

経営者ご自身の健康対策を行っていますか

大きなビジネスリスクの一つに、死亡や体調不良による経営者の執務不能があります。不能に陥ると、企業活動に混乱をきたすだけでなく、存続問題へと発展しかねません。今号では、その現況を考察しながら、対処法を紹介します。

不安や孤独、過重労働などで、常に大きなストレスを抱えながら仕事をされている経営者は少なくないと思います。しかも、他人に弱みを見せることができないため、たとえ不安や悩みがあっても、誰かに相談できないと考えられている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そのような中、健康を害される方も多く、特にメンタルヘルス不調(精神疾患)に陥ると、治療に時間を要します。通常であれば、うつ病などになった患者さんには、精神科医は投薬や休養などをすすめます。経営者に対しても、会社をしばらく休んでくださいとお願いしたいのですが、現

実的には厳しいのです。たとえ自宅で休んでいたとしても、仕事と気持ちを切り離すことができないので、精神的に落ち着いた状態で療養することは難しい。そのため、無理をして働き続けることでさらに状態が悪化するという、負のスパイラルへと陥る可能性が高くなり、最悪の事態としては、自殺へとつながることがあります。

警察庁が発表している「平成28年中における自殺の状況」において、「自営業・家族従業者」が自殺する原因・動機のうち、健康問題が約34%となっており(図1)、その中で「うつ病」「統合失調症」「その他

の精神疾患」は約53%を占めていますので注意が必要でしょう(図2)。心身の不調が原因で経営者の執務が不能になると、企業活動に混乱が生じるだけでなく、企業存続の問題へと発展するなど、最も大きなビジネスリスクになってしまうのです。

経営者が持つ健康を生み出す要因

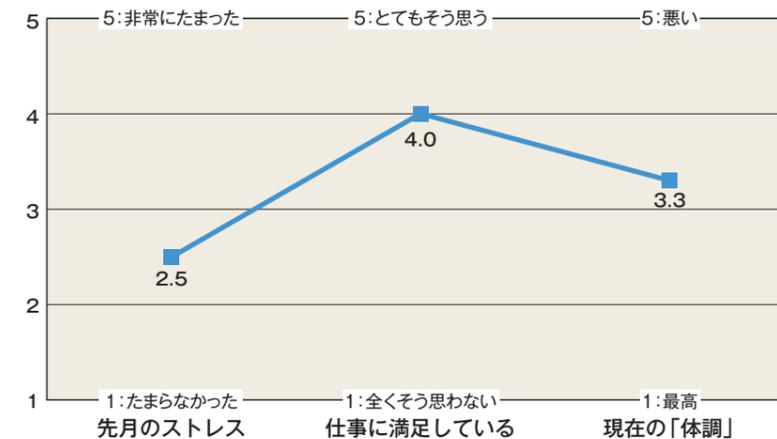
経営者が執務不能に陥るのを回避するために着目したいのが、フランスのAMAROK(中小企業経営者健康問題支援機構)が2011年から実施している中小企業経営者の心身の健康状態を把握し、その改善のた

AMAROK JAPAN 代表
大妻女子大学人間関係学部教授
尾久裕紀(おぎゆうひろき)



1957年生まれ。81年東海大学医学部卒業後、東海大学病院などに勤務し、フランスポールギロー精神科専門病院に留学。白梅学園大学教授などを経て、現在、大妻女子大学教授、青山南町醫院院長。日本リスクマネジメント学会理事、日本産業カウンセリング学会理事も兼務し、企業の産業医、精神科コンサルタントも務める。専門分野は、産業精神保健、精神医学、臨床心理学。著書に『働く人の心の病』(山海堂)、『「うつ」を感じたら真っ先に読む本 心と体のSOSに気づき、元氣と自信を取り戻す』(経済界)など。

図3: 経営者の健康関連基本事項アンケート結果
(最高値を5、最低値を1として集計した平均値)



出所:AMAROK 経営者健康あんしんアクションプロジェクト第1回調査

とか、跳ね返してもっと元気になるという意味があります。レジリエンスがある経営者には、新しいことに情熱を持ちチャレンジする、考えても仕方がないことは取りあえず置いておくなど自分の感情を上手く調整する、肯定的な未来志向を持つなどといった傾向があるといわれています。さらに、他者に適度に依存でき、人の意見を聞くことが非常に上手く、相談できる人が身近にいるという特徴もあります。

経営者の中には、ストレスは自分を動かすエンジンのようなものだから好きだという人もおり、ある程度は上手く取り込んだほうが良い面も確かにあります。

しかし、過剰なストレスはどんな点においてもよいことではありません。必要なストレスはある程度維持しながら、経営に対してレジリエンスを高めポジティブに働く。これが心身の不調を原因とした執務不能というリスクを避ける有効な方法になります。

そのためにも、私たちが現在行っている「AMAROK 経営者健康あんしんアクションプロジェクト」での調査研究を、今後役立てていきたいと考えております。

めの提案を行っていくことを目的とした調査研究です。同調査研究では、経営者は「病気を生み出す要因」と「健康を生み出す要因」の2種類の要因を持っていることがわかっています。これは、経営者には、悲観的な考えから生じる「病気を生み出す要因」がある一方、自分の判断がよい結果につながるなど、充実感や喜びを味わえる「健康を生み出す要因」もあることを意味しているのです。

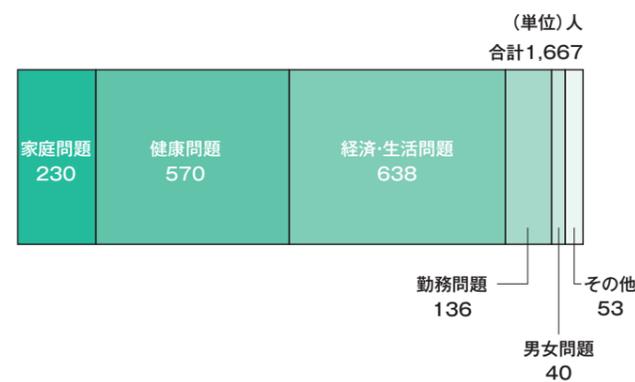
2種類の要因の重さをはかる「心のでんびん」を、常に健康を生み出すほうに傾けていることができれば、経営者の執務不能を回避することが

できるといえるでしょう。実際に、今年から開始している「AMAROK 経営者健康あんしんアクションプロジェクト」での調査においても仕事に満足している経営者は多く、その場合、体調は普通であるが、ストレスがたまっている状態の人は少ないという速報結果が出ています(図3)。

ポジティブな姿勢がリスクを回避

経営者が健康を生み出すために必要な要因として、「レジリエンス」という概念がよく使われています。直訳すると「復元力、回復力、弾力」などになりますが、困難を跳ね返す

図1: 自営業・家族従業者の
原因・動機別自殺者数



出所:警察庁「平成28年中における自殺の状況」

図2: 自営業・家族従業者の健康問題が
原因・動機となる自殺者数の内訳



出所:警察庁「平成28年中における自殺の状況」