

心のケアに新手法

仕事で心を病んだ人たちがケアする新たな取り組みが始まった。集団カウンセリングやコンピューター診断で心の状態を把握するもので、ベンチャー各社が開発。企業などの導入実績も増えつつある。

【野島康祐】

メンタルヘルスの管理会社「ピースマインド」(東京都中央区)に昨秋、一部上場企業の関連会社から電話が入った。同社の営業マンが出向くと「休職と復職を繰り返す社員が増えて困っている」という深刻な内容。相談を受けた同社は、休職社員の意思や診断書を確認しながら、個別のケースごとに適切な時

企業の導入増える

期の復職を提案するのことにした。この関連会社はこれまで、産業医が社員の診断書や意思を確認し

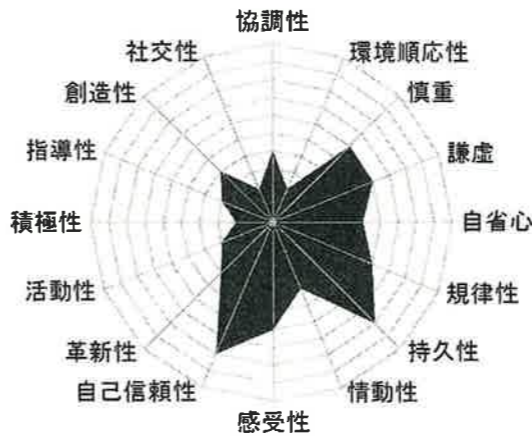
カウンセリングする。社に支援を求めた。同様の相談が増えた。同社は今年から新たな復職支援をスタート。柱となるのは、雇用先の異なる休職者とカウンセラー約10人を同室に集めての集団カウンセリングだ。この中で、休職社員は「本場に復職してもいいタイミングを把握していないため再休職

から復職手続きを取ってきた。だが、復職後も気力、体力が伴わず、再休職するケースが続出。年間2万人を

はロールプレイング(役割演技)を行い、職場の状況を再現する。休職社員にとって「障害」を洗い出し、用先と社員の両方が、その点に気づいてもらうことが重要だ」と指摘する。



「インターネット-ASK診断」の質問画面。144問を次々に答えていく



「インターネット-ASK診断」の診断結果。受診者は「ストレス過多」と判断された。いずれも日本EAPセンター提供

集団カウンセリングやコンピューター診断

「インターネット-ASK診断」と題するネット上のプログラムで心の状態をグラフ化し、コンサルティンクに活用しているのが「日本EAPセンター」(豊島区)だ。診断は簡単。1問10秒の制限時間で「目的達成のためなら何を犠牲にしてもやるべきこと」が多いと判った144の質問にイエス、ノーで答える。結果はすぐに出る。協調性、社交性、感受性、規律性など16種の指標からなるもの集グラフで表示される。例えば、このグラフのIIの受診者は積極性と社交性が小さく、自己信頼性が大きいので「ストレス過多」と診断された。

*

健康器具メーカー「ファースト・ランニング」(台東区)は、ストレスやリラクゼーションの度合いをパソコン上で数値化するプログラムを開発した。体につけた電極をパソコンにつなぎ、交感神経や副交感神経、心拍数などを読み取り、グラフ化する。ストレスが大きいと交感神経の動きを示す数値が高くなり、リラックスしていれば副交感神経が活発に働く状態をグラフで見取れる。開発には、富士大の研究チームの意見も参考にしていた。

元々、心拍などを計測できる高機能腕時計が主力の同社。倉林広蔵社長は「ストレス過多で自殺する人が後を絶たない時代に、我が社としても何かできることはないか考えた」と話す。



4月13日(火)

2010年(平成22年)

発行所: 東京都千代田区一ツ橋1-1-1
〒100-8051 電話(03)3212-0321
毎日新聞東京本社