



職場のストレスとライフステージ(IRSME16034)

平成 28 年 8 月 31 日 神村美紗

2016 年 6 月 24 日に厚生労働省から平成 27 年度の「過労死等の労災補償状況」が発表された。平成 14 年から厚生労働省では、過重な仕事が原因で発症した脳・心臓疾患や、仕事による強いストレスなどが原因で発症した精神障害の状況について、労災請求件数や業務上疾病と認定し労災保険給付を決定した支給決定件数などを年に 1 回とりまとめている。

■ 年代別の精神障害に関する事案の労災請求件数

精神障害に関する事案の労災請求件数は 1,515 件で、前年度比 59 件の増となり、うち未遂を含む自殺件数は前年度比 14 件減の 199 件であった。年齢別では、請求件数は「40～49 歳」が 459 件、「30～39 歳」が 419 件、「50～59 歳」が 287 件と、平成 26 年度に続き「40～49 歳」の占める割合が最も多い結果となった。

「40～49 歳」の精神障害に関する事案の労災請求が多い要因を心理学の観点から考察する。

■ ライフステージと発達課題

心理学では、一生を通じての人間の行動プロセスを「発達」という。個人の発達は、ある段階から次の段階へ進んでいく各発達段階に、社会に適応するために達成しなければならない課題がある。その課題を十分に達成できれば、個人は社会から承認された自信をもち、次の段階の課題を達成することも容易になる。この発達課題は、すべての人がある特定の時期に達成するように期待された共通の課題である。

スイスの精神科医・心理学者であるユング (Jung.C.G.) は、人間にとって、最も問題となる時期は中年期であり、中年期こそ人生の最大の危機をもたらす転換期であると考えた。また、ユングは人生を一日の太陽の運行になぞらえて、40 歳を「人生の正午」と呼び、そのあとの中年期を「人生の午後」と呼んだ。同様に、レビンソン (Levinson.D.J.) は中年期を人生の変動期であるといい、ここで正常な中年の 80%が「中年の危機」を体験するとした。この危機とは、漠然とした人生への幻滅感、停滞感、圧迫感、焦燥感を主な徴候とするものである。具体的には、大きくわけて 3 つの危機がある。

1. 体力の危機

老化の一つとして体力の低下がはじまる

平成 28 年 8 月 31 日

(IRSME16034) 職場のストレスとライフステージ

2. 対人関係の危機

定着している対人関係が、親類、知人の死によって変化する

3. 思考の危機

柔軟性がなくなり、自らの考えに固執し新しい考えを受け入れにくくなる

このように、中年期に人は身体的・機能的な衰えを感じるようになり、仕事上の可能性と限界がみえてくる。そのため、これまでの人生を振り返らざる得なくなってくる。そして、このような危機感を抱いた人の中には、何もかもをリセットしたくなる衝動が沸き起こる人もいる。これまでの人生を振り返り、自分の理想を果たしたいという葛藤から、転職や離婚といった行動にうつるのである。

中年期は、これまでの人生を振り返り、自分の展望、職業、家族、価値観などを改めて見つめなおす時期であり、ここで新たな自己を確立できるかが中年期の精神面での課題である。この課題を抱える中年期が「40～49 歳」であり、そこに職場ストレスが重なることで「昇進うつ病^{※1}」「燃え尽き症候群^{※2}」「上昇停止症候群^{※3}」や、「うつ病」「うつ状態」「不安神経症」などの精神障害が他の年代と比べて発生しやすくなると考えられる。

※1. 昇進時の責務の重さや仕事の難しさが負担となり、職場に適応できなくなるうつ病

※2. 意欲をもって一つのことに没頭していた人が、心身の極度の疲労により燃え尽きたように意欲を失い、社会に適応できなくなること

※3. 自分の出世や成功が見えないと感じる挫折感や空虚感から陥るうつ状態

■ まとめ

今回は、心理学の観点から「40～49 歳」という中年期の精神障害の発生について考察した。もちろん、精神障害発生の要因はさまざまで、これさえクリアになれば発生しないというものではない。ただ、ライフステージによって誰しもが共通の発達課題をもつものであるから、この発達課題について前向きに自己と向き合ってもらいたい。(了)