

「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」を受験しませんか

大谷高志

第119号の「札幌シティガイド検定」に続き、またまたマニアックな検定試験のご紹介です。

会員の皆様、「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」というのをご存知ですか。大阪商工会議所が主催で実施している検定試験です。

この検定試験を知ったのは、ある新聞記事でした。さっそくインターネットで調べてみたところ、検定試験の目的が「働く人たちの心の不調の未然防止と活力ある職場づくりをめざして、職場内での役割に応じて必要なメンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を取得すること」であることがわかりました。

以前からメンタルヘルス・マネジメントというものに興味があったので、ちょっと勉強でもしてみようという軽い気持ちで受験動機でした。

検定試験は、次の対象者別に3つのコースが設定されています。

- ・Ⅰ種(マスターコース)：社内のメンタルヘルス対策の推進(対象：人事労務担当・管理者、経営幹部)
- ・Ⅱ種(ラインケアコース)：部門内、上司としての部下のメンタルヘルス対策の推進(対象：管理職、管理監督員)
- ・Ⅲ種(セルフケアコース)：組織における従業員自らのメンタルヘルス対策の推進(対象：一般社員および新入社員)

試験はマークシート方式で、Ⅰ種だけが論述式があります。合格基準は70点以上。年に2回実施され、11月に第11回の試験が実施されます。気になる最新の合格率は、Ⅰ種で10.8% (第9回)、Ⅱ種で60.7% (第10回)、Ⅲ種で83.5% (第10回)です。受験者のレベルを考えると、こんなもんじゃないでしょうか。

試験問題は公式テキストから出題されるのです

が、この公式テキストというのが分厚くて文字ばかりという代物で、根気という言葉に無縁な私には、それ自体でメンタルヘルスに支障をきたしそうでした。

そんな受験者が多いからなのでしょう。公式テキストの重要な部分(過去に出題されたところ)だけをまとめた参考書が書店で販売されていました。この参考書は、図が多く、文章は箇条書きという、完璧に私好みです。

勉強を進めていくと、いろんなことがわかりました。「仕事や職業生活で強い不安、悩み、ストレスを抱えている」労働者の割合が6割もいること、その原因として最も多いのが「職場の人間関係」、次いで「仕事の質」、「仕事の量」、「会社の将来」と続くことです。

強いストレスを受けたり、ストレスが継続すると「心の病(多くはうつ病)」に疾患し、最悪、自殺に至る場合があります。わが国の自殺者数は、1998年以降、毎年3万人超えで推移しているようです。

従業員や部下がそうならないように、日常の態度や言動などからシグナルを察知する必要があります。「シグナルをどのように把握するのか」ということを検定試験を通じて学ぶことが出来ます。

経営者や管理職としてご活躍されている技術士の皆さん、職員や部下にムチだけ与えていませんか。心の病に疾患する職員や部下が育たない明るい職場環境づくりのために、ぜひ受験してみませんか。

大谷高志 (おおたに たかし)
技術士(建設/総合技術監理部門)

和光技研 株式会社

