

東京都社会保険労務士会 会報

千代田・中央支部

事務局 〒102 東京都千代田区富士見2-4-9-503 スカイマンション 長森労務管理事務所
東京都社会保険労務士会 千代田・中央支部 TEL 03 (263) 7938 発行人 新堀 英行

企業におけるメンタルヘルス対策の

講演を聴いて

会員 柏 木 弘 文

日 時 昭和62年 1 月16日 午後 2 時
場 所 電設工業健保会館
講 師 日本大学教授 医学博士 梅 沢 勉 氏
テーマ 職場のメンタルヘルス

<要 旨>



メンタルヘルス(mental health)とは、一般には「精神衛生」と解釈されています。

身体の問題も心の問題もトータルに1つのものとして考え「人間を健康面、経済面および人間関係面を持つ存在としてとらえ、そのトータルヘルスを向上させていこう」というのがこれからの職場の健康管理のあり方ではないかと講師は説明されました。

「人間は1人ひとり違う」という言い方をよくしますが、それは分子生物学の面では、人間を細胞まで切り刻んでみると遺伝子が見つかり、細胞の遺伝子をつなぐと何と地球と太陽の間(1億5千万キロ)を数回往復でき、これだけたくさんの遺伝情報が男女23個ずつかけ合わされて1つの受精卵になる訳です。

遺伝情報を23個ずつ組み合わせていくと、今の世界の人口は47億6千万ですが、人口が870億人になって初めて全く同じ指紋を持った人が1組できることになり、人間は1人として同じには生まれてこない計算になります。

人口の高齢化以上に生産年齢人口の高齢化は企業内において急速に進んでおり、併せてME化による職場環境も大きく変化しています。FA化、OA化とその技術進歩は従業員の能力向上以上に進み、さらには従業員の高齢化によりそれに追い討ちをかけるようになっています。円高、貿易摩擦等企業経営をとりまく環境も一層厳しさを増し、労働の高密度化も要求されています。

このような状況が非常に短い期間において企業環境に取り込まれてきたため、ここ数年の間に企業における心の病が急増している今日、梅沢教授の「企業におけるメンタルヘルスの対策」の講演を聴き今後の対応に非常に

参考となりました。

講師は、メンタルヘルス指向の背景として、

① 人口の高齢化、特に生産年齢人口の高齢化

② サービス経済化

③ ライフコースの個性化

などを掲げられており、社会構造の急激な変化がそのインパクトとなっていると考えられます。つまりこのような経済社会において「ストレス」が蓄積されやすくなっている訳です。

ストレスという言葉の源は、ラテン語で「アクセントを高める、強調する」という意味をもっています。物理学では「物体に加えられた外部からの圧力」をストレスといいます。

「労働者の健康実態調査」によると約半分の人が仕事や職業に強いストレス、悩み、不安を感じると答えています。その原因として特に多かったものが2つあり、その1つが仕事量、質の問題です。背景にはハイテクノロジーの導入と普及で仕事の形態や条件が本質的に変ってきたこと、そしてこれからもどんどん変わってゆくだろうという不安があります。

もう1つは職場の人間関係です。これも半数を超える人がそのむずかしさをあげています。続いて昇給、昇進についての不満を持ち、特に50歳を超すと定年後の不安が増えています。女性は全年齢を通して職場の人付き合いに不満やストレスを感じていることがわかります。

現在社会のストレスをまとめると3点に集約できます。

① 職場の人間関係、なかでもジェネレーション、ギャップで年齢による考え方の差がかなりあること。

② ハイテクノロジーによる労働の不安

③ 自分の健康、家族の経済といった問題についての危機感。

ストレスの内容を調査分析した資料によれ

ば職場内の問題によるストレスが62.9%にもなり、その中でも仕事の問題だけで42%にもなっています。又、職場内での人間関係の問題によるものは半分以上にもなっているとの事です。やはり人間関係からくるストレスがほとんどであるという事です。

ストレスの人体における変化を図式により説明され性格と発病の傾向も指摘されました。又、ストレスの強さを数字に表わしたストレスのマグニチュード表によりどのような問題のときストレスが強いかの説明がありました。

◎ 配偶者の死をマグニチュード100として

1. 離婚	73
2. 夫婦別居	65
3. 近親者の死	63
4. 本人のけが、病気	53
5. 仕事をクビになる	47
6. 退職	45
7. 家族の健康状態の変化	44
8. 息子や娘が家を出る	29
9. 生活条件の変化	25
10. 上役とのもめごと	23

これらの他33項目をあげ合計が150点以下であればその後2年間に病気になる確率は37%、150～300点だと51%、300点以上になるとその率は81%にもなり、この点数が高くなるにつれてガンや糖尿病の発生率も上ると警告しています。

企業におけるストレスの対策としては相談員を配しておくことが必要であり、相談員はどのような人が適格かといえば下記の要件を備えた人です。

- ① 3部門以上の職場の経験者
- ② 外にもらさない人
- ③ 記録上手な人
- ④ 45歳以上の人

最後に講師は年をとった人は足腰をきたえないとダメ、そうしないと脳細胞が3分の1に減ってしまう。「気がめいたら反対に動くこと」だと強調されました。

(柏木労務管理事務所)



昭和62年度

第10回 定例支部会議

総務委員会

日 時 昭和62年3月26日

場 所 電設工業健保会館

会議事項

1. 昭和61年度事業報告について
2. 昭和61年度収入支出について
(監査報告 真許 碩義, 手塚 和男)
3. 昭和62年度事業計画(案)について
4. 昭和62年度収入支出予算(案)について
5. 支部役員の改選について
6. その他報告事項について

昭和61年度事業経過報告

1. 支部会議に関する事項

日 時 ・ 場 所	回数	主な会議事項
61. 3. 27 電設工業健保会館	1	昭和60年度事業報告について 昭和61年度事業計画案について

2. 正副支部長・委員長会に関する事項

日 時 ・ 場 所	回数	主な会議事項
61. 5/16 6/4 7/2 9/3 12/3 62. 1/16 3/4 3/26 電設工業健保会館他	8	事業計画について 社労士政治連盟について 定例支部会議について

3. 幹事会に関する事項

日 時 ・ 場 所	回数	主な会議事項
61. 5/16 9/3 12/3 62. 3/4 3/26 電設工業健保会館他	5	事業計画について 研修会について 支部役員の改選について

4. その他の行事に関する事項

日 時 ・ 場 所	回数	主な事項
61. 4/1 ~ 62. 3/31 61. 7/22 9/12 9/17 9/19 11/4 中央労働基準監督署他	6	労働保険指導員感謝状受賞 社会保険事務所長感謝状受賞 関係行政との懇談

5. 研修および講習会に関する事項

日 時 ・ 場 所	回数	概 況
61. 6/4 7/2 9/3 10/3 ~ 4 62. 1/16 3/4 電設工業健保会館他	6	社会保険労務士の過去、現在そして 将来について 芸の道一話の道 職場のメンタルヘルス

6. 会報に関する事項

61. 6. 30 第22号発行 61. 10. 15 第23号発行
62. 1. 15 第24号発行 62. 3. 31 第25号発行

7. 懇親会および旅行に関する事項

日 時 ・ 場 所	回数	概 況
61. 9/3 10/3～4 12/3 62. 1/16 3/26 電設工業健保会館	5	関係行政機関との懇親 研修旅行 新年賀詞交歓会

8. 第一部会例会に関する事項

日 時 ・ 場 所	回数	主な会議事項
61. 4/25 6/19 9/12 10/8 11/11 62. 2/12 3/4 電設工業健保会館他	7	研修 意見交換

9. 昭和61年度収入支出報告

収 入 の 部		支 出 の 部	
支 部 業 務 費	526,409 円	会 議 費	167,250 円
第一部会業務費	592,475	研 修 費	379,750
第二部会業務費	1,214,430	会 報 費	430,000
雑 収 入 (利息)	2,933	通 信 費	553,740
		印 刷 費	144,370
		厚 生 費	543,000
		渉 外 費	95,180
		事 務 費	10,160
		(小 計)	(2,322,450)
		差 引 残	12,797
合 計	2,336,247	合 計	2,336,247

10. 支部役員の改選について

昭和62年度役員名

支 部 長 仲野 三郎

副支部長 乗田 芳信, 岡本 晃一, 浦木 国賢, 田島 守, 大槻 哲也,
 相馬 誠一, 小口 隆明, 富田 秀子

幹 事 石川 宏, 石塚 武雄, 岩田 省一, 橘高 正風, 榊原 昭夫,
 島田 久, 清水 克巳, 高橋 正博, 田島 義雄, 田中 功,
 古川泰一郎, 牧野 武夫, 室町 弘幸, 山本 弘之, 渡辺源一郎,
 赤森 伸子, 雨宮 功, 新井 功一, 石原 健三, 恩田 和明,
 金綱 久夫, 小山 昇, 才木 惇, 清水誠三郎, 長森 敏泰,
 新堀 英行, 原田 利雄, 松林 清雄, 森 莞子, 森 才一,
 森萩 忠義

会計監査 手塚 和男, 千賀 綾二

(順不同敬称略)

昭和 62 年度 事業 計画



昨年度は、私達の宿望であった第三次社労士法の改正がなされ、社労士制度の充実と社会的信用の確立、さらに専門職としての業務範囲の明確化などを主旨とした「事務代理権」の付与がなされた。

そこで本年度は、重点的に事務代理の実施に万全を期すために先ず、反省の上に立つ意識改革をはかり、諸環境を整え、一層の資質向上に励むとともに、強固な団結と融和の精神を基盤として支部活動を推進する。

1. 支部運営の基本方針

(1) 組織の強化

- ① 会員の正確な把握に努める。
- ② 支部機構と委員会の充実に努める。
- ③ 諸会議の充実に努める。

(2) 資質の向上（業務改善、法律、人事労務問題）

- ① 例会の開催
- ② 研修会の開催
- ③ 会報の発行（年 4 回）
- ④ 関係行政機関および会員間の懇親会開催

2. 事業計画の具体的施策

各委員会の計画を基本として、資質向上、業務改善などをはかるための研修会および和の精神の高揚に重点をおき、さらに組織を通じての諸事項の伝達および意見具申のできる効率のよい支部活動を展開する。

支部行事については年間スケジュールをたて、予め会員に周知徹底をはかる。

(1) 支部会議日程 昭和63年 3 月

(2) 正副支部長・委員長会開催予定日

62年 4/8(水)	7/1(水)	11/4(水)	63年 1/14(木)
5/6(水)	9/2(水)	12/2(水)	2/3(水)
6/3(水)	10/2(金)		3/2(水)

(3) 幹事会開催予定日

年 4 回正副支部長・委員長会と同日に開催する。

62年 5/6(水)	9/2(水)	12/2(水)	63年 3/2(水)
---------------	--------	---------	---------------

(4) 例会の開催予定日

各部会ごとに必要に応じ開催する。

(5) 委員会の開催予定日

年 4 回程度とし、必要に応じ開催する。

(6) 研修会の開催予定日

年 6 回下記の通り開催する。

62年 6/3(水)	9/2(水)	63年 2/3(水)
7/1(水)	10/2(金)	3/2(水)

(7) 会報の発行予定

年 4 回発行する。（6 月、9 月、1 月、3 月）

(8) 懇親会の開催予定日

年 4 回とし、下記の通り開催する。

62年 9/2(水)	10/2(金) ～3(土)	63年 1/14(水)	3 月未定
---------------	------------------	----------------	-------

(9) その他の行事

- ① 労働保険事務説明会 毎月開催する。
- ② 算定基礎届相談コーナー 8 月に開催する。
- ③ 労働保険年度更新事務協力 5 月、6 月に実施する。

3. 昭和62年度収入支出

科 目	収 入	支 出	予 算 残	備 考
支 部 業 務 費	526,409	526,409	0	
第一部会業務費	592,475	592,475	0	
第二部会業務費	1,214,430	1,214,430	0	
雑 収 入	2,933	0	2,933	
合 計	2,336,247	2,333,314	2,933	



定例支部会議・風景



懇親会・風景

労 働 保 険 説 明 会

会 場 中央労働基準監督署会議室

第30回 昭和62年1月13日(火)

会員 原田 利雄, 川合 昭子

講師 中央労働基準監督署

出席事業所 14

依田 実 給付調査官

第32回 昭和62年3月10日(火)

会員 森 莞子, 吉瀬 君江

講師 中央労働基準監督署

出席事業所 10

佐藤 親弘 給付調査官

第31回 昭和62年2月10日(火)

会員 吉野 俊雄, 関口 尚孝

講師 中央労働基準監督署

出席事業所 17

村上 敏 給付調査官

(順不同敬称略)

会 員 異 動 状 況

(62. 3. 23 現在)

	61. 12. 1 現在			増 減			現 在 数		
	開業	企業内等	合計	開業	企業内等	合計	開業	企業内等	合計
麴 町	34	141	175	0	4	4	34	145	179
神 田	58	129	187	1	0	1	59	129	188
日 本 橋	31	121	152	0	1	1	31	122	153
京 橋	41	109	150	△1	1	0	40	110	150
合 計	164	500	664	0	6	6	164	506	670



我が国は、緯度と地形の関係もあって世界でも鳥類の豊富に見ることのできる数少ない国だそうである。

鳥類を、その生活習性から分類すると、大きくわけて旅鳥、渡り鳥、漂鳥、留鳥、そして迷鳥とに区分されている。

旅鳥というのは、北から南へ、または南から北へと渡りをする途中、一時的に日本へ立ち寄る長距離の渡りをする鳥たちのことをいう。

普通一般的にいう渡り鳥は、北から渡ってきて日本で営巣するもので、これを冬鳥といい、また南から渡ってきて日本で営巣するものを夏鳥という。

漂鳥は、国内を季節によって、東北地方から関東地方へとか、九州、中国地方から関東地方あたりへ移動して生活をするものなどをいう。

留鳥については、説明の要もなく年中四季を通して、一定の地域を生活の場としている鳥たちをいう。

最後に迷鳥であるが、これはその鳥たちの生活圏や、渡りのコースでない地方へ、台風とか気象の激変などの不測の事情によって渡りのコースからはずれ迷って飛来したものをいうのである。

我が国へ飛来する渡り鳥で、夏鳥の代表格はどなたもご存知のツバメでありホトトギスであり、代表的な冬鳥は白鳥であり雁鴨たちであろう。

ところで、本来は渡り鳥であったが、この渡り、という習性を忘れ、完全に留鳥となってしまった鳥にカルガモがいる。

昨年も皇居前、丸の内のビルの人工池でカルガモの雛が誕生したニュースが報道された。

野生のカモが都会のまん中での繁殖は大変珍らしいもので話題となっているのであろう。

先日、日本野鳥の会東京支部主催の探鳥会に参加し、深川の清澄庭園で半日を過ごした折に、カルガモの親子の生活を観察することができたが、その時に探鳥会リーダーの説明で、このカルガモは鴨の類ではあるが渡りをしない鳥である。ということを知った。

この日、清澄庭園で観察された鳥は全部で21種類を数え、普段私たちの目の前にはスズメやハト、それにカラスぐらいで、それほど多くの鳥を意識していないが、一寸注意をして、その気になると、思いもかけない鳥たちにお目にかかることができる。

私も野鳥の会に参加するようになった4・5年前から、なにかと野鳥に関心を持つようになって、旅行に出かけても、ゴルフに行ってもその日一日で何種類の鳥を確認できたか、記録するようになった。

留鳥であるスズメ、カラス、尾長、ムクドリ、ヒヨドリなどは大ていの所で見ることができるが、春から初夏にかけて、ウグイスや目白などは林縁に姿を見せ始め、ヒバリが麦畠で囀り出すところになると、めっきり野鳥の数がふえてくる。

過日、千葉のゴルフ場へ出かけて行った。プレー中はもとより、ゴルフ場への行き帰りを含めて野鳥の観察を試みてみた。

スズメ、ヒヨドリ、キジ、ヤマ鳩(キジバト)ウグイス、ムクドリ、白サギ、カラス、トビ、小ガモ、カワウ、の11種類であった。まだまだ少ない感じであった。

もうしばらくしてくると、野原や麦畠でヒバリが囀り、白い腹を見せてツバメが飛び交い、河原ではヨシキリやセッカが唄い出し、少しおくれて鳴きながら飛んでくるカッコウやホトトギスと、野鳥の世界も大いに賑やかになってくる。

形にはまった探鳥会でなく、いつでも、どこでも、その気になれば気楽に探鳥を楽しむことができます。いかがですか。

(日本総合商品販売業厚生年金基金)

わが国に生棲しているカラスは、概ね四種類であり、ハシブトガラスとハシボソガラスは日常普通にみられるが、そのほかのミヤマガラスとワタリガラスは都会では滅多に観察することができない。(川ガラスは名前はカラスでもカラス科ではない)。

普通、鳥類は植物性のものを主食としているものと、動物質のものを主食としているものとに区分されるが、このカラスの仲間は、植物質、動物質を問わない貪欲な雑食性で誠に生活力の旺盛な鳥である。

また、このカラスは、他の鳥類と比較しても大変頭の良い鳥、といわれ「遊ぶ」ということもその生活のなかに取入れている、といわれている。

よく耳にする話で、ゴルフのボールを、プレー中にカラスに持って行かれたとか、それも真新しいボールだけ持ち去られたとか、

少しでも汚れているボールには知らん振りをしている、という猛きん類に属する。あのトビでさえも時折りは餌を横取りされたり、2、3羽のカラスがぐるになって空中で虐めっ子遊びをしているのを目撃することもある。

ところで、東京の中心街のカラスの生活は、ということこれが又、大変優雅な生活である。朝早くから、銀座の飲食街の残飯を漁って、海に面して広がっている浜離宮あたりでひと休み。昼間は東京湾の岸辺で昼食を取り、またひと遊びして夕方には皇居の森へご帰還となり、皇族方と共にやすみになるのである。とてもとても私ども並みのサラリーマンには及びもつかない優雅な暮しをしているのである。

朝夕、職場の窓辺にチラッと映るカラスの影に、あゝあのカラスも上流社会の有閑マダムかな、とひとり言。

あ と が き

広報委員長 古 川 泰一郎

桜花らんまんと咲き乱れる良き日に、番町の電設工業健保会館において、千代田・中央支部の支部会議と、政治連盟千代田・中央支部の定期大会も、諸議事が万場一致で決定をみたことは、ご同慶のいたりでございます。

新しく両団体のリーダーとなられる仲野支部長、政治連盟の大槻支部会長をはじめ、新しく役員となられた方々の今後のご活躍を期待するものであります。

目前に迫る統一地方選挙についても、社会保険労務士制度に深い理解と、暖かいご協力をたまわる推せん候補者が、全員当選されることを願うものであります。

一方、当千代田・中央支部が東京会の中核として、新しい年度にさらに飛躍されることを念じ、本号をもちましてこの2年間の役目を終らせていただきます。ご協力有難うございました。全委員に代り、心からお礼を申し上げます。