

特別連載（全4回）メンタルヘルス ～ その取り組み課題を整理する

公益財団法人日本生産性本部 メンタル・ヘルス研究所 研究主幹

／北海道メンタルヘルス研究会 アドバイザー 根本 忠一（ねもと・ただいち）氏

<第4回：最終回> 『目指すべき人と職場の姿』

略歴：明治大学卒業後、民間企業を経て日本生産性本部入職。メンタル・ヘルス研究所で、企業調査を通し産業人のメンタルヘルス研究に従事。企業のほか労働組合や自治体、生協等にも関わり、調査分析とともに講演や執筆活動も行う。文部科学省うつ病研究会委員、日本産業カウンセリング学会理事、一般社団法人産業保健法学研究会理事、日本産業カウンセラー協会認定シニア産業カウンセラー。エッセイ「心の医療を託す人」で第13回 GE 横河メディカル Essay コンテスト審査員特別賞受賞、論文「いのちに資する労働組合運動のために」でゼンセン同盟第5回山田精吾顕彰会論文コンテスト入賞、論文「メンタル・ヘルスの指標を用いた組織活性化の試み」で全日本能率連盟賞受賞。著作に「今を生き抜く 幸せに働き、喜んで生きるための36章」（コープ出版2012）等。



人はどうしたら生き生きと働きそれが職場に活かせるか、多くの経営者や管理職が頭を悩ませている。その答えは「人はなぜ生きているのか」という人間の原理に目を向けると見えてくるように思える。「なぜ生きているのか」という問いには「幸せになりたい」という切なる願いが包み隠されている。ならば、人がどうしたら幸せに働けるかを考えることで生き生きと働ける職場づくりの示唆を得られるのではないだろうか。

人間を含めすべての生き物ははじめから目的を持って生きているのではない。とりわけ人間は自分がこの世に生まれた以上今生きていることに意味を見つけようと生きている。人間の生きる目的は自分の存在感の確かさを得ること、生きてきた証を立てることにあると言っても過言ではない。所有欲（手に入れること）や万能感（何かが出来ること）を満たすことを生きる目的にする人もたしかにいるが突き詰めて考えるとそれも道具に過ぎない。いくら富や権力をつかんだとしても「自分なんて生きる価値はない」「ここでは必要のない人間だ」と思ったら人は生きてゆけない。

確かにうつは物事をネガティブに考え人を死にいやなう力はあるが、それ以上に生きることのむなしさや孤独が人をうつに追いやっていると考えるほうが自然である。英国政府は今年1月、孤独担当大臣を設置した。英国の人口の13%、900万人以上が孤独を感じているという。また米国でも孤独と高齢者の死亡率の関係が問題になっている。誰かとつながり自分が愛され大切にされることがわかれば誰しもが一生懸命に働く。それに気づけば職場活性化の扉が開かれる。

人は、特に日本人は往々に他者のまなざしを通して自分の価値を知りうる。だからこそ他人の評価には敏

感である。仰々しい評価に至らずとも自分の思いや行動をわかってくれる人がいるだけで嬉しくなりやる気を出すのは人の常である。

人は、自分らしく生き、自分の価値を誰かにわかってもらえて、自分がなにもものかの役に立つこと、これが満たされれば幸せになりうる。人の天分は人によって異なるが、自分の天分すなわち才能を拓げることよりも小さくても自分の才能を何かのために使い切っている実感のほうがはるかに幸福を勝ちとれる。そのために自分の器を大きくする以上に、自分の器を満たすことに意を尽くすことが大事である。そうして、何かのため誰かのために自分が生きていると感じることこそが人に活力をもたらすのである。自分のなすべき仕事のために、自由の保障を得ること、人間的信頼感を得ること、そして自分の居場所を確保すること、それが出来れば人はその職場のため仲間のために力を尽くす。

メンタルヘルスへの取り組みの向こうにあるのは「明るく楽しく仲良く働ける職場づくり」である。それは、「楽天主義を基盤に、厳しい現実の中で働きがいを実感し、その合わない人にも敬意を払い皆がひとつになり目的のために仕事をする」と説明出来よう。行き着くところは、「使命」「誇り」「絆」。この三つを共通の課題とするならば、人が生き生きと働く生産性の高い職場が出来るはずである。