



職場のメンタルヘルスケア入門



評者 井上 幸紀 大阪公立大大学院神経精神医学教授

◇ 職場の机にこの一冊

精神障害による労災申請もその認定も増加の一途をたどっている昨今、職場のメンタルヘルスケアは職場における最優先課題の一つである。職場のメンタルヘルスに関する成書も多く出版され、最近ではスマホでネット記事にもアクセスできる。困ったら本で、ネットで、検索すればよいと思っておられる方も多いのではない。しかし、それでは職場でいざというときに役立たない。職場で求められているのは、目の前で困っている労働者、上司、そして産業保健スタッフへの具体的な対応だからである。またネットなどですぐに参考資料を引けるように思いがちだが、どのように調べていいのかかわからず、目の前にある具体的な困りごとに役立つ記載にはなかなか辿り着かないだろう。本書の良いところは、単なる病気の説明にとどまらず、メンタルヘルス不調による職場での具体的な困りごとや、「事例性」に多く触れているところである。痒い所に手が届く内容で驚いたが、執筆者が「現場が本当に知りたい問題」を取り上げるべく、周囲の産業医、産業保健スタッフにあらかじめアンケートを実施したと知り、さもありなん、と納得した。

本書がQ&A形式であることも素晴らしい。いざ困った時に目次からよく似た質問(Q)を見つけてそれへの具体的な対応(A)を読むことができる。職場での一次から三次予防のノウハウが惜しげもなく書かれ

ており、入門書として最初から勉強するのもよいだろうし、困ったことが起こる度に本書をひも解くこともよいだろう。そうすれば知らないうちに実践に即した知識と対応方法が身につくことだろう。

評者は精神科医師として産業現場にかかわっているが、実際のメンタルヘルスケアは精神科医だけでは行えない。職場のことをよく知る他の産業保健スタッフや人事労務担当との連携が欠かせないし、昨今は安全配慮義務やハラスメントなど法的知識なくしてメンタルヘルスケアは行えない。この本は産業現場の経験が豊富な産業医、精神科医、看護師・保健師、弁護士、各々の専門家で執筆者陣を構成し、各々の視点での専門的解説に加え、さまざまな職種の連携を念頭において書かれている。このことは労働者本人への対応だけでなくさまざまな職種と連携する時に大いに役立つ。

法律家なども執筆しているので文章が堅苦しいのではないかと思ったが、「入門」と表題にあるように文章は平易である。だが内容は奥深く、職場でよく遭遇し頭を抱えてしまうメンタルヘルスケア問題への対応が具体的かつわかりやすく記載してある。現場をよく知る専門家ならではのであろう。職場にかかわる多くの人々がメンタルヘルスケアで困った時にすぐ手に取れるように、職場の机の上に常備しておきたい一冊である。

宮岡 等 編集代表／淀川 亮, 他 編

B5／256頁／2023年／定価：3,740円(本体3,400円+税10%)／ISBN978-4-260-05319-8／医学書院刊