヘルスに関連した 社会問題

厚生労働省によると、2023年度  
全国で労災認定された1099人のう  
ち、メンタルヘルス不調による人は  
883人と前年より173人増加し、  
過去最多となりました。

原因としては、上司などからのパ  
ワーハラスメントが最多で157人で  
す。その他セクシュアルハラスメント  
やカスタマーハラスメントなども原因  
として挙がっています。

また、2023年の労働安全衛生調  
査では、メンタルヘルス不調により退  
職した労働者がいた全国の事業所の割

まう場合が多く見られます。

第二は作業効率の低下や、疲れた様  
子があること、休みがちになっている  
ことなどを、周囲がいかに早く気づい  
てあげられるかです。家庭においては、  
ため息が多くなっていることで気づく  
ことがあります。

第三はしっかり休ませてあげる環境  
づくりです。せっかく休職しても、毎  
日のように職場からメールがくるよう  
では休んでいる気にはなれません。ま  
た、家に家族がずっといることでお互  
いにストレスを感じてしまうケースも  
見受けられます。

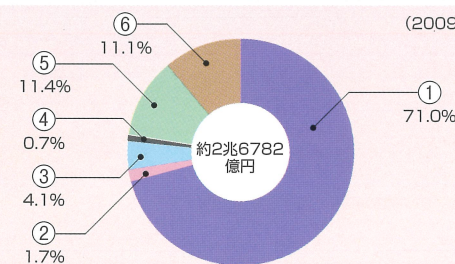
本人は、ただでさえ休職したことで  
職場にも家庭にも負い目を感じている  
のですから、居場所が守られていると  
感じられないようでは、回復にとって  
はマイナス以外のなものでもありま  
せん。

## 医療ができること

メンタルヘルス不調は、長びけば長  
びくほど多様な症状が出て治りにくく  
なるといわれています。本人にとって  
も企業にとっても、ひいては日本経済

図 自殺・うつ対策の経済的便益(自殺・うつによる社会的損失)の推計の概要

自殺やうつ病がなくなった場合、  
経済的便益の推計額は単年で約2兆7000億円  
(2009年の例)



単年の推計額は、その年に自殺で亡くなった方が亡くならずに働き続けた場合に  
得ることができる生涯所得の推計額(①)と、うつ病によってその年に必要となる  
失業給付・医療給付等の減少額等(②～⑥)の合計

- ① 自殺死亡がゼロになることによる稼働所得の増加(1兆9028億円)
- ② うつ病による自殺と休業がなくなることによる労災補償給付(労災年  
金を含む)の減少(456億円)
- ③ うつ病による休業がなくなることによる賃金所得の増加(1094億円)
- ④ うつ病がきっかけとなって失業することがなくなることによる求職者給  
付の減少(187億円)
- ⑤ うつ病がきっかけとなって生活保護を受給することがなくなることによ  
る給付の減少(3046億円)
- ⑥ うつ病がなくなることによる医療費の減少(国民医療費ベース)  
(2971億円)

注)医療費削減額は国民医療費の精神疾患医療費総額(男女計)のうち、生活保護医療扶助の重複  
を除く額

出典:厚生労働省(国立社会保障・人口問題研究所 社会保障基  
礎理論研究部 金子能宏氏・佐藤格氏による図)を基に作成

合は6・4%となっており、うつ病に  
よる休職や離職に伴う生産性の低下、  
治療による医療費や医療資源の損失を  
算出した経済損失は、2009年時点  
で約2兆7000億円と推定されてい  
ます(図)。

まずはメンタルヘルス不調を未然に  
防ぐことが第一ですが、万が一周囲の  
人に不調が出現した場合、早期に発見  
して適切な対応をとり、状態を悪化さ  
せないことが大切です。そして、それ  
が日本経済の損失を最小限に抑えるこ  
とにつながります。

## 家庭や職場における 心のケア

新型コロナウイルス感染症は、私た  
ちの生活様式を根底から変えてしま  
いました。人と人とがふれあう機会が減  
り、それまで日本社会で行われてきた、  
いわゆる「飲みニケーション」も機能  
しなくなり、ストレスの発散手段を減  
らす結果となりました。

また、気軽にコミュニケーションを  
とる機会がないままリモート授業だけ  
を受けて卒業し、社会人になっても悩

防を図っていくことが目標で、具体的  
には精神科デイケア、デイ・ナイトケ  
ア、通院集団精神療法などがあり、医  
師、看護師、心理職、精神保健福祉士、  
作業療法士など多職種が連携して回復  
のお手伝いをします。

個人プログラムでは、パソコンなど  
を使った机上での作業を行って、集中  
力や作業能力の確認をします。また、  
疾病について学習することで自己理解

みごとを誰にも相談できず苦しんでい  
る若い人が増えています。

そういった人やストレスを一人で抱  
え込んでいる人の場合、ちょっとした  
口調で注意されるとパワハラと感じ  
てしまう可能性があります。また、最  
近はフキハラ(不機嫌ハラスメント)  
が話題です。直接何も言わなくても、  
ため息やちょっとしたしぐさがハラス  
メントになる時代です。

メンタルヘルス不調は誰にでも起こ  
りうるもので、いかに早く見つけて対  
応していくかが求められる世の中なの  
です。

それでは、家庭や職場でできる心  
のケアとはどのようなものでしょう  
か。一人で問題解決を図ろうとする人  
が多くなっている現代、第一には、精  
神的にづらい状態であることを本人が  
発信できる雰囲気をつくってあげるこ  
とです。職場では弱音を吐いたら評価  
が下がってしまうのではないかと不安  
になって自分のつらさを打ち明けられ  
ず、また家庭では、心配をかけたくな  
いという思いから家族にも相談でき  
ず、ますますストレスをため込んでし

を深めてもらいます。

集団プログラムでは、卓球などの軽  
いスポーツを行い、集団になじむ体験  
をしていきます。集団の活動に参加し  
て、病氣と闘っているのは自分だけで  
はないと考えられるようになることが  
大切です。

またチームプレゼンなどを行い、実  
際に役割分担をして共同作業をするこ  
とで対人コミュニケーション力の向上  
を図ります。仕事をふられたときや飲  
み会に誘われたときなどの断わり方を  
ロールプレイを通して学んだり、集団  
認知行動療法で自分の考え方のクセを  
知り、治療前と同じ状況になったらど  
う対応すべきかなどを学んだりして、  
身につけていきます。

家族に病氣への理解がないと再発リ  
スクが高くなるため、家族懇談会など  
を開催し、疾病教育とともに、支える  
家族へのサポートも行います。スパー  
スの問題、マンパワーの問題など課題  
はありますが、当院でいまできる範囲  
において、メンタルヘルス不調による  
離職を減らし、復職率の向上に少しで  
も貢献できればと思っています。