

2024.春

No. 29

+hint

〒002-8028 札幌市北区篠路8条6丁目7番6号

TEL : 011-374-1223 FAX : 011-788-3272

<https://www.cbt-eap.com>

1

【リレーエッセー】

札幌CBT&EAPセンター センター長  
北海道医療大学 名誉教授

坂野 雄二

## 10周年を迎えて



札幌CBT&EAPセンターは、働く人たちとそ  
のご家族の心身の健康の維持増進を図り、誰もが  
働きやすい職場を作っていくことができることを  
願いとして、医療法人社団五稜会病院のEAP部  
門を母体として2014年4月に設立されました。  
お陰様をもちまして、10周年を迎えることが  
できました。これもひとえにご愛顧いただいており  
ますお客さま、ご支援いただいております関係各  
位のお陰と存じ、厚く御礼申し上げます。

ここで、働く人たちのメンタルヘルスをサポ  
ートするという札幌CBT&EAPセンターのサービ  
スについて改めてご紹介させていただきます。

センターでは、ストレスチェックのみならず、  
従業員へのカウンセリング、休職者、復職者への  
支援・相談対応、人事労務管理・総務・管理職者  
へのコンサルテーション、職場改善のためのコン  
サルテーション等を総合的に行っています。同時  
に、管理職、新入職者、全従業員を対象とした教  
育研修事業のご提案や研修講師の派遣も行ってい  
ます。2023年度実績では、149の企業、公的  
機関等にサービスを提供させていただきました。必要  
な際には五稜会病院での医療サービスとの連携も  
可能です。

ストレスチェックの実施も2023年度には約  
30,000人に上っています。2023年度には、シ  
ステムデザイン開発株式会社様との協働によって  
ストレスチェックシステムをバージョンアップす  
ることができ、新しいシステムで運用すること  
ができるようになりました。

産業医による健康教育と健康相談、面接指導、  
衛生委員会での指導助言、職場巡視、センター専  
任保健師によるコンサルテーション等を包括的に  
含む産業医契約事業もセンターの大きな業務です。  
2023年度には17の法人様に産業医サービスを  
提供させていただきました。これは、センターの母体  
である五稜会病院および関連する医療機関との連  
携の中で行われています。

また、啓発・相談活動として、メンタルヘルス  
に関連する定期的なウェビナー、認知行動療法に  
関連するセミナーの開催、対人援助職の方々を対  
象としたスーパービジョンやセンター専任保健師  
によるカウンセリング業務を行っています。事業  
所への講師派遣研修、研修会、セミナーなどは  
2023年度実績で年間70件、個別の相談・カウ  
ンセリング回数は300回を上回っています。

社会の変化に伴い、働く人たちの健康を取り巻  
く環境は日々変化しています。そうした変化に取  
り残されることなく、札幌CBT&EAPセンター  
も進化していかなければなりません。医師、公認  
心理師、保健師のみならず、実務を支える事務職  
員、営業担当職員を併せ、センター職員一丸とな  
って働く人たちの一層の健康な生活形成のため頑  
張ってまいります。

今後とも皆さま方にはご指導ご鞭撻のほど、何  
卒よろしくごお願い申し上げます。

● 次回は、(独法)労働者健康安全機構 横浜労災病院  
勤労者メンタルヘルスセンター センター長 山本 晴義 先生です。

### 5年間で働く環境は良くなった？

新型コロナウイルス感染症が二類感染症となったことで様々な制限が解除されましたが、COVID-19は働く人の健康を守ることが、企業活動において重要であることが認識された期間でもありました。

COVID-19を乗り越え、経済も活気を取り戻しました。少子化による人材争奪戦の激化する中、人材獲得のための労働環境の改善が経営上の重要課題になり、健康経営に取り組む企業も急増しています。

本当に働く人が健康で、やりがいを感じながら働ける職場や企業は増えているのか、ストレスチェックのデータを検証し、課題を考えてみましょう。

分析の対象：

2018年と2023年に同じ会社に在籍し、ストレスチェックを受検していた7,521名※

※企業合併や組織変更、社名変更など、職場に大きな変化があった可能性がある会社は分析対象とはしませんでした。

### 若年層・高齢層は健康リスク改善、課題は中堅層の健康リスク対策

ストレスチェックの集団分析で用いられる総合健康リスク（健康状態の悪化リスク）を、5歳毎に算出し、2018年と2023年で比較しました（図1）。

2018年に10代だった人は、2023年に20～24歳になっていますが、総合健康リスクは2018年より良好で、前世代（2018年に20～24歳だった人）と比べても、良好な結果になっています。2018年に20～24歳だった人の総合健康リスクは、2023年に悪化していますが、前世代（2018年の25～29歳）よりは良好な状態を保っています。

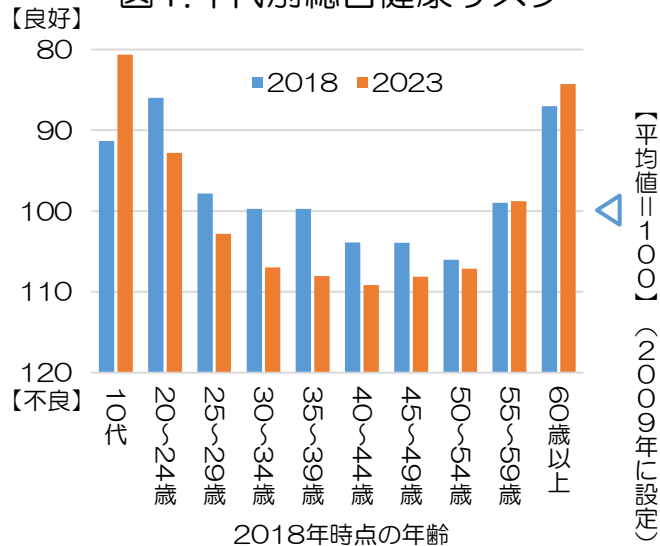
しかし、2018年に25～54歳だった人の総合健康リスクは悪化しており、前世代と比べても悪い状態になっています。55歳以上の人々の総合健康リスクは5年前と同じか、良好な状態ですが、2018年に55～59歳だった人が2023年に60歳以上となった時の総合健康リスクは、前世代（2018年の60歳以上）よりも10%以上悪い状態です。

### 全年齢層で働きがいが低下、働きがいの改善が大きな課題

ストレスチェックの項目で、2018年と2023年で最も大きな得点差があったのが「働きがい」です。「働きがい」についても5歳毎に得点を算出し、2018年と2023年で比較しました（図2）。

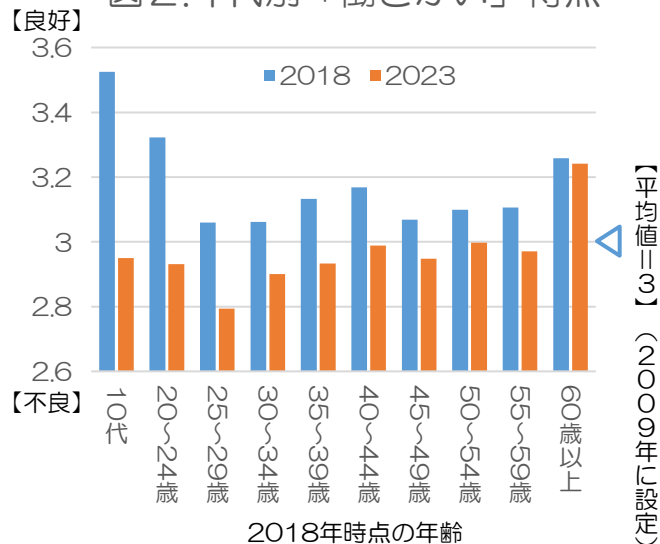
全世代で、2018年より「働きがい」が低下しています。特に、年齢が若いほど、5年間の「働きがい」の低下が大きい傾向が見受けられます。また、上の世代の設定がない60歳以上を除けば、全ての世代で、2023年の「働きがい」は、2018年の前世代の「働きがい」を下回っています。

図1.年代別総合健康リスク



- 職場の中核的な年齢層（25～54歳）が働く環境は、健康状態が崩れやすい環境になっている。
- 誰にとっても働きやすい環境を謳いながら、実際には特定の層が恩恵をうけ、他の層に過度なしわ寄せがいくようなことが起こってないだろうか？
- 実際に社員が感じていること（負担や働き難さ、会社への期待）を聞き、改善に取り組んでいるだろうか？

図2.年代別「働きがい」得点



- 年齢に関わらず、働きがいを感じられなくなっている。若い人に特有の問題ではない。
- 原因は会社にあるわけではないかもしれないが（物価上昇による実質賃金の減少など）、社員が働きがいを感じられるようにするための取り組みが必要になっている。

## 前頁のグラフの見方（図1.年代別総合健康リスクを例に）

ポイントは、【2018年に】 【2023年には】  
20～24歳の人 → 25～29歳になっている、  
25～29歳の人 → 30～34歳になっている、ということ。

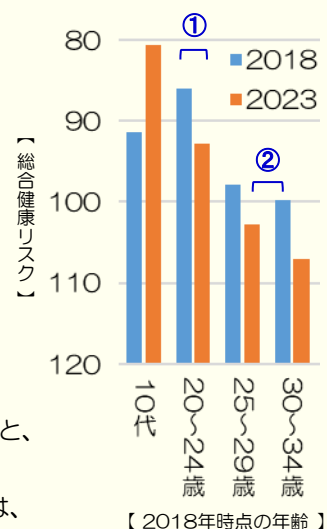
【右図中の①】 2018年に20～24歳だった人の2018年■と2023年■の差は、  
2018年に20～24歳だった人の、  
2018年時点と2023年時点の総合健康リスクの比較。

→ 2018年に20～24歳だった人は、2023年になった時、  
2018年時点よりも総合健康リスクが悪化している。

【右図中の②】 2018年に25～29歳だった人の2023年■の棒グラフと、  
2018年に30～34歳だった人の2018年■の棒グラフの差は、

2018年に25～29歳だった人が、30～34歳になった時の総合健康リスクと、  
2018年に30～34歳だった人の総合健康リスクとの比較。

→ 2018年に25～29歳だった人が、2023年に30～34歳になった時には、  
2018年時点で30～34歳だった人よりも総合健康リスクが悪化している。



## ● 産業保健の視点：働く中でのストレス対策を職場巡視から探ってみましょう

職場巡視は作業場等を巡視し、作業方法又は衛生状態が働く人に有害な影響を及ぼす恐れがないかを確認していく行為です。常時50名以上の従業員が労働する職場では、衛生管理者は週1回以上\*1、産業医は2カ月に1回（\*1を実施していることが前提）職場巡視を行うことが安全衛生規則で位置づけられています。

職場巡視では、室温、湿度の確認も行います。温度差は人体にとってストレスとなります。そして、ストレスホルモンと温度差により血圧の変動を引き起こす恐れがあります。また、夏季

の熱中症対策などにも可能となります。他にも、実際の作業場を巡視することで、落下物や倒れてくる物、躓き転倒してしまう危険がないか対策も可能となります。職場巡視から見えてきたことから、仕事に使用する物品の収納法を変える、レイアウトを変える、作業を補助する用具の導入などで、仕事の効率や働きやすさが改善されます。

小さなことやできることからの改善で、日々抱えているストレス緩和に効果があると思います。職場を見渡してみてください。ストレス要因や危険が潜んでいないか探ってみましょう。



原 洋美  
産業保健師

## ● 心理学の視点：従業員にイキイキと働いて離職せず長く勤めてもらう為に

「働きがい」を会社として醸成する、取り組みも必要です。働きがいは、社会情勢や家庭の負担等の影響も受けやすく非常に概念的なものです。業務と関連する要因として「どれだけ裁量権を持って仕事ができるか」「多様な仕事を体験できるか」「自分の成果がハッキリ把握できるか」等は働きがいを決める重要な要素です。中でも特に影響の大きいものが「人の役に立てている感覚」です。

自分のやっている仕事は他者に良い影響を与えている、という感覚が大切ですので、実際に顧客（消費者ユーザー）と会う事も働きがいの醸成を促します。

一部の企業では既に実施されており、定期的に顧客と直に会う機会を設けたり、感謝の言葉をフィードバックする事で、社員のモチベーションとパフォーマンスが向上して、結果として会社収益が増すといった報告もあります。

フィードバックについては、他にも、上司から認められる事や、評価制度に客観性かつ透明性を持たせる事で、従業員の納得感にも繋がります。この様に、顧客や会社に対する貢献意欲を高める為の、「人とのつながり」を提供する職場環境作りが「働きがい」には大切といえます。



濱田 健太郎  
公認心理師

# 3 【センターからのお知らせ②】 オンラインセミナーのお申込みについて

## お申込み受付中（2024年5月1日現在）

【開催日時】	【タイトル】	【講師】
5月24日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 5/17)	職場のメンタルヘルス基礎知識: 心身の健康とウェルビーイング	認知行動コンサルティングオフィス 代表 岩野 卓 先生
6月21日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 6/14)	療養からの復帰判断と再発予防を どのように考えるか?	医療法人社団五稜会病院 ティケアセンター長 清水 陽平

## 【受講の流れ】

以下のQRコードまたは  
当センターのHPから、  
予約サイト（Store予  
約）へ  
お進みく  
ださい。



「オンライン決済」又は  
「銀行振込」にて受講料  
をお支払い下さい。



入金を確認できた方  
には、受付締切後に登録  
用URLをお送りします。



登録いただくと受講用  
URLが発行されます。



開催日時にPCなどで受  
講用URLへ接続してく  
ださい。

## 今後の受付開始予定

【開催日時】	【タイトル】	【講師】
7月19日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 7/12)	【5月17日(金)より受付開始】 パワーアップ! 聴く力!	札幌CBT&EAPセンター センター長 坂野 雄二
8月16日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 8/9)	【6月14日(金)より受付開始】 やる気の根源:モチベーションって何だ?	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨
9月 日程調整中	日時が確定次第、HPでご案内します 健康指導に活かすステージ理論	比治山大学 教授 堀内 聡 先生

## ● 受講料：3,000円（税込） ● 定員：100名

- 受講料のお支払は事前のオンライン決済または銀行振込となります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、産業医をご契約のお客は1アカウント分の受講料が無料となります。御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から約10日間（2度目の日曜日まで）は、録画映像の視聴が可能です。

坂野雄二による“役に立つ”認知行動療法実践講座を始めました、当センターホームページをご覧ください。

# 4 【STAFF VOICE】

## テーマ：次号発行の頃には、パリオリンピックが開催中

日本とフランスの夏時間の時差は7時間、フランスで夕方競技は、日本の深夜ですが、サーフィンなら、開催がタヒチ島（時差19時間）なので、ライブ中継を観るのが楽しそうです。オリンピック期間中に、睡眠リズムを崩さないように気をつけます。【N】

昨年、48年ぶりに自力での出場を決めた男子バスケット日本代表は皆さんも記憶に新しいのではないのでしょうか。そして、東京五輪で見事銀メダルを獲得した女子バスケット日本代表。このパリ大会でも男女共に活躍することを期待して皆さん全力で応援しましょう!! 【T】

3度目の開催となるパリオリンピック。メダルの数も気になりますが、各国の情勢も気になります。世界中が平等にオリンピック・パラリンピック競技を楽しく応援できる「平和の祭典」となることを期待します。平和に向かって、前進することを願います。【H】

アスリートのメンタルヘルスも気になりますが、とりあえず応援したいです。パリオリンピック・パリパラリンピック、とりあえず噛まずに言いたいです。とりあえずの意味は、時代によって違ったニュアンスだと思います。非常に微妙なニュアンスだと思います。

フランス大会で新たに追加されるブレイクダンス!!その採点基準は、客観的な「技術点」の他に「キャラクター性」が重要視される様です。その空間で意表を突く様な表現を加点とする。自分の「好きや個性」が確かに評価される環境は、当事者や周囲の「やりがい」にもなるでしょう。【K】