

2012/10/4

“あなたのとなりにいる人は、元気ですか？”

相談できる環境づくり、声をかけあう、人を大切にする環境が自殺を防ぎます

世界自殺予防デーに合わせて実施「働く人の電話相談室」計 922 件の相談

パワハラなど職場の問題、求職などキャリア関係の相談増加 就職難・雇用不安を反映
 悩みに関して「相談したことがある」人は 5 割 自殺抑止に、相談への適切な早期対応が重要
 9 割の産業カウンセラーが自殺抑止にとって重要なのは「身近に相談できる人がいること」と回答

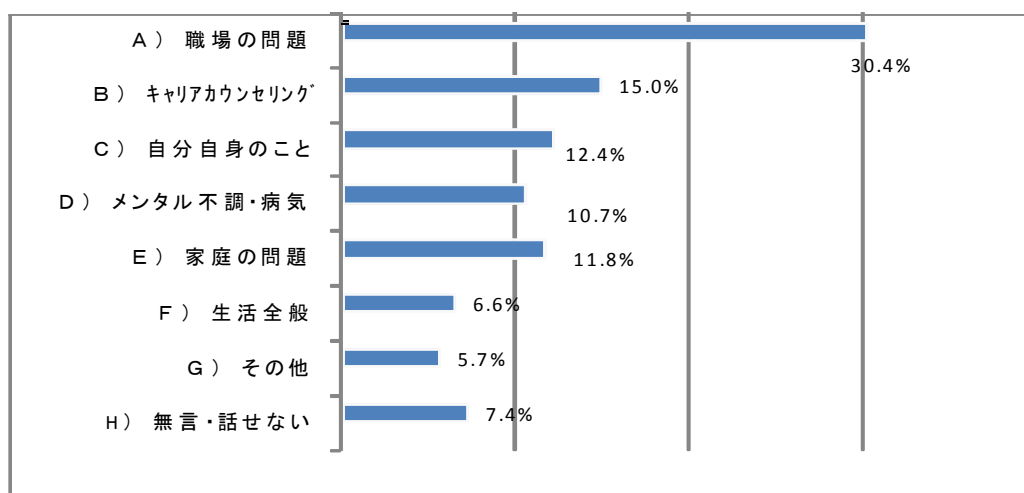
社団法人日本産業カウンセラー協会が、日本労働組合総連合会（以下：連合）と協同で、9月10日の世界自殺予防デーにあわせて9月10日から12日まで無料の電話相談「働く人の電話相談室」を全国13支部で開設し、3日間で昨年より約14%増の計922件を受け付けました。

■分野別相談件数の割合

- ・ カテゴリ別では「職場の問題」が一昨年 18.5% → 昨年 28.5% → 30.4% と 3 年連続で増加。パワハラ・セクハラが増加など、職場環境に関わる比率が増加。
- ・ 求職・転職など「キャリアカウンセリング」が昨年の 8.4% → 今年 15.0% と増加。就職難、職場内の雇用不安が増大している。
- ・ 細目別では、「職場の人間関係」に関する相談が昨年同様全体の約 1 割。「求職」が昨年の 3.7% → 6.9% に増加。

< 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 >

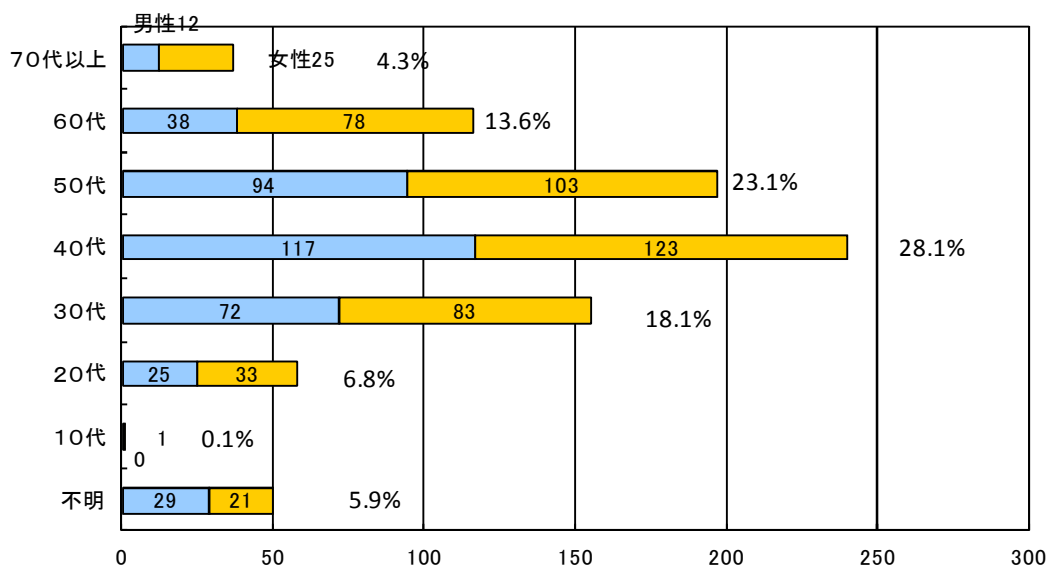
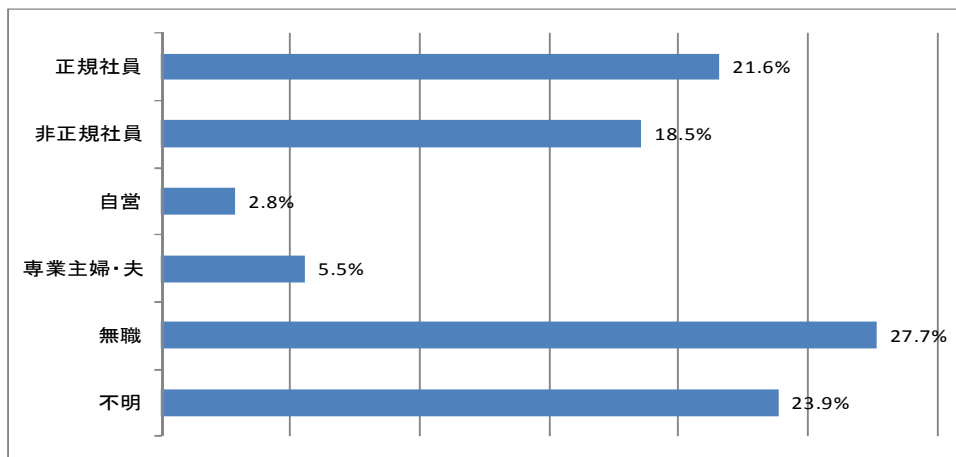
- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 「人間関係（職場）」 83 名（9.0%） | 6. 「セクハラ・パワハラ」 41 名（4.4%） |
| 2. 「求職」 64 名（6.9%） | 7. 「うつ」 40 名（4.3%） |
| 3. 「仕事のこと」 52 名（5.6%） | 8. 「労働条件」 38 名（4.1%） |
| 4. 「親子関係」 47 名（5.1%） | 9. 「金銭問題」 36 名（3.9%） |
| 5. 「生き方」 46 名（5.0%） | 10. 「（職場の）いじめ」 28 名（3.0%） |

■相談者の雇用形態、年代別相談件数と男女内訳

- ・ 昨年に引き続き無職の方からの相談が最も多く全体の 27.7%。
- ・ 昨年より 10 代～30 代が減少、40 代～60 代が上昇。いずれの上限も 2 ポイント以内で、30 代～50 代の働き盛りの層で全体の 7 割近くになる基本分布は変わっていない。

<相談記録票から (P6～7 に抜粋掲載) >

- ・ 無職の相談者の中でも特に 40 代以降はいったん職を失ってから、就職活動期間が数年にわたる相談者も多く、長引く失業で金銭的、精神的に追い詰められ、生きる気力を失っている。
- ・ 非正規型の雇用形態は、従来若年層や女性に多かったが、今回は 40 代以上や男性の非正規雇用者からの相談も目立った。年代・性別を問わず、契約打ち切りへの不安を持っていた。
- ・ パワハラ、いじめ、過重労働等により心身不調を訴えつつ、もし仕事を辞めたら次の仕事が見つからないことが予想されるため仕事に留まらざるを得ず、対策を講じるための時間も気力も無いような過酷な働き方は 30 代、40 代の中堅で多かった。
- ・ 20 代などの若年層は、過重労働の相談が多かったが、厳しい就職活動の経験から、仕事を失うことに強い不安を抱いている。厳しい職場環境の中でも、仕事を通じて自分なりのキャリアパスが描けるような若者を育てる環境が無いと、結局は失職に至ってしまう恐れがある。
- ・ 過重労働や心身不調を心配する家族からは、「どう対応すればいいのか」という悩みが寄せられた。

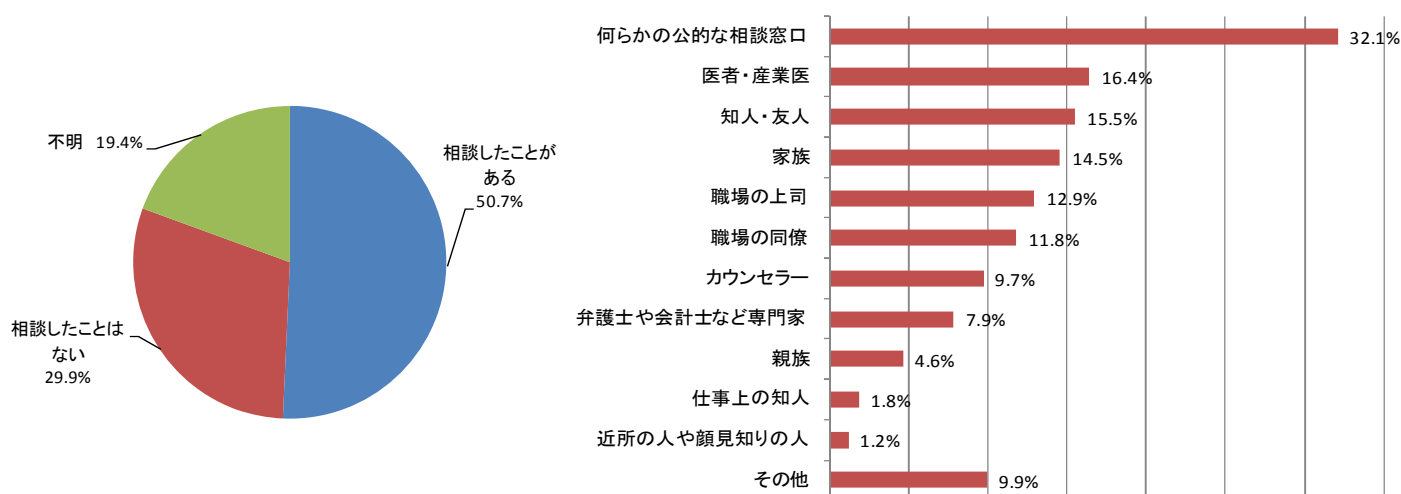


■以前の相談の有無と相談先

- ・ 相談者に、今回の相談ごとに関して、以前に他のところで相談したことがあるかどうかを聞いたところ、「ある」と答えた相談者は50.7%と半数以上に上った。
- ・ 相談先について複数回答で聞いたところ、地方自治体や無料電話相談といった公的な相談窓口の利用者が最多だった。

<相談記録票から（P6～7に抜粋掲載）>

- ・ 相談者の多くがさまざまなルートを通じて、支援を求めている。そのいっぽう、「相手にしてもらえない」「適切な対応を得られない」「相談したことで事態がより悪くなった」などといった訴えが少なくなかった。自殺抑止という観点からは、特に相談の場においては、追い詰められている相談者に対する適切かつ相談者の心に寄り添う誠実な初期対応が求められる。
- ・ 「相談したことはない」という回答者は、「相談できるような人とのつながり」自体を断たれてしまっている場合が多かった。何らかの原因で家族・親族とのつながりを持っていない相談者は、仕事を失うことにより、社会とつながるすべをも失っており、「孤独死」への恐怖を口にする方が多かった。

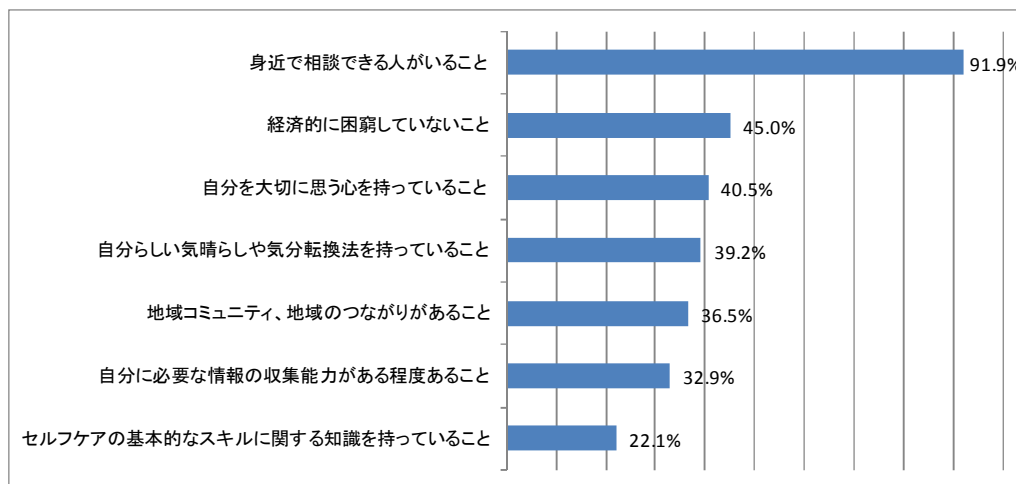


■現場の産業カウンセラーが考える「自殺抑止」のポイント

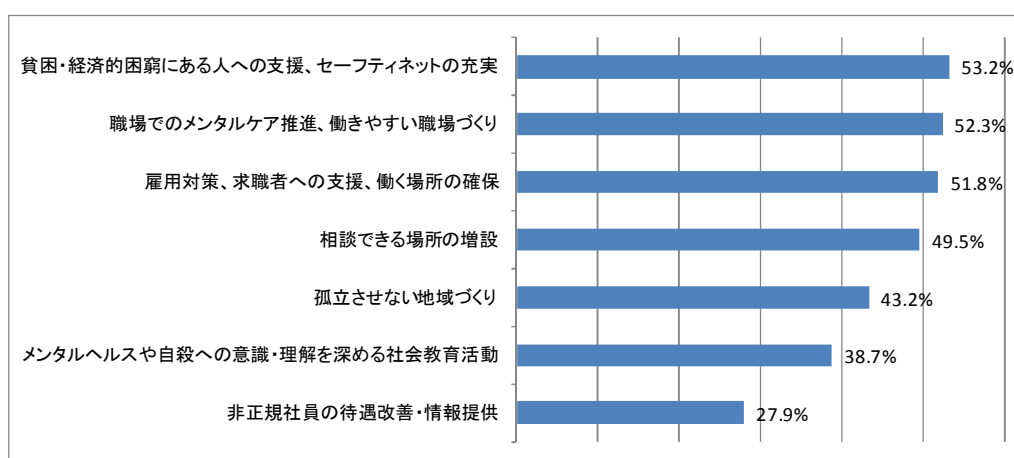
当電話相談期間の終了後、全国13支部で相談に対応した産業カウンセラー220名に事後アンケートを実施し、自らが受けた相談をふまえて、「自殺抑止につながる“個人的な条件・環境”として重要と考えること」と、「自殺抑止につながる“社会的な条件・環境”として重要と考えること」について複数回答で聞きました。

- ・ 9割以上の産業カウンセラーが、個人的な条件・環境として「身近で相談できる人がいること（91.9%）」が重要だと考えている。これは、社会的な条件・環境としての「相談できる場所の増設（49.5%）」を大きく上回っている。
- ・ 個人的な条件・環境として2番目に高かったのが「経済的に困窮していないこと（45.0%）」、社会的な条件・環境として最も高かったのが「貧困・経済的困窮にある人への支援・セーフティネットの充実（53.2%）」であったことから、今回の相談を通じて、産業カウンセラーの多くは、相談者の経済状況について強い危機感を持っている。経済的安定の基盤となる「雇用対策、求職者への支援、働く場所の確保（51.8%）」が求められる。

【産業カウンセラーが自殺抑止に重要と考える“個人的な条件・環境”】



【産業カウンセラーが自殺抑止に重要と考える“社会的な条件・環境”】



■ “あなたのとなりにいる人は元気ですか？”

相談できる環境づくり、声をかけあう、人を大切にする環境づくりで自殺抑止を

近年、自殺防止に向けた相談窓口の拡充が図られていますが、今回、相談したことがある方が5割以上に上り、うち公的な窓口への相談が3割以上になっているなど、相談の受け皿のすそ野がある程度広がってきていることがうかがわれます。また、医者・産業医、弁護士、カウンセラーといった専門家に相談した方も多く、当協会での相談事業を含め、専門家が対応する相談窓口での対応がますます重要になっていると認識しています。

専門家以外では、職場の上司・同僚への相談がそれぞれ13%、12%でしたが、家族が15%であることをふまえても、職場内での相談割合は決して少なくない数値と言えます。ただし、過重労働をはじめとして、職場環境は昨年に引き続き非常に厳しかったため、相談を受けた上司・同僚が、解決の道筋になる適切な対応ができていたとは言い難い実情がうかがわれました。

相談者を心身不調や自殺に追い込まないためには、相談者本人だけでなく、組織や上司への働きかけが必要です。当協会はカウンセリングを通じての「個人への支援」に加え、職場環境や人間関係の改善などを通じて職場全体の対応能力をアップさせる仕組み作りを、「組織への支援」として、力を入れていきます。

また、職場にとどまらず、社会全体の自殺抑止のために「身近に相談できる人がいる、つながりある社会」を目指し、相談できる環境、声をかけあい、人を大切にするのできる環境づくりの重要性を訴えていきます。

<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	女性	全体に占める
				男性の割合		女性の割合
A) 職場の問題	280	30.4%	101	36.1%	179	63.9%
B) キャリアカウンセリング	138	15.0%	77	55.8%	61	44.2%
C) 自分自身のこと	114	12.4%	61	53.5%	53	46.5%
D) メンタル不調・病気	99	10.7%	53	53.5%	46	46.5%
E) 家庭の問題	109	11.8%	23	21.1%	86	78.9%
F) 生活全般	61	6.6%	38	62.3%	23	37.7%
G) その他	53	5.7%	34	64.2%	19	35.8%
H) 無言・話せない	68	7.4%				
総計	922	100.0%	387	45.3% (*)	467	54.7% (*)

(*) 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	52	18.6%	24	46.2%	28	53.8%
人間関係	83	29.6%	25	30.1%	58	69.9%
職場環境	25	8.9%	12	48.0%	13	52.0%
労働条件	38	13.6%	14	36.8%	24	63.2%
セクハラ・パワハラ	41	14.6%	16	39.0%	25	61.0%
いじめ	28	10.0%	6	21.4%	22	78.6%
その他	13	4.6%	4	30.8%	9	69.2%
合計	280	100.0%	101	36.1%	179	63.9%

【B）キャリアカウンセリング】

仕事の適性	8	5.8%	5	62.5%	3	37.5%
雇用形態	4	2.9%	0	-	4	100.0%
転職・退職	26	18.8%	8	30.8%	18	69.2%
キャリアプランニング	10	7.2%	4	40.0%	6	60.0%
ライフキャリア	8	5.8%	4	50.0%	4	50.0%
求職	64	46.4%	43	67.2%	21	32.8%
復職	5	3.6%	5	100.0%	0	-
解雇	10	7.2%	7	70.0%	3	30.0%
その他	3	2.2%	1	33.3%	2	66.7%
合計	138	100.0%	77	55.8%	61	44.2%

【C）自分自身のこと】

性格	14	12.3%	10	71.4%	4	28.6%
人間関係	11	9.6%	4	36.4%	7	63.6%
生き方	46	40.4%	25	54.3%	21	45.7%
恋愛・結婚	7	6.1%	4	57.1%	3	42.9%
友人関係	7	6.1%	4	57.1%	3	42.9%
病気	22	19.3%	9	40.9%	13	59.1%
その他	7	6.1%	5	71.4%	2	28.6%
合計	114	100.0%	61	53.5%	53	46.5%

【D）メンタル不調・病気】

うつ	40	40.4%	18	45.0%	22	55.0%
パニック障害	0	-	0	-	0	-
PTSD	0	-	0	-	0	-
メンタルな病気	23	23.2%	13	56.5%	10	43.5%
その他	7	7.1%	5	71.4%	2	28.6%
希死念慮・自殺願望	29	29.3%	17	58.6%	12	41.4%
合計	99	100.0%	53	53.5%	46	46.5%

【E）家庭の問題】

夫婦問題・離婚	19	17.4%	9	47.4%	10	52.6%
DV	5	4.6%	2	40.0%	3	60.0%
親子関係	47	43.1%	6	12.8%	41	87.2%
育児	3	2.8%	0	-	3	100.0%
虐待	2	1.8%	1	50.0%	1	50.0%
ひきこもり	6	5.5%	1	16.7%	5	83.3%
介護	1	0.9%	0	-	1	100.0%
その他	26	23.9%	4	15.4%	22	84.6%
合計	109	100.0%	23	21.1%	86	78.9%

【F）生活全般】

金銭問題	36	59.0%	25	69.4%	11	30.6%
法律問題	5	8.2%	4	80.0%	1	20.0%
隣人とのトラブル	11	18.0%	4	36.4%	7	63.6%
ストーカー	1	1.6%	0	-	1	100.0%
その他	8	13.1%	5	62.5%	3	37.5%
合計	61	100.0%	38	62.3%	23	37.7%

【G）その他】

その他	53	100.0%	34	64.2%	19	35.8%
-----	----	--------	----	-------	----	-------

■寄せられた相談内容より抜粋

20年間勤めている職場だが、上司と合わず、人前で大声で叱責されたり、降格されたりといった扱いを受けている。大手企業なので相談室での情報は、管理職につながっているようで信頼していない。誰にも話せず酒量が増えた。事故にでも合って死ねればいいのに、と考えてしまう。(40代男性)

パワハラを受けたことによる適応障害とされて休職、復職して半年余り。職場には、厚労省のガイドラインどおりに産業医の面談もあるし、保健師も常勤している。メンタルヘルス委員会もある。かたちは整っているが、担当者が無理解なためあまり機能しておらず、助けてもらえない。(40代男性)

求職活動を始めて5年近くになる。80件くらいの応募をしたが決まらない。自分は必要とされていない。夜中に何度も目が覚める。山に行くと熊に襲われたり、通り魔に刺されたりなど迷惑をかけずに自分がこの世からいなくなればいいと思う。(30代女性)

震災で失業し失業保険を受給していたが、春から働き始めた。自分は高齢なので物覚えが悪くなっていることは自覚しているが、職場の指導者の言葉と態度が辛い。大きな声で怒鳴られたり、大きな音を立ててモノを置いたりされる。精神的に参ってきており、どう対応していいかわからない。(60代女性)

昨年秋、ハローワークの紹介でトラック運転の仕事に就いたが、実際の仕事は紹介時とまったく異なり、解体や福島での除染作業などを行っている。午前だけで仕事が終わってしまうと半日分の給料しか出なかったり、仕事が無い日は休業とされたりするため収入が不安定。会社の役員に申し入れをしたことがあったが、先月「解雇予告通知」を受けた。仕事先の少ない昨今、この先が不安。(男性)

同僚との人間関係がきつくて、会社に行く時間になると身体がだるくなり横になりたくなくなってしまった。研修のときは同僚の話し声が聞こえただけで辛くなり、会場に入れずに帰ってきた。上司からは、朝礼だけ出てあとは外回りをすればいいと言われていたが、会社に出ても気軽に話せる人がいなくなってしまったことは辛い。(40代女性)

転職して3年。休日は月に4回、残業は週に30時間と、仕事に追われている。昇給はまったくない。先の見えない不安で、不眠など心身に不調を感じるようになった。上司に残業や仕事の内容について相談したが、冷たい態度を取られたので、職場にいづらくなってしまった。会社に行きたくない。(40代男性)

大手運送会社勤務だったが、仕事量を異常に多くしたうえに給与は半分カットなどで、退職に追い込まれたかたちでのリストラ。辞める時には自主退職である旨の文書を書くように強要された。同僚2人も過酷な勤務をさせられて自殺。労働監督署に行ったが、会社の指示で記録用のタコメーターを抜いていたため証拠にならないと言われた。日誌や客先を調べてほしいとも言ったが断られてしまった。年齢もあると思うが、仕事がない。もう死ぬしかない。(50代男性)

5年以上派遣社員で勤務していたが、契約更新しないとされた。正社員には無理難題を言われ、責任はこちらに押し付けられる。上司に現状を知ってもらいたいのだが、その上司から派遣会社に情報が行くのも怖い。派遣会社も自分の味方ではない。(60代男性)

10年間勤めてきた職場で、ここ数年、無視などのいじめがひどい。残業時間も減らされてきて家賃を払うのも精一杯の状況になってきた。いつ解雇されるかと不安でたまらない。役所にも相談したが冷たい言葉しか言われない。いっそ死ぬしかないのかと思ってしまう。(60代女性)

IT関係の仕事をしている息子。年俸制で、朝7時に家を出て夜中1時に帰宅する生活。上司から「来年契約更新するかどうかは検討中」と言われたそうで、解雇されたらと思うと不安。本人は、就職自体がとても大変だったため、頑張っ続けて働きたいと思っているようだが、働き方を見ていると親としてはもう辞めてほしいと思ってしまう。(50代女性)

母子家庭で、昼は営業、夜は飲食店のアルバイト。朝6時に出かけ夜中の3時に戻る生活。家ではほとんど寝ておらず営業の移動中に仮眠をとっている。以前の職場でも今の職場でもいじめを受けるので、おかしいと思って検査を受けたら、発達障害と診断された。ミスが多い理由が分かりかえって少しほっとした。数字のミスなどでよくバカにされる。大学生と高校生の子供がいる。下の子も何とか大学に行かせたいと思っている。(40代女性)

春から失業中、生活が行き詰っている。携帯も通話料が払えず止められているので公衆電話からかけている。市役所などに相談したが、住まいがあることなどから保護を受けられないとのこと。住まいを手放すための転居のお金もない。携帯が止まったことで誰とも話ができず、不安。夜突然具合が悪くなったら孤独死かと考える。まだ諦めたくない、生きたい。(40代女性)

息子が就職して半年。上司からパワハラを受けており、眠れないようだ。自分の仕事が終わっても他の人と合わせて残るように言われたり、急ぎでない仕事のために休日に出てくるように言われたり、どうせ腰掛け仕事だろうと言われたりするとのこと。このご時世にやっと就職できたのだから頑張っしてほしい気持ちはあるが、大切な息子に自殺されても困る。親として自分はどうすればいいか、どんな言葉をかければいいのか。(40代女性)

夫の仕事について。朝6時半に出勤し夜12時に帰る生活で、休みは1年半に5回の日曜日のみ。最近夫から「辞めていい？」と相談され話を聞くと、備品の故障も客からのクレームもすべて夫のせいとされるといったいじめを受けており、本人も自分がダメだから仕事もうまくいかないのだと思うようになってきたとのこと。スポーツ選手で明るい人だったのに、円形脱毛症や難聴の症状が出ている。経済的なことを考えるとすぐには「辞めてもいいよ」と言えず、どうしたらいいかわからない。(40代女性)

苦学して教員免許を取得。講師の身分で6年ほど不安定な生活を送り、やっと本採用で公立小学校の教員になったが、年配の教師からいじめられ適応障害・うつ病となり休職中。管理職に相談したが、いじめの事実を知っているにもかかわらず、いじめは無いという診断書の作成を、通院先のカウンセラーに依頼していたことが分かった。働きたいが、復職するか退職するか休職を延ばすか、迷っている。(30代女性)

広告関係の仕事。うつ病で休職し、リハビリ出勤ののち復職した。他の社員よりも仕事量は軽減されているが、それでも終電の日や週末出勤は少なくない。残業時間が多いと注意されるので、家に持ち帰って仕事をしている。以前は職場で助け合ったが、不景気でスタッフが減らされた状況で、上司や同僚からは仕事のペースが遅いと思われる。今後も仕事のスケジュールが立て込んでおり2週間に一度の通院もできるか不安。死にたい気持ちになる。(40代男性)

SEの仕事について3年。求められるレベルが高くついていけない。勤務時間中にできないことは残業で対応しているがそれでも間に合わない。朝、会社に行ってパソコンの前で座ると涙が出てくる。せっかく仕事に就けたので続けたいが、今のままでは迷惑ばかりかけているし、会社は個人主義で各人がそれぞれ仕事をしているので、助けてもらうのは難しい。仕事のレベルと仕事量がもう少し緩和されて、ゆっくり考えながら仕事をできればいいのと思う。(20代女性)

5年前にリストラされてからずっと無職。300社以上応募したがまったく相手にされず面接まで行けない。ハローワークは毎日通っているが、まともに相談にのってくれない。以前はIT関係の仕事をしていたのだが、IT業界は若い人しか必要としていない。他の業界では未経験だと相手にされない。すべての面で「差別」を感じてしまう。(50代男性)

転勤先の上司と合わず、休みの日にも自宅に電話してきて一方的に批判される。会社ではみんなの前で「一緒に仕事できない」と言われた。医務室に相談し、医師を介して人事部門にも事情を分かってもらっていた。休職・復職後は異動もあり新しい部署にも慣れてきたころ、休職の原因となった上司が隣の部署に移ってきた。話はしないが、顔を合わせるだけで恐怖心がよみがえりフリーズしてしまう。何とかしたいがどうしたらいいのか分からない。(30代男性)

高校卒業以来、転職を繰り返してきた。仕事の間人関係がどこにいてももうまくいかない。目をつけられる、嫌な言い方をされるなど。接客業で売上トップだったこともあるのだが、気分屋の店長にある日突然解雇された。今は会社にいるのが辛いので残業もしない。親とは絶縁状態で、生活は苦しい。自分だけうまくいってなくて、周りはずっと笑顔。自分は心が弱いのだろうか。(30代男性)