

メンタルヘルスを考える(Part 40)

社会保険労務士・産業カウンセラー 沖 利彦

「キャリア」について考える⑥

＜勤労年齢で見られる主な精神疾患＞

(1) 疾患に至るまでのプロセス

疾患に至るまでのプロセスには、「①業務上のストレス要因」「②業務外のストレス要因」「③個人要因」「④緩衝要因」の4つが関係します。

まず、①と②が相まって、心身にストレス反応が起こります。そこに③と④が影響を及ぼし、ストレス反応が強くなったり弱くなったり、短期で治まったり長期化したりします。強度のストレス反応が長期化すると、健康障害に至ります。非常に強い場合は短期間でも健康障害を引き起こすことがあります。

①～④は、具体的に主に以下のものが挙げられます。

- ① 業務上のストレス要因：物理化学的環境・役割との葛藤・役割の曖昧さ・社内の人間関係・仕事の裁量権・量的負荷・労働負荷の変動・自分の技術の活かされ方・勤務形態・将来の曖昧さ
- ② 業務外のストレス要因：自分の出来事・家族や親族の出来事・金銭関係・事件、事故、災害の体験、住環境の変化、仕事以外の人間関係
- ③ 個人要因：年齢・性別・遺伝的な要因・性格傾向
- ④ 緩衝要因：職場関係者からの支援・家族からの支援

①については、要求度と裁量権の2つの軸で評価し「要求度が高く裁量権が高い状態」を高ストレスとする見方や、費やす努力とそこから得られるべき報酬（金銭・地位・自尊心）が釣り合わない「高努力・低報酬状態」を高ストレスとする見方もあります。

(2) 主な精神疾患

主な精神疾患としては、「うつ病」「神経症性障害」「統合失調症」「アルコール依存症」「PTSD（心的外傷後ストレス障害）」「適応障害」等が挙げられます。

「神経症性障害」の代表的なものとしては、パニック障害が挙げられます。パニック障害は、めまい・胸苦感・動悸・震えなどが突然反復的に生じ、その際によく過呼吸が見られます。この発作は本人を不安に陥れ、通勤電車の中や会議中に発作が起こることを恐れて出社困難になることもあり、最悪の場合は外出困難に陥ることもあります。

「PTSD（心的外傷後ストレス障害）」は、身近な人の自殺を目撃したことでかかることがあります。適切な対応により短期で治る場合もあれば、フラッシュバック等、外見では分からない症状が長期間続き、それが原因で社会生活に支障をきたすことがあります。

「適応障害」とは、職場環境や出来事に対してうまく適応できないことを主原因として、情緒面（不安・抑うつなど）や行動面（喧嘩・反社会的行動など）に

さまざまな症状が現れ、職業生活・日常生活に著しい支障をきたします。

＜キャリアとメンタルヘルス＞

キャリアを考える上で、メンタルヘルスは非常に重要な役割を果たします。

メンタルヘルス不調の状態では、本来の思考力・判断力が損なわれていることが多く、能力・適性に対する評価を誤ってしまうことが少なくありません。

また、転職や仕事の内容を変えることは、多くの人にとって人生における大きな出来事の一つであり、ストレスを引き起こす原因になることがあります。メンタルヘルス不調の（あるいは不安定な）状態で転職や人事異動などを行った結果、転職（異動）先でのちょっとしたつまづきでストレス性疾患にかかることも少なくありません。

さらに、今は心身に問題がなくても、過去にメンタルヘルス不調を繰り返したことがある場合は、ストレス耐性がかなり低くなっている恐れがあります。そのような場合には就業環境が変わることで、メンタルヘルス不調が再発する恐れがあります。

リストラや解雇など不本意な退職を余儀なくさせられた場合や、自身の職務遂行能力に自信を失って退職する場合は、既にかかなりのストレスを受けている恐れがあります。

そのような場合は、経済的事情等により早急な就職を迫られることもあると思いますが、キャリアを考えるとともに、自身のメンタルヘルスケアも同時に行う必要があります。

キャリアについてはキャリア・コンサルタント（キャリア・カウンセラーと称することもある。）に相談するのが良い方法です。キャリア・コンサルタントに相談した場合、一般的にはキャリアの問題に焦点を絞って話を進め、相談が進む中で具体的なアドバイスが得られます。一方で、キャリアプランの形成や職業移動が上手くいかない原因がメンタルヘルス不調にあるような場合でも、メンタルヘルスの問題には触れないことが多いです。

メンタルヘルスについては、やはり心理カウンセラーに相談するのが良いと思います。ただし、キャリアについて、満足いくアドバイスが受けられるとは限りません。

実際には、キャリア・コンサルタントと心理カウンセラーが提携していて、メンタルヘルス不調を察知した場合は、心理カウンセラーを紹介してくれることもあります。また、メンタルヘルスの問題に詳しいキャリア・コンサルタントや、キャリアに詳しい心理カウンセラーもいるので、悩んでいるときは、まずは相談してみましょう。

（終）



【短期連載】契約書作成・チェックで気を付けること ～その②「準消費貸借契約書」の場合

【準消費貸借契約とは】

買掛金債務とか損害賠償債務だとかその他のような債務でもよいのですが、それら債務を金銭の貸借にひき直そうというのが準消費貸借契約です。

たとえば、甲乙間の取引により乙が買掛金債務を負担している場合、乙の側の諸事情（資金繰りの都合や経営難など）で期日通りの支払いができなくなったとき、その債務を貸金の形に切り換える場合、あるいは何本もの債権（債務）が存在する場合にそれらの存在を確認したうえで、これを1本にまとめるなどの例があります。

【お互いにメリット】

準消費貸借契約は、債権者にとってみれば、売掛金債権の消滅時効は2年と短いのに対し（民法173条）、準消費貸借契約の債権だと消滅時効期間は、通常の民法上の債権であれば10年（民法167条）、商事債権（※）の場合でも5年です（商法522条）有利な面があります。（※商事債権の時効：企業取引においては迅速性が要求されるため、債権の消滅時効は5年とされています。）

他方、債務者にとってみても、旧債務の弁済期限を一時猶予してもらえるような内容の準消費貸借契約であれば利益といえます。

【チェックポイント】

準消費貸借契約を結ぶ際には、以下の点に気を付ける必要があります。

＜チェックポイント1 従前の債権債務を明確にする＞

準消費貸借契約の場合、実際の金銭の授受はいりませんが、何らかの債務が存在していなければなりません。契約書に従前どのような債権債務があったのかを、できるだけ具体的に記載しておくことが、トラブルを避けるため必要です。

＜チェックポイント2 「利息・遅延損害金・担保」＞

金銭消費貸借にひき直されるとその後は通常の金銭貸借の場合と何ら変わりはありません。債権者としては、利息や遅延損害金、担保（連帯保証の規定等）の定めをしっかりと記載しておくことです。

＜チェックポイント3 「強制執行認諾文言付公正証書」＞

強制執行認諾文言というのは、「債務不履行の場合には直ちに強制執行を受けても異議がない」旨の記載のことです。契約書を公正証書（公証人に作成してもらう）により作成する際には、債権者としては必ずこの文言を入れておきたいものです。契約書の記載例を紹介しておきましょう。

第●条（公正証書） 甲及び乙は、本件準消費貸借契約を強制執行認諾文言付の公正証書とすることを承諾する。

