

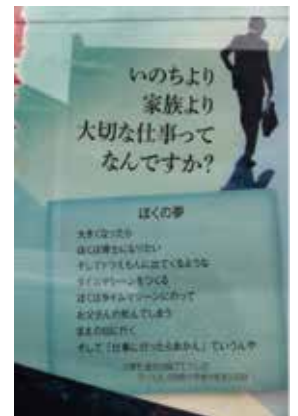
SkySeaS→お客様のライバル社の広告を請負わないという一途でイマドキ純粋なハートを持つ  
広告プロデュース&コンサルタント集団である。お客様のブランド構築には、独自の考え・ノウハウを持つ。

## 広告会社の労働環境

電通社員の自殺が明るみに出て以来、世間からクリエイティブな職種である広告業界の労働環境についてある  
意味注目が集まる中、あなたとあなたの大切な人の“ココロ”を守るためにはどうすれば？  
早期発見・早期治療が何よりも大事な心の病ですが、漠然と曖昧な印象の方が多く自分自身では認められない  
病であることも事実。でも大丈夫！

- ・ **ステップ1 知る** “うつ病” 発症にはある法則があった
- ・ **ステップ2 対策** “うつ病” っぽい時にやるべきこと3つ
- ・ **ステップ3 予防** 広告会社スカイシーズの取り組み

これからの3つのステップでメンタルヘルスケアのセミプロになれるかも・・・。



## ステップ1：知る ～うつ病発症の法則とは？～

“うつ病”には、かかってしまう法則があります。電通事件で話題になっていたのは、「パワハラ」と「長時間労働」でした。  
でも同じ部署のメンバー全員が“うつ病”になっていたわけではありません。“うつ病”は下記の条件の掛け算 によって発症すると言われています。

### 仕事に関する状況

#### 条件1

仕事の要求度が高い

×

#### 条件2

仕事のコントロール度が低い

×

#### 条件3

周囲のサポートが薄い

### プライベートに関する状況

#### 条件4

プライベートでの大きな変化

結婚・出産・身近な人やペットの死

実は客観的にはおめでたいような事でも本人の受け止め方次第で“うつ病”になる危険性があります。

×

#### 条件5

生活環境

不規則な生活・睡眠不足・

栄養バランスの偏り（カップラーメンばかり、野菜不足）

あなた自身、そして あなたの大切な人はどうでしょうか？

・・・実は、こういった仕事面での状況だけじゃないんです！

条件5の「栄養バランス」は今すぐ改善できそうですね。

## ステップ2：対策する

### やるべきこと1：ストレスチェックしてみる

- 個人でやる→「5分でできる職場のストレスチェック」（所要時間5分） <https://kokoro.mhlw.go.jp/check/index.html>
- 職場でやる→「厚生労働省ストレスチェック実施プログラム」特設サイト <https://stresscheck.mhlw.go.jp/>

内容は、下記の様な事がきかれます。うつ病は 身体症状→精神症状→社会活動と影響が徐々に深刻化します。最初は「疲れがとれないなあ。年かなあ？」といった具合。放っておくと、「会社行きたくないなあ」と感情に影響が。「寝酒しないと眠れない」と生活に影響が出たら、すごく深刻です。

### やるべきこと2：相談する

- 大企業には会社内に利用できる相談窓口（産業医）を置いている場合がありますが、そうでなければ 心療内科に！
- 中小企業向けのメンタルヘルスケアの施設「地域総合産業保健センター」に相談

治る病気なので早期発見することが大切になりますが、なかなか自分自身で「うん。うつ病だ。病院にいこう」と思える人はいないでしょう。特に男性や役職者の方は責任感を強く感じる事が多く“うつ病”などは弱い人間だという思い込みも未だに多くあります。

こういった誤解のまま治療が遅れると・・・

うつ病の悪化する過程で周りの人間に八つ当たりをし、離婚の原因となったり自殺・・・という最悪の事態になってしまうこともありますので、早期発見&早期治療が必要なんです。

### やるべきこと3：休職する

「うつ病」には“休養”が一番の薬ですが、付いて回る悩みが“お金”です。お金のために自殺を選ぶ人も多いのが現実では。実は・・・休んでもいきなりお給料がゼロにならないってご存じでしたか？

“傷病手当金”の申請をすれば一定額は貰えます。全国健康保険協会：<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/cat310/sb3040/r139>

## ステップ3：予防 広告会社スカイシーズの取り組み

スカイシーズのオフィスがガラス張りなのはご存じですか？社長室もちろんガラス張り。

社長が社員と直接懇親できる食事会も非常に多く開催されています。

オフィスにはいつでもフリーで食べられる牛丼やカレーが。冷蔵庫にはビールも・・・。

すべてはコミュニケーションを潤滑にするための施策です。また、休日数は土日祝及び年末年始で、国内企業トップクラス。福利厚生も大企業に負けないレベルを完備しています。

<うつ病になりやすい法則>

- 条件1 仕事の要求度が高い
- 条件2 仕事のコントロール度が低い
- 条件3 周囲のサポートが薄い
- 条件4 プライベートでの大きな変化
- 条件5 生活環境



スカイシーズは分業制ではなく、担当制をとることで仕事のコントロール度を高くし、更に周囲のサポートを厚くして、風通しの良い風土作りを心掛けています。企業側でコントロールできるのは **周囲のサポート**・・・そう考えます。