



作者ご挨拶

法句經に「己こそ己のよるべ、己をおきて、誰によるべぞ。よく整えられし己こそ、まこと得がたき、よるべなり」という言葉があります。これは釈迦が亡くなるときに、「仏陀が死んだら、一体私は誰を頼りに生きていったらよいのでしょうか」とさめざめと泣く弟子アナンに「アナンよ、肉の身の私に頼るな、私の説いた法につきなさい」と諭す。その時の一説がこの言葉です。「人に頼るよりも自分こそが一番頼りになるものである。しかし、そのためにはしっかりとした心の法則を知り、己を知り自分を正しく整えておくことが大切である」という意味なのです。

近年うつ病の増加や、1998年より自殺者が3万人を超え一向に減少傾向を見せない状況において、メンタルヘルスの関心が高まってきています。しかしこれといった決め手もなく、健康診断にメンタルに関連した質問項目を設ける動きもありますが、プライバシーの問題や事後措置のマンパワー不足などで難航が予測されます。また体系化の無い少数の質問で経過も見ることができなければ、身体健康以上に複雑な精神の問題が解決されることは困難と考えます。しかしながら、第三次産業ではもはや精神性疾患の休業者が身体疾患の休業者より多くなっており、心の健康診断は身体健康のそれ以上に重要になっていると考えられます。

さらに現在では、合理化による社員数の減少により、組織集団における活性化向上が重要なテーマとなり、現場で働く従業員満足度も大変重要になってきています。これからは単なるメンタル不調者の対応だけでなく、組織分析により組織健康度や活性化を高め活力のある職場にしていかなければなりません。

従業員の精神衛生は、会社のコンプライアンスや企業の業績向上とも深い関わりがあります。今や企業のメンタルヘルスは企業戦略の重要なテーマの一つとなっています。

また我が国においては、国難ともいえるべき東北関東大震災を経験し、今や職場ストレスどころか、生活ストレスや生命ストレスまでそのストレス度は大変なものとなっています。もはやこれからの時代は、しっかりした自己を構築し、この難関を切り抜けていかなければなりません。

そのためには医療従事者だけではなく、誰もが心身医学や精神医学でのメンタルヘルスに関する深い知識を得て、ストレスに対する耐性を高め、頼れる己を構築していかなければなりません。

本調査表は、そういった皆様の心の指針として少しでもお役に立つように考案され作成されたものであります。皆様がこの調査表で自己分析のヒントを得られ、自己を整えながらも厳しい社会で心身ともに健康に生活されるために、この調査表が少しでもお役に立てば、著者らの最も喜びとするところであります。

作者略歴

1949年福岡県生まれ。幼少時、クリスチャンであった父親が若くしてガンで死亡する。地元の高校を卒業後ガンの統合医療めざし、鳥取大学医学部に入学。学生時代より病理学教室でガンの免疫を学び、卒業後は内分泌内科でストレスと視床下部下垂体系の研究をする。その後、森田療法の森田正馬先生の弟子であり主治医でもあった元慈恵医大教授古賀閑之先生のもとで森田療法を学ぶ。1977年九州に帰り、九州大学心療内科入局し、池見西次郎教授のもとで心身医学を幅広く学ぶ。北九州医療センターに出向時に、サラリーマンのストレス関連疾患に心身医学的治療法が極めて有効なことに大変興味を持ち、その後精神病院に勤めながら、勤労者のメンタルヘルス研究を、九大心療内科時代の同僚で同じく産業医をしていた仲間と共に始める。以後1985年より専属産業医を経験し、現在は鞍手クリニックにて統合医療を行いながらも、数多くの産業医もしくはメンタル産業医として、企業に於けるメンタルヘルスに特化した仕事や研究を行っている。