

勤労者心のメール相談 —心の重荷はメール相談で軽くして— 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義



私が勤務する横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンターでは、勤労者やその家族の皆さんの心の悩みの相談を受け付けています。

「勤労者心の電話相談」という電話相談のほかに、「メール相談」も実施。メール相談は筆者が担当しています。

心療内科や神経科を受診するほどではないものの、ストレスや悩みごとをひとり抱えて苦しむ人はたくさんいます。「こんなことぐらい、我慢しなくちゃ」と自分に言い聞かせているうちに、深刻なうつ病や心身症に発展してしまうケースもあります。

「病気になってから病院へ行くのでは遅い。ストレス病にかかる前にSOSを出してほしい」。そんな思いから、このメール相談を始めました。悩みを聞き、心療内科医としてアドバイスをするほか、症状や状態に応じて、カウンセリングや心療内科、神経科などを紹介することもあります。3年前にスタートして以来、利用者は年々増えており、すでに6,630件（平成16年10月末現在）。月間ベースで200～300件の相談が来るまでになっています（表1）。

表1 横浜労災病院「勤労者心の電話・メール相談」の相談件数の推移

	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	累計
電話相談	1,736	2,416	3,536	2,631	10,319
メール相談	611	1,638	2,610	1,771	6,630

*平成13年度は、5月～3月、平成16年度は4月～10月

「職場での人間関係」「過重労働」「異動や昇進後によるプレッシャー」「リストラ」など相談内容はいろいろ。参考のため、相談内容の一部をご紹介します。

◆妻にも言えなかったうつ状態

東京への転勤を間近に控えた男性から、メールが届きました。20代のエンジニアです。相談内容は「転勤後の生活が不安です。不眠、食欲不振があり、物事への興味が持てません。気持ちも憂う

つです」というものでした。

以前から希望していた本社勤務の夢がかなったというのに、もうすぐ上京するのかもしれないと不安でいたたまれない、というのです。

仕事熱心で、周囲からも業績を認められ、地方支社での生活はそれなりに充実したものだったそう。結婚したばかりの妻も上京を希望しており、行く手は順風満帆に思えました。

ところが、転勤が近づけば近づくほど、理由のわからない不安感がこみあげ、よく眠れなくなっていました。食欲もなく、何をしても楽しめません。

そんな調子で、1ヶ月ほどが過ぎました。あるとき、書店でうつ病に関する本を読んだ彼は、そこに書かれた症状がひとつひとつ自分にあてはまっていることに気づいたのです。

しかし、妻にどう話をすればよいのでしょうか。「自分がうつ病になったと知ったらきっと心配したり、傷ついたりするのは・・・。彼女にわからないうちに、治してしまうつもりです。もちろん、上司や同僚にも言いません。しかし、何度も通院するとなると、みんなに隠しおおせるだろうかと不安です」。

心の病を周囲に知られると困る、と考える人は少なくありません。近所の病院では人に見られるから、とわざわざ遠くの病院へ通院する患者さんもいるくらいです。しかし、うつ病はひとりで治すことはできない病気。職場や家庭の理解と支えが不可欠なのです。

そこで返信メールには、「誰でもかかる可能性のある病気です。恥じたり隠したりする必要などありません。一日も早く治すために、まず奥さんに告白してごらんください」と書きました。

相談者はしばらく迷っていたようですが、やがて納得したようです。「思い切って妻に告白してみました。意外にも落ち着いて聞いてくれたので、驚きました。『転勤を前にプレッシャーを感じているのでは。上京のチャンスはいくらでもあるから、焦らず治療に専念したら』と冷静でした。上

司にも相談したところ、早く専門病院へ行くようすすめてくれました」。病院を紹介してほしいというので、彼が住む町にあるクリニックを教えました。

このように誰にも言えない悩み事も、メール相談なら安心して打ち明けることができます。あくまでも相談ですから、治療そのものにはできませんが、回復へのステップとして役立つことは少なくありません。

時間や場所を選ばず相談できるのも便利な点といえるでしょう。海のむこうにいる、海外勤務者や留学生の悩みを、リアルタイムで聞くこともできます。

たとえば次のような人の場合も、もしメールという手段がなければ、ひとり悩みに耐え続けなくてはならなかったでしょう。

◆生物化学兵器におびえる海外駐在員

「自分は現在、米国の地方都市にある支社に海外派遣されています。時々、仕事の用事でニューヨークなどへ出張するのですが、同時多発テロ以来、大都会へ行くのが恐ろしくなっていました。

なんだかんだと出張を避け続けていたのですが、やはりそうもいかないこともあります。そんなときは前の晩からよく眠れず、飛行機の中でも不安に怯えています。

家族はそんな僕を、『ノイローゼではないか』と心配しているよう。自分でも心の病気ではないかという気がしてきました」。

このメールが届いたのは、同時多発テロが起こって半年経った頃のこと。アメリカ中が「次は生物化学兵器テロが仕掛けられるのでは」と戦々恐々としていた時期です。

私は次のように返信しました。「9.11は大変な事件でした。あなただけではなく、多くの人が不安や恐怖に悩んでいるはず。非常時に恐怖心を抱くことは、異常なことではありません。出張にあたって、警戒するのは、人間としてごくあたりまえの反応といえます」。

さらに、同じ不安を抱く人たちと話し合い、支えあってみては、と提案してみました。日本人同士なら通じるところも多いはず。

「自分だけがおびえているのかと、孤独な気持

ちでいましたが、ほかの日本人と話してみると、意外にも同じような悩みを抱えていることに気づきました。メールをやりとりしていると、少し心強くなります」。しばらくたって送られてきた返事は、このように冷静なものでした。

海外で暮らす人は、言葉や習慣の壁に悩み、ひとり孤独を抱えることが少なくないもの。こんなときもメールなら気軽に悩みを打ち明けることができます。

もちろん、メール相談にも問題がないわけではありません。なかには、経緯やプロフィールを説明せず、断片的な悩みごとをぶつけてくる人もおり、答えようがなくて困ってしまうケースがあります。最近では携帯電話の普及のせいも、こうした相談が多くなりました。インターネットカフェから送られてきたメールも、返信ができないので悩みの種。ウイルスメールも頻繁に飛び込んできます。

しかし、ルールさえ守っていただければ、メール相談は悩める人の身近なサポーターとなります。何気ないやりとりをするうちに、健康的なライフスタイルや、身近なサポーターを持つことの大切さにあらためて気づく人も多いよう。もちろん、メールできる環境にあることが前提ですが。

ただし、借金、失恋の相談は対象外ですので、ご容赦ください。

◆「勤労者心のメール相談」のアドレス
mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp

氏名（匿名も可）、年齢、性別、仕事の内容、居住地などを記載した上で、ご相談ください。

◆「勤労者心の電話相談」は、午後2時から8時まで、年中無休で、産業カウンセラーが対応しています。電話045-470-6185

◆メール相談、電話相談ともに無料ですが、相談内容は勤労に関連するものとします。

----- 山本 晴義（やまもと はるよし） -----

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長、神奈川産業保健推進センター相談員、日本産業ストレス学会理事、日本心療内科学会理事、日本医師会認定産業医。主な著書、「メンタルヘルスマネジメント」（PHP研究所）、「ストレス教室」（新興医学出版社）など。