

今月のテーマ

メンタル疾患が出にくい集団(職場風土)づくり

4月号より1年間、健康づくり・メンタルヘルス・人事労務管理等の総合コンサルタントの中村貞次先生に「健保における健康増進」について執筆して頂いております。

※12月号より、「メンタルヘルス対策」をテーマとしています。

先月号で紹介した「ストレス調査検討会」を通じ、職場ストレスを洗い出し緩和策・改善策を展開していくことは、不調者の悪化を防ぎ、疾病者を未然に防ぐことにもなるが、職場の予防力の強化が必要である。そもそも、**疾病原因**になっている仕事のやり方・教え方や負荷のバランスなどのストレスは、それらを採配する上司のマネージメント能力と深く関わりがある。しかしながら、管理監督者は、日頃より生産、品質、安全、原価、人事などを担い、首が回らないほど忙しい。「メンタルヘルス対策のキーパーソン」として、責任を求めるのは過度な期待といえる。彼らだって、どう対応したらいいかわからない人が多いのである。また、複雑で煩わしい、疾病者や不調者が出てから世話・対応をするため、余計に手間もかかり、管理監督者の方がかかってしまうことがある。職場での具体的な事例から、**メンタル不調者が出にくい職場づくりには、キーパーソンたる管理監督者の「マネージメント(リーダーシップ)能力」と「コミュニケーション能力」の向上がポイント**であると考えた。そこで、従来の管理監督者向けの基礎教育「メンタルヘルスにどう取り組むか」に加え、独自のストーリー展開で「マネージメント教育」と「コミュニケーション教育」(各2時間)を実施した。

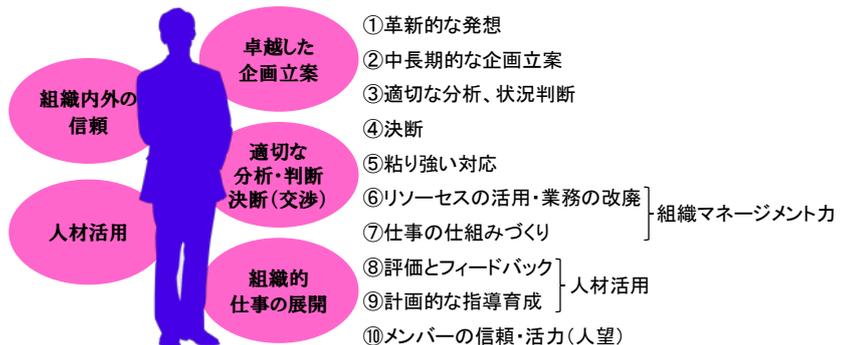
	疾病者	予備軍
個別(個人)	○	△
集団(職場風土)	△	△×

1) マネージメント教育

- 管理監督者の方針・指示が不明確
- 仕事の配分・リソースの活用が不十分
- 状況判断や決断力が弱い
- 行き当たりばったりの経験中心のマネージメント
- 部下の計画的な育成がおろそか など

上記のような様々な原因で、職場の信頼を失っている管理監督者がいると、悩み、メンタル不調、さらには病気になってしまう人が出てしまう。会社によってこれらの観点の教育が不十分な場合もあり、自らの体験をもとに10の要素(図1)について話し、ヒントにもらった。

図1) リーダーに求められる能力・仕事の進め方



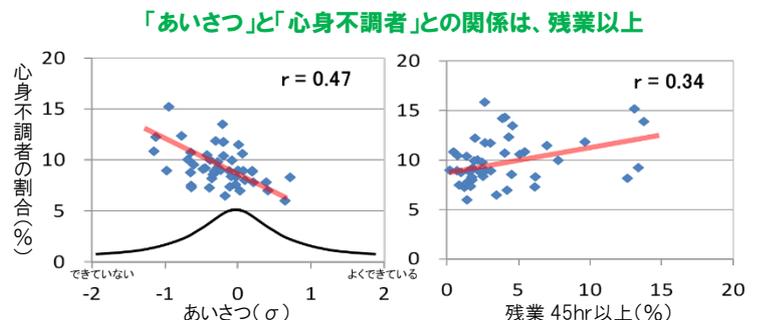
2) コミュニケーション教育

心の病気、メンタル疾患の大きな原因は**コミュニケーションの問題**と言っても過言ではない。明るく楽しく活気あふれる職場、いきいきした職場づくりのためには、従業員が相互に信頼しあい、相談協力して仕事に取り組み、互いに能力向上を図り、リーダーのもと目標に向かって前進している職場であることが必要である。教育の中で参加者の皆さんに「どうしたらそうなるのか？」考えてもらい、実践するヒントにしていた。

その中で、日常のコミュニケーション、とりわけ

“あいさつ”がいきいきした職場の入口ともいえる重要な要素である(図2)と説明した。さらに、「今どきの若い者は…」と愚痴をこぼすのではなく、自分たちの育った環境と違い、**十人十色、個性ある部下たちをどのように理解し、接していくか**などを説明した。また、部下の行動パターンを4つに仕分けし、それぞれの個性に合った形で、指導・育成するコミュニケーションの取り方も説明した。

図2) あいさつ=コミュニケーションの入り口



参考資料:H21年健康調査結果 事業所規模 300人以上

これらの教育を通じ、具体的な策としての参考にしていただけ、受講者の方々には、メンタルヘルスに対する取り組みへの自信につながったようだ。

食品添加物を知ろう

◆かんすいとは？

かんすいとは、中華麺を製造する際に使われるアルカリ塩水溶液で、中華麺独特の風味と色合いを出すために使われる食品添加物です。アルカリ性のかんすいが小麦粉のグルテン（タンパク質）と反応することで、弾力や歯触り、香りが生まれます。また、小麦粉に含まれるフラボノイドとかんすいのアルカリ性が反応し、淡い黄色になります。

天然のかんすいが取れる場所としては、内モンゴルが有名です。しかし日本の多くの製品では、工業的に生成されたかんすいが使用されています。



◆かんすいの成分

かんすいは、食品衛生法に基づく食品添加物等の規格基準で、「**炭酸カリウム、炭酸ナトリウム、炭酸水素ナトリウム及びリン酸類のカリウム塩またはナトリウム塩のうち1種以上を含む**」と定義されており、以下の16種類の物質が指定されています。各メーカーや店舗によって割合や成分は異なりますが、すべて合成化合物です。

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| ・炭酸カリウム | ・炭酸ナトリウム | ・炭酸水素ナトリウム |
| ・ピロリン酸四カリウム | ・ピロリン酸二水素ナトリウム | ・ピロリン酸四ナトリウム |
| ・ポリリン酸カリウム | ・ポリリン酸ナトリウム | |
| ・メタリン酸カリウム | ・メタリン酸ナトリウム | |
| ・リン酸三カリウム | ・リン酸水素二カリウム | ・リン酸二水素カリウム |
| ・リン酸二水素ナトリウム | ・リン酸三ナトリウム | ・リン酸水素二ナトリウム |

※このうちピロリン酸、ポリリン酸、メタリン酸は自然には存在しないリン酸塩です。

◆かんすいの害と危険性

かつて工業用の苛性ソーダを主成分とする粗悪なかんすいが出回り、「かんすいは体に悪い」というイメージが流布しました。その経緯から、現在は日本食品添加物協会が発行する「かんすい確認証」を添付したかんすいでないと販売できなくなっています。食品添加物である以上、かんすいに指定されている成分や原料はどれも一定の基準をクリアしており、いくつかの試験により安全性が確かめられています。

しかし、かんすいは合成化合物ですから、何の問題もないとは言えません。過剰摂取により、消化器系のダメージや、カルシウム不足による骨の脆弱化といったような問題が指摘されています。ただし、どれも麺に含まれるのは微量で、麺を茹でる際にお湯に溶け出すので、実際体に入る量は少ないと考えられています。

京の食文化

～節分の行事食～

節分とは四季の節目を意味し、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。中でも長い冬が終わる立春は新しい1年の始まりとされ、次第に節分と言えば立春の前日のことを指すようになりました。平安時代、節分の頃は邪鬼が現れやすいと考えられたため、宮中では鬼を追い払う「追儺（ついな）」という行事が行われていました。これが後に民間にも広がり、現在の節分の風習となりました。

【塩いわし】

いわしの臭いは、鬼が嫌いな臭いとされており、鬼を追い払う効果があると考えられていました。

そのため、節分の日には、いわしを塩焼きにし、その頭を柵の枝に刺した「柵鬮」が戸口に飾られ、鬼が家に侵入するのを防いでいたのです。



【豆】

鬼を追い払うために「鬼は外」「福は内」のかけ声で福豆を撒き、年の数だけ豆を食べます。

京都の鞍馬に鬼が出たとき、鬼の目に大豆を投げつけたところ、鬼が退散したという話が残っており、ここから「豆→魔滅」と考えられるようになりました。



京都御所を中心にした四方の鬼門を守る4社（北野天満宮・吉田神社・壬生寺・八坂神社）へ参詣すると、1年を平穩に過ごせると言われています。その他の社寺でも、開運厄除を願って様々な節分行事が行われます。

