



## 情報技術者の不機嫌な職場

宮尾 克

世は「うつ病」が大流行だといいます。WHOによる世界全体の統計では、うつ病患者の数は約1億2000万人（約66億人のうち）とされています。そして、生涯で1度はうつ病を患ってしまう人は、人類全体の8～20%だそうです。20歳～40歳がうつ病の好発年齢です。

例えば国家公務員で増加の状況を見てみましょう。人事院が5年ごとに実施している調査によると、国家公務員の長期病休の原因は「精神・行動の障害」が1991年には4位だったが、96年には2位、2001年には1位に浮上しました。2006年度の調査が、この4月に発表されましたが、それによると、病気やけがで1カ月以上休んだ国家公務員（一般職・非現業）は6105人で、このうち、63%（3849人）の原因が「心の病」でした。国家公務員総数（非現業、約30万人）は2001年調査より約19万人減少し、このため長期病欠者数も486人減りましたが、逆に「心の病」の病欠者は1631人増え、全体に占める割合は34%からほぼ倍増して63%になったのです。

人事院は昨年、中央省庁職員の心の病をテーマにした調査を実施しました。32の中央省庁の担当者に電子メールで調査票を送って、各省庁で06年度に「心の病」で病気休暇を取得した職員について調べました。2006年度に精神疾患が原因で休暇を取得した中央省庁の職員は、在職者全体の1.3%に相当する563人でした。年齢別では30歳代が最も多く、病名では、うつ病などの「気分感情障害」が、68.9%でした。省庁別の比率では社会保険庁（6.4%：在職者296人中19人）が最も高く、公正取引委員会（2.4%）、総務省（2.1%）が続いたそうです。

ゆううつなことは、だれでも感じます。それとうつ病はどう違うのでしょうか。精神科医である野村総一郎氏によれば、うつ病のうつ気分は「質・量ともに重い」、つまり「強さにおいてはるかに強く、持続においてはるかに長く、苦しさにおいてはるかに苦しく、生活の障害される程度においてはるかに深い」ということです。いくつかの特徴があり、「不眠・あるいは過眠」、「気分の落ち込みが続く（2週間以上）」、「食欲がない、体重減少」、「動作や思考がにぶくなる、落ち着きがなくなる」、「決心がつかない、物事に集中できない」、「毎日疲れる、エネルギーがない」、「何事にも興味や喜びを感じない」、「自分を強く責める、自分が無価値に感じる」、「しばしば死について考える」などの点が指摘されています。

本学名誉教授の笠原嘉先生は、うつ病の概念をわが国で啓蒙・普及したことで有名です。「朝刊シンドローム」という本を1985年に出版しました。多くの社会人は、朝起きた時に新聞を読むことを習慣にしています。しかしうつ病になると、世の中の出来事に対する興味が少なくなったり、新聞の内容を理解するのがおっくうになったりするために、新聞を読まなくなります。このことを、朝刊シンドロームと呼んでいます。この呼び名は、うつ病の症状が1日のうちでも朝方に最も強く現れるという特徴（日内変動）もうまく表現しています。笠原先生は、うつ病の三徴

候も示しました。「夜中に何度も目が覚める」(中途覚醒)、「明け方早く目が覚めて眠れない」(早朝覚醒)、「午前中うっとうしくだるい」(午前中の不調)です。

クレイグ・ブロードは、コンピュータとかかわりのある人々にみられる精神現象を「テクノストレス」と呼びました。コンピュータに適応すべく、並々ならぬ苦勞を強いられている者が、適応障害あるいは過剰適応に陥った状態をいいます。適応障害の場合を「テクノ不安症」、過剰適応の場合を「テクノ依存症」といいます。テクノ依存症は、情報技術者に多く、粗暴な振る舞いや露骨な言葉などの「フレイミング」が増加し、人間関係がわずらわしくなり、人と没交渉になりがちです。常に完全を求め、論理で割り切れないと気がすまない、とされます。こうして人間との交流が減ってきたテクノ依存症気味の人が多い情報技術の現場では、「不機嫌な職場」が増えています。今年出版された、同名の本によると、「イライラ、ギスギス、こんな職場は要注意！・新しいことに参加してくれない。・熱意を込めて書いた提案メールに反応がない、あるいは冷ややかな反応ばかり返ってくる。・何回頼んでも誰もきちんと対応してくれない。・メールなどで一方的な指示を出してきて、こちらの対応が遅いとキレル。・派遣社員やパート社員を名前で呼ばない。・困っている人がいても、「手伝おうか」の一言がない。・「おはよう」等の挨拶がなく、皆淡々と仕事を始める。・イライラした空気が職場に蔓延し、会話がないう。・隣の席にいる人とも、やりとりはメールのみ。」となっています。この本では、職場の協力を促進する3つのフレームワークが崩壊してきたからだといっています。それは、1) 役割構造(職場でだれと協力すべきなのか)、2) 評判情報(この人はどんな人なのか)、3) インセンティブ(協力への動機づけは働いているか)の3つです。これら3つは、職場のタコソボ化で、全体の中の役割が不明確となり、職場のインフォーマルなつき合い(飲み会など)の減少で同僚どうしの評判がわからなくなり、信頼が欠如し、その結果、成果主義のもと、裏切りやただ乗りの横行で、皆で協力して仕事を推進する職場でなくなってきたといっています。

不機嫌な職場の典型が、残念ながら情報技術の分野でしょう。渡辺一正氏は、「日経コンピュータ」で、「うつ病をはじめとする心の病を患うIT技術者がいままも増え続けている。IT技術者の働く環境がより厳しさを増しているからだ」と述べています。この特集によると、厚生労働省発表の2006年の精神障害の労災請求状況(過労自殺など)では、819件の請求が全国でありましたが、そのうちの24%は専門技術職(SEなど)でした。ユーザ、ベンダーを問わず、システム開発・運用の現場で、心の病が急増しています。特集では、IT技術者のメンタルストレスの要因を以下の3つに分類しています。1) 職場のプレッシャー、2) 顧客・取引先のプレッシャー、3) 社会環境の変化です。1では、企業合併(組織変更)、合理的でない成果主義、業績・納期重視、上司・部下の関係、などです。2では、納期の厳守、予算オーバーの要求など、です。3で、うつの認知度の向上、労災認定訴訟など活発化があげられています。

「不機嫌な職場」の本の中では、全世界社員旅行を全員で実施し、職場に多数のゲーム機が置いてあって皆でつどい、興じるような、そして個人のアイデアを全世界で共有して評価される「グーグル」の企業文化が紹介されています。さあ、ご機嫌な職場にするためにグーグルで検索してみましょう。

## 参考文献

- [1] 野村総一郎. 「うつ病をなおす」講談社現代新書. 2004年 講談社
- [2] 笠原 嘉. 「朝刊シンドロームーサラリーマンのうつ病操縦法」1985年 弘文堂
- [3] 笠原 嘉. 「軽症うつ病」講談社現在新書. 1996年 講談社
- [4] クレイグ・ブロード著, 池央耿・高見浩訳. 「テクノストレス」1984年 新潮社
- [5] 高橋克徳, 河合太介, 永田稔, 渡部幹. 「不機嫌な職場ーなぜ社員同士で協力できないのか」講談社現代新書. 2008年 講談社
- [6] 渡辺一正. 「複雑化するメンタルヘルス」日経コンピュータ 2007年11月12日号 p.116-121

(みやお まさる：名古屋大学情報連携基盤センター教授)