

はじめに

現在の50～60代の人々は企業において「働く管理職」であり、現場での仕事のほか、担当する仕事全体の段取りと部下の管理という2つの責務を日々こなさなければなりません。現場の仕事としては、自分がバリバリ働いていた40代までとは異なり、時に体力・気力の低下を感じ、また現場人としての仕事や作業能力が低下していくという感覚と日々向き合っています。しかし、この世界で「やってきた」「がんばってきた」という仕事への自負心も強く、それらの低下を素直に認められないかもしれません。あくまでも、「できる」自分に誇りを持って、日々仕事に励んでいます。このように、気持ち若く、一見元氣そう、でもどこかで不安も併せ持つ中高年を私は「ヤング中高年」と呼ぶことにします。

ヤング中高年は、仕事上の管理業務について、昨今のブラック体質への批判にさらされ、その懸念から若いスタッフに対して安易に業務を押し付けるようなことができません。そ

んなことをすればそれだけの代償を払わないといけないことを重々承知しているからです。しかし、実際、ヤング中高年は、部下からパワハラと告発されないように自制しているだけで、さまざまなキャラクターを持つ若手部下に対してもどかしい思いを抱いているでしょう。彼らとどのように接していけばよいのかと悩みながら、自身の言動や指導の方針が定まりません。また、飲み会の席やデスクなどで彼らが自分をどのように見ているのかも気になります。上層部からは、自分の管理能力のなさを指摘する声もあり、上と下に挟まれた状態で苦悩が深まるばかりです。ヤング中高年は、管理職として、言いたいこともストリートに言えず、キリキリした毎日を過ごさざるを得ません。

世間では、人生100年時代、50〜60代はまだまだ若いと言われていますが、この年代では体力・気力が低下するだけでなく、こころをとにも「病む」人が多くなっています。仕事への動機づけも高く、自分はまだ「できる」と感じている一方で、部下を持ち、難しい管理業務をこなさなければなりません。また、介護や家庭の問題、ローンなどの金銭的負担ものしかかり、公私ともにストレスを抱える人が増えています。本書では、そんなヤング中高年のこころを守り、ポジティブに生きる術すべを教授するつもりです。自分のことを

知り、自分のメンタルヘルスをよくすることと併せて、自分とつながる他者のメンタルヘルスをよくする方法も知り、日常生活に活かしていただきたい、これが私の望みです。

本書は、この「はじめに」に続いて、第1～8章、そして「おわりに」で構成しています。第1章では「ヤング中高年の困惑」について紹介し、第2章では「日本のメンタルヘルス対策の現状」について解説します。第3章では「メンタルヘルス問題のプリベンション」、すなわち予防についての意味と方法を述べ、第4章ではヤング中高年のメンタルヘルスをさらによくする「メンタルヘルス・プロモーション——こころのABC活動」をご紹介します。続いて、第5章では「その他のメンタルヘルス・プロモーション」として、自助方略（日常生活で行えるメンタルヘルス・プロモーション活動）、ミーニングフル・アクティビティ（自分にとって価値がある活動）、余暇時間の過ごし方（週末の過ごし方）、身体活動・運動を紹介し、みなさんに具体的な実践を促します。第6章ではこれらを知識だけにとどめず、継続して効果をもたらすために行動変容、すなわち習慣化させる方法と実例を解説します。第7章では、ヤング中高年のみなさんだけでなく、みなさんの「まわりの人のメンタルヘルスをよくする」活動について、昨今の人間関係を円滑に保つヒントを紹介

します。最後の第8章では、私たちが行っているメンタルヘルスの情報宣伝活動を紹介し、「おわりに」へと続きます。

以上のように、本書はメンタルヘルスについての話題を、いわゆるてんこ盛りのにつなげています。しかし、読者のヤング中高年のみなさんには必ず順番通りに読んでいくことを特に勧めています。まずは第1章をお読みいただき、「私にもあるある」とご確認いただいた後には、ご自分の興味のある章から読み進めていくことをお勧めします。どうぞ、ご自分に関係する、また気になっているところから読み始めてください。