

職場における 自殺の予防と対応

中央労働災害防止協会 労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会





はじめに

我が国では1998年頃から自殺者が急増し、その数が年間3万人を超えるような状態が続いています。就労者の自殺も同様に増加しており、職場環境のさまざまな負荷が労働者の心の健康に重大な影響を及ぼしていることは明らかであると考えられます。

厚生労働省は従来から、労働者の心身両面にわたる健康の保持増進を図るために、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（1988年）」を定めてメンタルヘルスケアを含む総合的な対策を進めるなどの施策を講じてきました。しかし自殺の増加などで如実に示されているように、職場環境が労働者に対してますます高い負荷を与えていると思われる状況を踏まえ、2000年には更に「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を定めて、事業場におけるメンタルヘルス対策を支援してきました。自殺予防の観点からは、それに必要な知識を普及する目的で、「職場における自殺の予防と対応」というマニュアルを2001年に公表し、教育・研修などの場での利用を図るなどの努力も払ってきました。

しかしながら労働者を取り巻く環境の厳しさはその後も変わらず、自殺予防の明らかな成果がみられない状況が続いています。そこで、メンタルヘルス対策に関する一層の取組が必要と判断され、前指針（2000年）に替わり、新たに労働安全衛生法の規定に根拠を置く「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が2006年3月に公表されました。今後は、この指針に基づき、メンタルヘルス対策が各事業場において従来にも増して積極的に取り組まれることが期待されています。

また緊急性の高い課題として、労働者の自殺予防に関する総合的な対策も進められており、そのために必要な知識の普及・啓発は特に重要な課題とされているところです。そこで、各方面で広く利用されてきた上述のマニュアルをより良いものにするために内容の改訂、追加などを行い、今般この小冊子を公表することになりました。

内容は、うつ病の症状や早期発見のための方法、産業医や専門医へうつ病等の疑いがある労働者をつなぐタイミング、職場でのポストベンションの促進に関する記述を充実することを主眼とし、中央労働災害防止協会に置かれた学識・経験者よりなる委員会での討議を経て、各委員が分担執筆したものです。ここにまとめられている内容は基本的な知識であり、事業場の種類、規模や事業主・従業員たちの個性などによって実際に効果のあるやり方はいろいろと異なってきて当然なのです。しかしこの小冊子には、自殺予防という目標に近づくために重要な知識、知恵が書かれており、あなたの職場での自殺を予防し、またメンタルヘルスの水準を上げるために必ずや役立つものと確信しております。この内容を参考にされ、あなたの職場や身の回りの人々の心の健康に関心を持ち、最悪の結果である自殺の予防のために役割を果たしてくださることを望むものです。

中央労働災害防止協会
労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会
座長 櫻井 治彦

■ 精神科医を受診しよう

新聞は「2006年の自殺者の総数は32,155人で、9年連続3万人を超えたことが、警察庁のまとめでわかった」と報道しました。前年より397人（1.2%）減少したものの、依然として3万人を割らない状況が続いています。また、総務省の発表によれば2007年4月の完全失業率は3.8%であり、4%を下回ったのは9年1ヶ月ぶりとのことです。従来から、完全失業率と自殺者数とは関係があるという説があり、今後完全失業率が4%を下回ることが続けば自殺者数の減少も期待できます。

このような状況の中で、政府は2007年6月8日の閣議で昨年施行された自殺対策基本法に基づき「自殺総合対策大綱」を閣議決定しました。これによりわが国の自殺予防もスタートラインに立ったことになり、今後の成果（自殺率の減少）が期待されるところです。

この成果が発揮されるまでには時間がかかることは言うまでもありません。それまでにもできる限りの自殺予防はなされなければなりません。厚生労働省の研究班（主任研究者 保坂 隆 東海大教授）の調査によれば、救命救急センターに運ばれた自殺企図者約1,700名の調査で自殺企図前に精神科医に相談していた割合は3.8%でした。また、第3章「自殺の予兆」にもあるように、自殺企図の背景には種々の精神疾患があるにもかかわらず、自殺企図前に精神科医を受診している人はごくわずかです。精神科医を受診することにより、背景にある精神症状が改善されれば自殺念慮も解消されます。まずは精神科医を受診しましょう。

さて、最近のマスコミは盛んにメンタルヘルスの啓蒙記事を報道しており、また、メンタルヘルスに関する雑誌も刊行されています。このように精神科の敷居は以前に比して格段に低くなっているのが実情です。さあ、自殺に限らず心に問題を生じたら躊躇せず精神科の門をたたきましょう。

注1：精神科を標榜する医療機関は大きく分けると以下のようになります。

精神科病院：外来診療と入院治療を行います。

診療所（クリニック）：外来のみで、最近施設数が増加しています。

いわゆる総合病院の精神科：外来診療のみの施設もあれば、入院治療を行う施設もあります。

注2：受診する際には電話で予約をしましょう。

有限責任中間法人 日本総合病院精神医学会 理事長 黒澤 尚



労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会委員

(五十音順、役職は執筆当時)

加藤 隆康	株式会社グッドライフデザイン 代表取締役社長
黒木 宣夫	東邦大学医療センター佐倉病院精神神経医学研究室 教授
黒澤 尚	有限責任中間法人日本総合病院精神医学会 理事長
○櫻井 治彦	中央労働災害防止協会労働衛生調査分析センター 所長
高橋 祥友	防衛医科大学校防衛医学研究センター行動科学研究部門 教授
林 剛司	株式会社日立製作所日立健康管理センタ 副センタ長

※○印座長

目次

はじめに
精神科医を受診しよう
労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会委員

第1章 自殺の実態

1. 自殺者数の推移	8
(1) 年次別推移	8
(2) 国際比較	8
(3) 自殺と景気動向	9
(4) 自殺死亡の年齢層	9
(5) 自殺者の職業別分布	10
2. 事業所における自殺既遂者調査の概要	11
(1) 精神障害による自殺で労災認定された51例調査結果	11
(2) 長時間労働と自殺	11
3. 家族、職場が気づいた自殺の兆候	13

第2章 産業精神保健の動向

1. 精神障害等の労災認定	14
(1) 精神障害等による労災補償の動向	14
(2) 自殺の労災認定	14
2. 職場の精神保健に関連する法的側面	15
(1) 労働安全衛生法に基づく健康管理	15
(2) 労働衛生分野を中心とした行政の流れ	16
(3) 企業と安全配慮義務	18
3. 企業におけるリスクマネジメント	19
(1) 事例の概要	19
(2) 本事例のストレス評価と就業上の措置	19

第3章 自殺の予兆（どのような人に自殺の危険が迫るのか）

1. 自殺予防の十箇条	21
(1) 「うつ病の症状に気をつける」	22
(2) 「原因不明の身体の不調が長引く」	23
(3) 「酒量が増す」	24
(4) 「安全や健康が保てない」	24
(5) 「仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う」	24
(6) 「職場や家庭でサポートが得られない」	25
(7) 「本人にとって価値あるものを失う」	25
(8) 「重症の身体の病気にかかる」	25
(9) 「自殺を口にする」	25
(10) 「自殺未遂に及ぶ」	25
2. 自殺の直前のサイン	26

第4章 日常の配慮と相談対応

1. 日常からの配慮	28
2. 自殺の予兆が見られる人への対応	28
3. 心の病気で治療中の人へのかかわり	30
4. 自殺未遂者への長期的なかかわり	30
5. 同僚や部下のことで相談に来た人への対応	31
参考判例	31

第5章 相談体制

1. 企業における心の健康相談体制	33
(1) 心の健康相談体制	33
(2) 相談窓口	34
(3) 電話、E-mailなどの活用	35
(4) 相談先の表示と相談のためのツール	35
(5) 健康診断の問診を充実しよう	35
2. 中小事業場における相談体制づくり	36
(1) 中小事業場のメンタルヘルス対策の現状	36
(2) 地域の社会資源の活用	37
(3) コンソーシアムEAP	37
(4) 中小事業場におけるメンタルヘルスの対策事例	37
職場のメンタルヘルス対策事例①	38
職場のメンタルヘルス対策事例②	40

第6章 自殺後に遺された人への対応

1. 自殺のポストベンション（事後対応）	43
2. 職場でのポストベンションの原則	43
(1) 関係者の反応が把握できる人数で集まる	44
(2) 自殺について事実を中立的な立場で伝える	44
(3) 率直な感情を表現する機会を与える	45
(4) 知人の自殺を経験した時に起こり得る反応や症状を説明する	45
(5) 個別に専門家による相談を希望する人には、その機会を与える	46
(6) 自殺にとくに影響を受ける可能性のある人に対して積極的に働きかける	46
(7) その他	46
3. 遺族への対応	47
(1) 誠心誠意対応する	47
(2) 心身両面のケアが必要	47
(3) 日常生活の手続きを助ける	48
(4) 故人をいつまでも忘れないことを伝える	48

第7章 自殺への予防対応の事例

〈効果的な支援ができた事例1－自殺念慮〉	49
〈効果的な支援ができた事例2－自殺未遂〉	50

「職場における自殺の予防と対応 Q & A」

執筆者	61	参考図書一覧	62	相談機関一覧	63
-----	----	--------	----	--------	----