

Part 1

地方公務員を取り巻く環境とメンタルヘルス

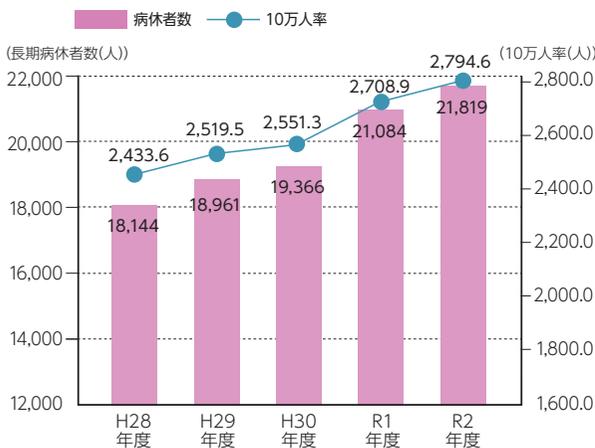
近年、急速に世の中が変化しており、仕事において強いストレスを感じる人が増加しています。地方公共団体においても同様で、地域社会・住民に対してなすべき責務や職員に求められる役割・責任が高まっており、職員一人ひとりにかかる心理的負担は大きくなっています。このような状況の中で健康で働くためには、職員自身がストレスや心の健康問題に適切に対応することが不可欠です。



地方公務員のメンタルヘルスの現状

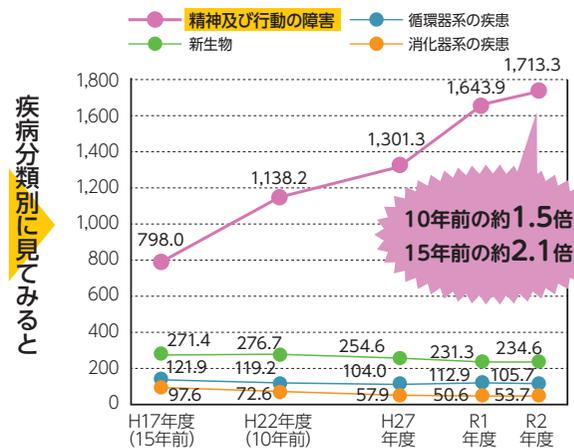
長期病休者数は増加傾向にあり、その中でメンタルヘルスの不調によるものは、10年前の約1.5倍、15年前の約2.1倍に増加しています。

●長期病休者数(10万人率)の推移



資料：一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会「【令和3年】地方公務員健康状況等の現況の概要」

●主な疾病分類別長期病休者率(10万人率)の推移



疾病分類別に見てみると

10年前の約1.5倍
15年前の約2.1倍

休務に至った理由って？

職場の対人関係 (上司、同僚、部下) **60.7%**

業務内容 (困難事案) **42.8%**

本人の性格 **30.9%**

※各団体のメンタルヘルス対策担当者の判断で回答

資料：総務省自治行政局公務員部安全厚生推進室「令和2年度地方公務員のメンタルヘルス対策にかかるアンケート調査」

最も多かった理由は「職場の対人関係」、2番目に多かった理由は「業務内容」でした。地方公務員には、「安定した職場」というイメージが根強くありますが、定数削減による業務の増加、顧客満足度重視や住民サービスの向上など、実際に働いてみて業務内容に困難を感じる人も少なくないようです。

知っていますか？



メンタルヘルスもマネジメントが重要

メンタルヘルスの不調は、ストレスによって引き起こされます。職場では、仕事のこと、人間関係、労働時間、プライベートとの両立など少なからずストレスを抱えることになります。特に、新入・若手職員は、学生時代の生活からの大きな変化に直面するため、一層の注意が必要です。

「健康管理のことなんて放っておいてほしい」「自分は、多少無理をしても頑張れる」などと思う人も多いかもしれませんが、これから先、長く、生き生きと働き続けるためには、心身共に健康でなければなりません。職場は、労働者に対して安全配慮義務^{※1}を負いますが、同時に働く皆さんも、自分の健康を自分で守る自己保健義務^{※2}を果たす必要があります。つまり、「自分の身は自分で守る」というセルフケア意識は、社会人として欠かせないものです。

※1 従業員が安全かつ健康に労働できるようにするため、企業が負う義務のこと

※2 労働者が自身の健康を維持するように努める義務のこと(健康診断受診義務、健康管理措置への協力義務など)

あなたの健康は、あなた自身にとっても、職場にとっても大切です！



こんなふうに思っていないですか？

Q

体調不良や業務の悩みは、自分だけの問題？



職場の人に相談したら、評価が下がりそう

A

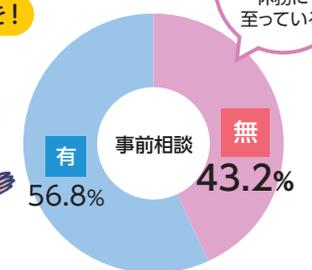
相談をすることは、職場も自分自身も守ることにつながります。

近年の調査では、メンタルヘルスの不調による休務者で事前相談の有無が把握できている人のうち、約43%が職場に事前相談することなく休務に至ったことが明らかになりました。

職場での問題を根本的に解決するためには、職場の人にSOSを出す必要があります。業務に関する問題を早めに相談することは、大きなミスやトラブルに発展するのを未然に防ぐことにもつながります。また、体調に関する心配事を早めに身近な上司や先輩に伝えることで、深刻化する前に改善策を一緒に考えていくことも可能になります。

●休務者の事前相談の有無●

早めにSOSを！



43.2%が、事前相談なしに休務に至っている

総務省自治行政局公務員部安全厚生推進室「令和2年度地方公務員のメンタルヘルス対策にかかるアンケート調査」を改変

私たちの日常生活は、ストレスを感じる物事に囲まれています。つらいこと、悲しいことだけでなく、実は、おめでたいことや「やった!」と思えるような出来事もストレスの原因になり得ます。ストレスは、心身に不調をもたらすこともあります。必ずしも悪者ではありません。適切に対応できれば「人生のスパイス」となり、上手にコントロールできれば、仕事のパフォーマンスを上げたり、生きがい、やりがいにつながったりすることもあります。



そもそもストレスって何?

「ストレス」とは、もともとは物体に力が加わったときに生じる「ゆがみ、ひずみ」を表す言葉。そこから、心身にかかる外部からの刺激を「ストレスラー(ストレス要因)」、その刺激によって起こるさまざまな心身の反応を「ストレス反応」と呼ぶようになりました。



丸いボールが握られてゆがんでいる状態が、ストレスがかかっている状態。職場においては、慣れない仕事、人間関係の悩み、評価に対する不満など、さまざまなストレスラーにさらされています。

ストレスが続くと、どうなる?

ストレスが続くと、「心」「体」「行動」にサイン(ストレス反応)が現れます。これらのサインに早めに気づき、適切に対処しないと悪化や慢性化を招き、心身の健康に深刻な悪影響を及ぼします。

<p>心 に現れる変化</p> <p>不安、イライラ、ネガティブ思考、集中力の低下など</p>	<p>体 に現れる変化</p> <p>頭が痛い、肩が凝る、動悸がする、だるい、眠れない、便秘・下痢など</p>	<p>行動 に現れる変化</p> <p>ミスの増加、お酒・タバコの量の増加、過食・生活リズムの乱れ、対人関係の悪化、遅刻や欠勤の増加など</p>
--	--	---

新入・若手職員によくあるストレス要因

ストレスを感じる原因はさまざまありますが、新入・若手職員ならではの初期の壁が原因となることも多く見られます。

特に新入職員が陥りやすい リアリティショック※の例

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 仕事面のギャップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● やりがいが感じられない ● 想像していた仕事内容と違う | <p>2 対人関係のギャップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 配属先に同世代がいない ● チームの雰囲気良くない | <p>3 組織のギャップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職場に未来を感じられない ● 職場・部署の方向性に共感できない |
| <p>4 評価面のギャップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 組織全体で昇進・昇格のスピードが遅いことに気付いた ● 給料が想像より低かった | <p>5 他者とのギャップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 優秀な同期が多く、劣等感を覚える | <p>※リアリティショックって?
入職前の「理想」と入職後の「現実」のギャップに衝撃を受けることを指し、特に新入職員が陥りやすい悩みです。</p> |

- 業務内容**
- 覚えることが多過ぎる
 - 業務量が多過ぎる
 - 苦しい仕事もやらなくてはいけない
 - やりがいを感じない
 - 希望する配属先ではない
 - やりたかった業務ではない



- 職場の人間関係**
- 上司の言い方がきつい
 - 定期的に飲みに誘われてつらい
 - 理不尽なことを言われる

- 学生時代からの環境の変化**
- 仕事と私生活の両立が難しい
 - 長時間労働がきつい
 - 休暇を取りにくい

特に2~3年目の職員に多い 責任・プレッシャー

- 新人ではないので分からないことを聞きづらい
- 仕事量が増えた、責任のある仕事を任せられた

Column

職場の悩みを上司や先輩に話しても、「どうせ分かってもらえない」とか「言っても解決しない」と諦めていませんか? 皆さんが感じている不安やこれから経験する過程は、かつて上司や先輩が通った道。上司や先輩に相談すれば、解決の糸口がきっと見つかるはず。また、自分が悩んでいること、困っている状況を周りに知ってもらい、解決につなげることは、仕事の一環でもあります。

目指せ! 相談上手

オレも新人の頃はさ...