



## 経営の散歩道

川中経営所長 川中清司

▼不況が長びくと経営相談も深刻になる。

「手形が落ちるでしょうか。月末に資金ショートしないだろうか」——同じことをぐちぐちぼく繰り返えし、話に活気がなくなため息が多い。

不眠症にかかっている。飲んで眠りにについても、夜中に目があいて眠れない。毎晩それが続くという。

いくら経営対策を教えても理解できない。受容れて実行する気力も湧いてこない。

こういうケースは経営診断の領域では解決できない。医師の協力が必要となる。

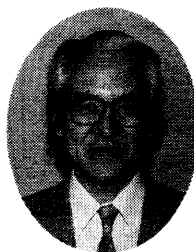
▼不眠は文明社会の尺度といわれるように、世の中が進むほどストレスと不眠は多くなる。

アメリカでは約三〇%、イギリスでは約二五%、ドイツ、フランス、日本は約二〇%という不眠出現率も報告されている。

飛行機の時差や手術入院などが原因で起きる一過性の不眠は、

一週間以内で解消する。

倒産や失業などの仕事の悩みとか、家族の病氣や死別などのストレスに伴って起こる短期不眠も三週間以内に治まる。ところが、アルコールや睡眠



薬に頼るうちに段々と量が増えてきて、すぐ目がさめてまた飲むという悪循環をくりかえすうちに、身も心も病気にむしばまれてしまう。

▼専門医の話では、うつ病にかかる

一、考え方が悲観的になり、自分はダメだと自分をせめる。

二、会社に行く気がなくなるなど意欲がなくなり、活動できなくなる。

三、いくらがんばっても落込んだ

でいき、死ぬしかないと思いでいく、という。

本人は病気でないと思いこんでいても、周囲の人からみるとどうも平常の様子とは違うということも多し。

年令的には五十才台が多く、次に二十才台と七十才台。女性の方がかかりやすく、体の変調も原因となる。

▼うつ病の特徴として、これという原因が見当たらないことが多

## 第六十五回

### 不況と心の病

く、まじめでキチョウメンな人ほどかかりやすい。

一、全身がだるい。疲労感。眠れない。動悸。胸部圧迫感。

二、食欲がない。下痢や便秘。

三、頭痛・肩こり・目まい。

四、やせてくる。

など、いろいろな症状を伴う。こんな時にハッパをかけたたり叱りつけたたりすると、かえって

症状を悪化させてしまう。

気が弱いからだ、などとかたづけしないで、原因をしらべそれ

をとり除くことが大事だ。

▼環境を整備し、休養と睡眠をとりやすくし、気持ちをゆつたりできるようにしむける。

できるだけ早く専門医にかかり、抗うつ薬の投与など適切な治療をうけさせたい。

普通は医師の指示に従って睡眠や投薬で、三ヵ月から六ヵ月で良くなっていくケースが多い。

罹病中は極端に思いつめてふさぎこんでいても、治ればニコニコして忘れた様に良くなってしまう。

しかし直ったあとも再発しないように、ストレスをさけるなど用心することだ。

▼企業戦士が心の病氣にかかったときにはどうするか。

一、本人の立場になって理解を示すことが大事だ。やる気がないとか、サボっているという角度で見ないこと。

二、休暇と睡眠、気分転換の時間を十分に与える。

三、必ず治るという確信をもたせ、保証してあげ安心させる。

四、特に思いつめて自殺や異常な行動を起こさないように注意し、温かく見守ること。

仕事第一主義の社会から、人間生活優先の社会に戻すことだ。