

2011/9/28

**世界自殺予防デーに合わせて実施「働く人の電話相談室」
全国 13 カ所で計 811 件の相談**

**「職場の人間関係」相談が全体の 1 割、「いじめ」「過重労働」で心の状態悪化
「無職」の方からの相談が 26%で最多、長引く失業とむくわれない求職の苦しみ深刻**

社団法人日本産業カウンセラー協会が、日本労働組合総連合会（以下：連合）と協同で、9月10日の世界自殺予防デーにあわせて9月8日から10日まで無料の電話相談「働く人の電話相談室」を全国13支部で開設し、3日間で計811件を受け付けました。

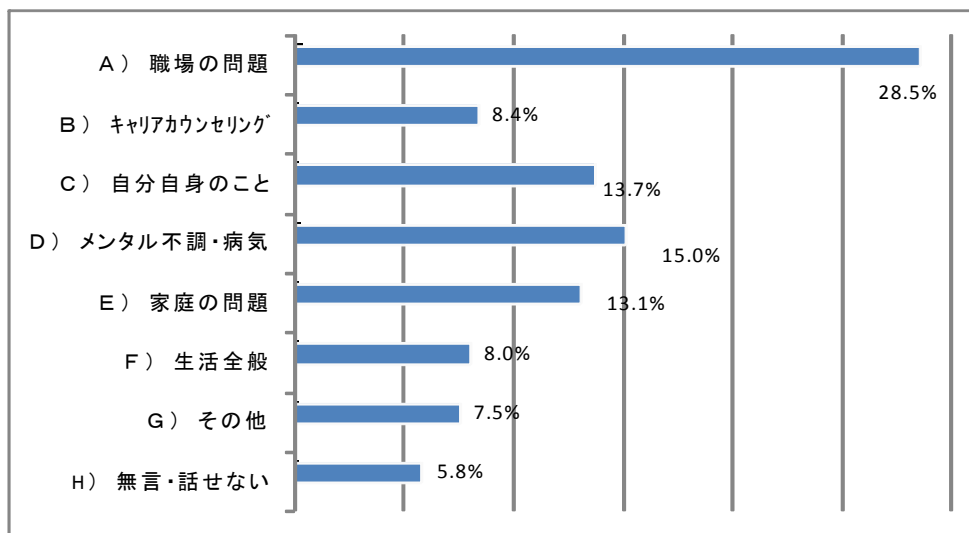
■分野別相談件数の割合

- ・ カテゴリ別では「職場の問題」が昨年の18.5% → 28.5%と10ポイント増加
「生活全般」が昨年同様8.0%、そのほかの項目は微減
- ・ 細目別では、「職場の人間関係」に関する相談が全体の1割で、3年連続で最も多かった
「生き方」の相談を上回った。

～相談シートから（P5～6に抜粋掲載）～

- ・ 「配置転換」や「上司交代」など、外部要因をきっかけとするいじめや人間関係の悪化を訴える相談が目立った。
- ・ 不況や震災の影響が強い職場では、人員削減とそれによる過重労働が激化している。
- ・ すべての年代で、主訴または訴えの一部として深刻な失業や求職の苦しみについての相談が寄せられた。長い失業と先の見えない求職活動に絶望した方からの自死への言及が多かった。

＜カテゴリ別割合＞ * 主な相談内容として1項目のみを選択



＜特に多かった相談細目＞

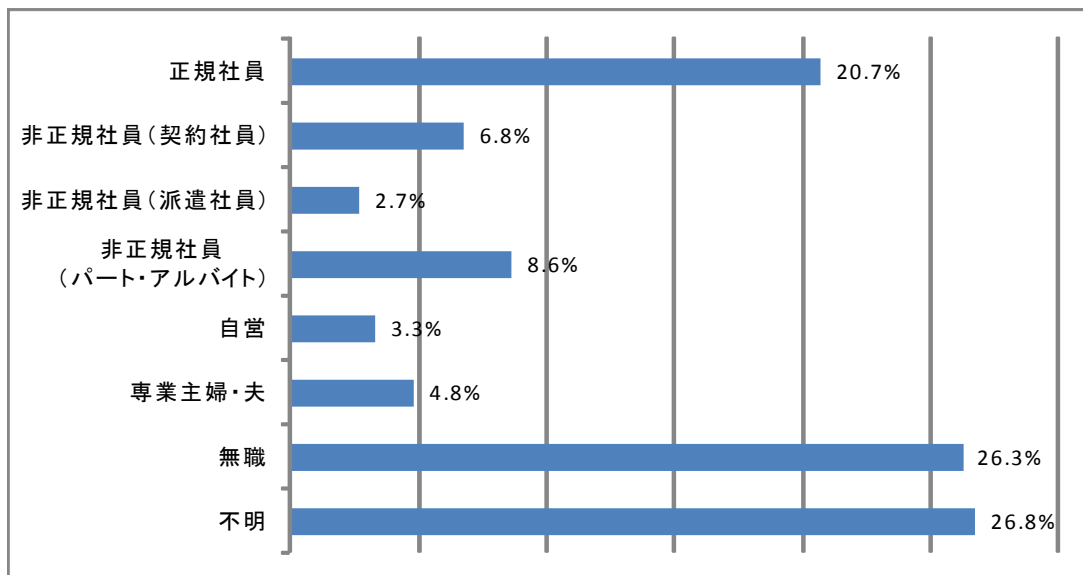
- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. 「人間関係（職場）」81名（10.0%） | 4. 「うつ」37名（4.6%） |
| 2. 「生き方」47名（5.8%） | 5. 「労働条件」「求職」 |
| 3. 「仕事のこと」43名（5.3%） | 「メンタルな病気」30名（3.7%） |

■相談者の雇用形態

- ・ 無職の方からの相談が最も多く全体の26.3%。
- ・ 非正規社員からの相談は全体の18.1%。

～相談シートから（P5～6に抜粋掲載）～

- ・ 60代以上を含む無職の方の多くが求職活動を行っており、その成果を得られない苦しみを訴えている。
- ・ 非正規社員からは失職への不安やパワハラ被害を訴える相談が目立った。立場上、情報が不足のうえ職場環境の変化を受けやすく、不安感や混乱を正規社員に比べてより強く受けていた。

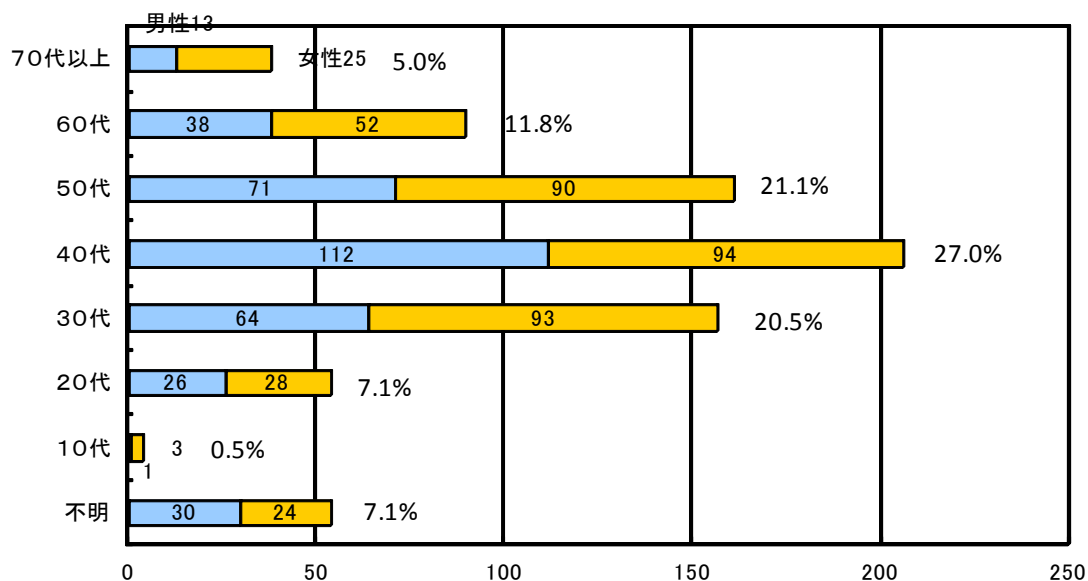


■年代別相談件数と男女内訳

- ・ 男性からの相談は46.5%、女性からの相談は53.5%(*).
- ・ (*)無言・話せない方を除く合計数に対する割合

～相談シートから（P5～6に抜粋掲載）～

- ・ 30代の失業者は大学卒業以来一度も定職についていない方も多かった。



■自殺予防に関する（社）日本産業カウンセラー協会の取り組み

世界自殺予防デーに合わせての「働く人の電話相談室」は、2007年に初めて全国統一ダイヤルで受け付け、当協会の社会貢献事業として定着、5年間で計4,047件のご相談に応じてきました。

この間、行政・民間の各機関における多くの取り組みにより、社会における自殺予防への関心はそれ以前に比べて大きく高まりましたが、今年6月に発表された内閣府による「自殺対策白書」によると、去年1年間の自殺者は3万1,690人で、若干の増減はありつつも5年前と比べて大きく減少しているとは言えない状況が続いています。

当協会は、当電話相談の結果を受けて、自殺防止に関し下記2点について取り組みを強化します。

1) 無職者からの相談最多～「キャリア開発への援助」の強化、就業支援の強化

当電話相談は、現在働いていない方を含め、本人やその周囲の方を含むあらゆる方からの相談に応じていますが、昨年に続き、今年も相談者属性として「無職」の方からの相談が最も多くなりました。自死への言及度が高いのも無職者で、生活保護の申請が受け付けられない方にとって、無職であることは、即、生活苦につながるほか、1年から数年にわたる求職活動が実を結ばないことで、極度の無力感、自己否定に苛まれ、こころのバランスが崩されていく様子が見られました。

自殺者の58.9%が「無職者」であることから、職を求める方や失業中の方への就労支援が、自殺予防の重要な柱であり、産業カウンセラーの業務領域である「キャリア開発への援助」を一層強化する必要があると認識しています。具体的には、ハローワークをはじめとする全国各地の就労支援事業に参画する産業カウンセラーやキャリア・コンサルタントの育成・活動支援のほか、通年の電話相談である「働く人の悩みホットライン」への無職の方からの利用を促す広報活動を行い、求職の苦しみの訴えのひとつの受け皿となるよう努めます。

2) 中小企業への支援の仕組みづくりへ

当電話相談では、人員削減やそれに伴う過重労働が報告されていますが、相談体制がそれなりに整えられつつある大企業に比べ、中小企業ではその仕組みもなく、余裕もないところが少なくありません。結果、どこにも誰にも相談することができずにいる方が多いのが実情です。

当協会は、厚生労働省の動向もふまえて、現在、医師や保健師・カウンセラー等によって構成される支援の仕組みづくりを目指して、関係各所との準備を進めています。将来的には、全国の支部組織を活用して、ストレスチェックなど基本的なことからの中小企業支援を草の根的に展開することを想定しています。

■小原専務理事コメント「部下にとって最大の職場環境は“上司”」

～働きやすい職場づくりには上司への支援が必要

今年の相談では、職場の問題に関する相談が最多となりました。相談シートからは、働く人の心の状態が悪化する契機として、大きく、「職場のいじめ・パワハラ」「過重労働」の2つが読みとれます。

職場でのストレス要因には、上司の仕事の仕方・与え方が深くかかわっており、働きやすい職場を実現するキーパーソンは現場の上司といえるのではないのでしょうか。部下にとっては「上司こそが最大の職場環境」です。

自らも厳しい環境下でストレスと闘いながら頑張っている上司への支援、具体的には管理職や役員クラスへの教育活動およびカウンセリング面談を通じて、自らの言動が職場風土や部下に与える影響や人間尊重の関係づくりの必要性への気づきを促すことで、働きやすい職場づくりが可能になると認識しています。また産業界に対しても、企業の生産性の維持・向上に直結する働きやすい職場づくりと管理職支援の重要性を働きかけていきます。

以上

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

社団法人日本産業カウンセラー協会 事業推進部 服部 TEL:03-3438-1298
株P&I 大原/富樫 TEL:03-5689-0445 FAX:03-5689-0455 E-mail: press@counselor.or.jp

「働く人の電話相談室」相談コード別集計結果

相談内容	件数	割合	男性	全体に占める 男性の割合	女性	全体に占める 女性の割合
A) 職場の問題	231	28.5%	95	41.1%	136	58.9%
B) キャリアカウンセリング	68	8.4%	44	64.7%	24	35.3%
C) 自分自身のこと	111	13.7%	57	51.4%	54	48.6%
D) メンタル不調・病気	122	15.0%	58	47.5%	64	52.5%
E) 家庭の問題	106	13.1%	26	24.5%	80	75.5%
F) 生活全般	65	8.0%	35	53.8%	30	46.2%
G) その他	61	7.5%	40	65.6%	21	34.4%
H) 無言・話せない	47	5.8%				
総計	811	100.0%	355	46.5% (*)	409	53.5% (*)

(*) Hを除く合計数に対する割合

□相談コード内訳

【A) 職場の問題】

仕事のこと	43	18.6%	23	53.5%	20	46.5%
人間関係	81	35.1%	27	33.3%	54	66.7%
職場環境	14	6.1%	6	42.9%	8	57.1%
労働条件	30	13.0%	19	63.3%	11	36.7%
セクハラ・パワハラ	29	12.6%	11	37.9%	18	62.1%
いじめ	24	10.4%	6	25.0%	18	75.0%
その他	10	4.3%	3	30.0%	7	70.0%
合計	231	100.0%	95	41.1%	136	58.9%

【B) キャリアカウンセリング】

仕事の適性	5	7.4%	4	80.0%	1	20.0%
雇用形態	3	4.4%	2	66.7%	1	33.3%
転職・退職	17	25.0%	7	41.2%	10	58.8%
キャリアプランニング	3	4.4%	2	66.7%	1	33.3%
ライフキャリア	2	2.9%	0	-	2	100.0%
求職	30	44.1%	24	80.0%	6	20.0%
復職	1	1.5%	1	100.0%	0	-
解雇	7	10.3%	4	57.1%	3	42.9%
その他	0	-	0	-	0	-
合計	68	100.0%	44	64.7%	24	35.3%

【C) 自分自身のこと】

性格	14	12.6%	3	21.4%	11	78.6%
人間関係	17	15.3%	8	47.1%	9	52.9%
生き方	47	42.3%	28	59.6%	19	40.4%
恋愛・結婚	5	4.5%	2	40.0%	3	60.0%
友人関係	3	2.7%	2	66.7%	1	33.3%
病気	19	17.1%	11	57.9%	8	42.1%
その他	6	5.4%	3	50.0%	3	50.0%
合計	111	100.0%	57	51.4%	54	48.6%

【D) メンタル不調・病気】

うつ	37	30.3%	20	54.1%	17	45.9%
パニック障害	2	1.6%	1	50.0%	1	50.0%
PTSD	1	0.8%	0	-	1	100.0%
メンタルな病気	30	24.6%	13	43.3%	17	56.7%
その他	16	13.1%	8	50.0%	8	50.0%
希死念慮・自殺願望	36	29.5%	16	44.4%	20	55.6%
合計	122	100.0%	58	47.5%	64	52.5%

【E) 家庭の問題】

夫婦問題・離婚	23	21.7%	10	43.5%	13	56.5%
DV	4	3.8%	0	-	4	100.0%
親子関係	29	27.4%	1	3.4%	28	96.6%
育児	1	0.9%	1	100.0%	0	-
虐待	0	-	0	-	0	-
ひきこもり	2	1.9%	0	-	2	100.0%
介護	7	6.6%	5	71.4%	2	28.6%
その他	40	37.7%	9	22.5%	31	77.5%
合計	106	100.0%	26	24.5%	80	75.5%

【F) 生活全般】

金銭問題	29	44.6%	18	62.1%	11	37.9%
法律問題	13	20.0%	6	46.2%	7	53.8%
隣人とのトラブル	6	9.2%	3	50.0%	3	50.0%
ストーカー	0	-	0	-	0	-
その他	17	26.2%	8	47.1%	9	52.9%
合計	65	100.0%	35	53.8%	30	46.2%

【G) その他】

その他	61	100.0%	40	65.6%	21	34.4%
-----	----	--------	----	-------	----	-------

■寄せられた相談内容より抜粋

【北海道地区】

- ・ 一昨年、勤務先が部門統合により仕事の内容が大きく変わった。新しいことを覚えるのが大変で責任も重い。常に疲れがとれない状態、一日休むとメールや書類がたまっているのが怖くて休めない。毎日何とか会社に行っている状態。(40代・女性)
- ・ うつ病で通院中。眠れない、消えてしまいたい。会社に病気のことは伝えてあるが理解はされず、短時間勤務や配置転換に応じてもらえる雰囲気ではない。(30代・男性)
- ・ 上司による嫌がらせ。無理難題な指示、同じ職場に勤める妻へのセクハラ発言。同僚は上司のことなので口を出さず黙認状態。誰にも相談できなくて電話した。(40代・男性)

【東北地区】

- ・ パート勤務。部署が変わり覚える内容が多いのになかなかうまくできず、先輩に責められる。うつ病と診断され休養を勧められているが、職場に病気を知られたくない。(40代・女性)
- ・ 経営者のパワハラ・暴言がひどく2ヶ月に7人が辞めた。自分も難聴、食欲不振。労働基準局や弁護士にも相談したが、お金も時間もかかるので早く忘れたほうが良いとのアドバイス。お金よりもこんな思いをする人をこれ以上増やしたくない気持ちで電話した。(50代・女性)

【北関東地区】

- ・ 自動車関係の派遣社員。残業続きで休みが無い。派遣元からも派遣先からも雇用契約の内容を明らかにされず、身体の具合が悪くても休まないように言われる。(30代・男性)
- ・ うつ病を患っており、もう生きる意味は無いと思っている。元製造業。20年間技術で稼いできたが、経済が悪くなりコスト削減も限界になって辞めた。仕事が無くなり、住宅ローンが払えなくなり、家族も離れていった。(40代・男性)
- ・ 20年以上外務担当だったが民営化に伴い内務も兼ねることになり初めて機械に触っているが、上長のパワハラがひどく、「1回しか教えない」と言われ、テキパキできないとゴミ箱を蹴られる。今までも何人も辞めており、何とか職場環境を改善したいと思っている。(40代・男性)

【東関東地区】

- ・ 仕事が1年くらい見つからない。働く気はあり、ハローワークだけでなくあらゆるところで探しているが年齢でいつもダメになる。家賃が払えず、知り合いにお世話になっているがお礼もできない。最近は夜も眠れず死んでしまったほうが楽だと思うようになった。(50代・男性)
- ・ 2年前から求職中。履歴書を200通以上送っているが採用されない。派遣社員でもいいのだが年齢や求職期間の長さが不採用の理由。街で見かける誰もが自分より幸せに見えて外出もしたくなくなった。また明日も同じ生活かと思うと夜眠れず、昼夜逆転の生活。自殺のニュースを見るといつか自分もそうになってしまうのではと考えてしまう。(30代・男性)
- ・ 交通事故で働けなくなり生活保護を受けている。自分みたいな学がなく役に立たない人間は、税金を食いつぶしている社会のクズ、死んだほうがいい。誰にも迷惑をかけずに死ぬ方法を考えている。(30代・女性)

【東京地区】

- ・ 長く働いてきた職場が合併による変化で退社に追い込まれ求職中。本当にひどいことをされたが、仕事が無いなら死んでしまおうかなと思う自分がある。エネルギーがじわじわと落ちている感じ。発作的に自死を選んでしまわないよう、とどまれるように頑張る。(40代・男性)
- ・ IT関連の仕事で、残業や休日出勤が多く体力・精神的に限界。辛いが、就職氷河期にやっと見つけた仕事、辞めてしまったら後がない。長く働いている女性がほとんどいない職場。自分も会社にとってお荷物なのかと感じる。自分の力で生きていけるのだろうか？(30代・女性)

【神奈川地区】

- ・ 派遣社員。6月に上司がかわった時から、急に皆の態度が変わりポジションを外された。契約更新はできないと言われ、5時ぴったりで退社するように言われた。今のところで働きたい。不安で体重も減り、眠れなくなった。(年代不明・女性)
- ・ 求職活動を始めて1年程。正社員どころかアルバイトの仕事にも就けず、どこから取り組めば良いのか分からなくなってきた。資格や専門技術が有利な職種なら落とされる理由も分かるが、誰でも覚えられるような仕事でも採用されないのが何故なのか分からない。(30代・女性)

【上信越地区】

- ・ 契約社員。上司がかわり、週4日の仕事を一方的に週3日に変更させられた。大声で怒鳴られたり嫌がらせをされたりする。職場の仲間はその上司のいいなりで、自分が一人ぼっちのように感じる。(30代・女性)
- ・ トップ営業だったが無理が重なりうつを発症。2年間の失業を経て、100社以上の面接を受けてようやく契約社員に採用されたが、まったく異なる業務でなかなか慣れず、若い社員に教えられることも多く辛い。(40代・男性)

【中部地区】

- ・ 設計関係の仕事。仕事がきつく、職場の同僚にも精神的に追い詰められて休職するひとが何人もいる。自分も体調が悪く、職場で相談できるひとが誰もいないので毎日ぎりぎりの状態。将来のことが考えられずこれからどうしたらよいか分からない。(30代・男性)
- ・ 運送業で1日の労働時間が16~18時間。震災で仕事が少なくなり余剰人員を解雇したため、一人あたりの仕事量が激増している。日報は2Bの鉛筆で記載、タイムカードは消せるようになっている。給料は10分単位。継続的な運転は違法なので、トラックを休憩なしで乗り換えている。意識が無くなり救急車で搬送されたこともある。命の危険を感じる。(40代・男性)

【関西地区】

- ・ 大卒後、就職できずにアルバイトでの生活が3年目。職場の信頼は得ているが、正社員登用の可能性はゼロ。あと数年で管理職が交代すれば可能性があるかもしれないなどと言われるがあてにはできないと思っており、将来を考えると焦る。(20代・男性)
- ・ 疲れがとれない。何年も有休を取ったことはない。業績が厳しいので人を減らしており一人当たりの仕事量が多く、休むと誰かに負荷がかかる。最近会社の管理職が変死、ほかにも急死が4件。この働き方ではいけないと思ってもどうしたらいいのかが分からない。(30代・男性)

【中国地区】

- ・ 2か月前に着任した上司がパワハラ。「ハイ」以外のことを言うとキレる。(女性・30代)
- ・ 高校教師。5年前にうつ病の診断を受け、休みながら勤務していたが、4月に異動した職場では上司からの職員へのプレッシャーが強い。耐える自信が無いので休暇を取りたいのだが、「替わりの人を見つけるのは大変だから」という理由で相手にされない。(50代・男性)

【四国地区】

- ・ 昨年、以前の会社を退職し失業中。退職金で借金の返済をしたが、今は就職活動のガソリン代にも事欠き、毎日家で死ぬしかないのかと考える。60代までしのげそうにない。(50代・男性)
- ・ パートの先輩に5年以上無視されている。その先輩の仕事が混んできたときなどに手伝おうとすると、お客様の前でも「近づかないで」と言われる。手が震える。辛い。(女性・30代)
- ・ 介護の仕事。同僚からいじめを受けており「家に火をつけてやる」と言われ、本当に怖い。今日は仕事を休んだ。仕事は好きで辞めたくないが、身体がいうことをきかない。(50代・女性)

【九州地区】

- ・ 職場で売上を維持しているにも関わらず適切に評価されず、朝礼や会議の場で嫌みを言われたり嫌がらせをされたりする。職場で自分のことが何と言われているかを考えると辛い。逃げたい。(40代・男性)
- ・ 20代から派遣やアルバイトで生活しており、数年前にうつ病を発症。現在、通院しながら求職中。実家を出て自立したいと考えているが、自分の今の状況で働いていけるのかと考えると不安になる。(30代・男性)

【沖縄地区】

- ・ 店長職だったが過労からうつ病と診断され1年間の休職後、復職できずに退職。障害者雇用枠で期限付きで就業したが、やはり体調を崩して入院。今は両親と住んでいるが自分の状況はあまり分かっていないようだ。自立をしなればと思い焦る。将来が不安。(30代・女性)
- ・ 公務員。長時間勤務で年休が取れない。当直勤務がある仕事で、3日帰宅できない時もある。主任とその上の上司との折り合いが悪いため、コミュニケーションができていない職場。結婚を控えており、今後の自分の労働状況に不安を感じる。(20代・男性)