

離職を防ぎ、人材を活かす メンタルヘルス基礎研修

講師

NPO法人こころ塾 代表理事

村松 つね



NPO法人こころ塾
<https://kokorojuku.net>

メンタルヘルス不調に関する誤解

メンタルヘルス不調になった人は・・

- ・精神的に弱いから？
- ・怠けている？
- ・甘えている？
- ・少し休めば治る？
- ・復帰してももう仕事は任せられない？

どれも誤解です！！



ストレス過多になると、メンタルヘルス不調は**誰にでも起こり得るもの**

本日の研修目的

1. 「みんなが安心して働ける環境をつくるため」の理解
2. 「働き続けたいと思える職場にするため」の学び

法的根拠

安全配慮義務

労働契約法 第五条 労働者の安全への配慮

使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする

<事業者の義務>

「従業員を業務に従事させるにあたって、過度の疲労や心理的負担をかけて社員の心身健康を損なうことがないように注意する義務」

管理監督者は、事業主から、従業員を管理監督する権限が委譲されているので、この安全配慮義務の実行責任を負います。

1 メンタルヘルス（心の健康）の重要性

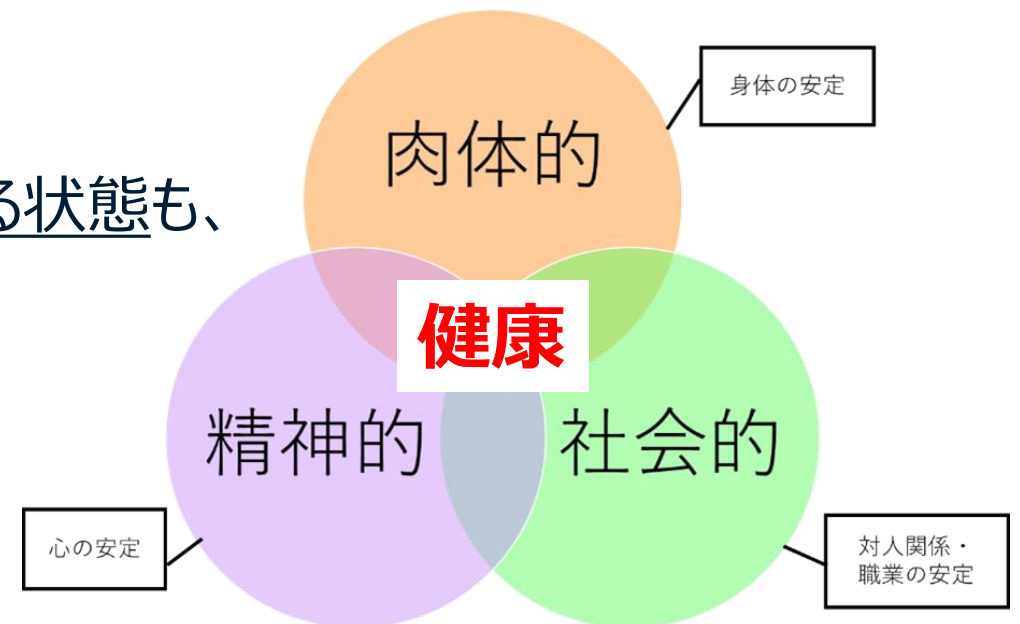
- WHOの「健康」の定義

病気でないということではなく、

身体的・心理的・社会的に満たされた状態であること

- ストレスや悩みを抱えて気分が落ち込んでいる状態も、

メンタルヘルス不調



(事例) 年齢は高くても、新人です！

こころ塾こころの健康相談対応事例

資格を取得し、看護師に転職した30代男性。「頼もしい」「これからが楽しみ」という声をかけられていましたが、半年たたずに休職になってしまいました。背景には、人間関係ストレスがあったようです。



Aさん（30代男性）
入社1年目

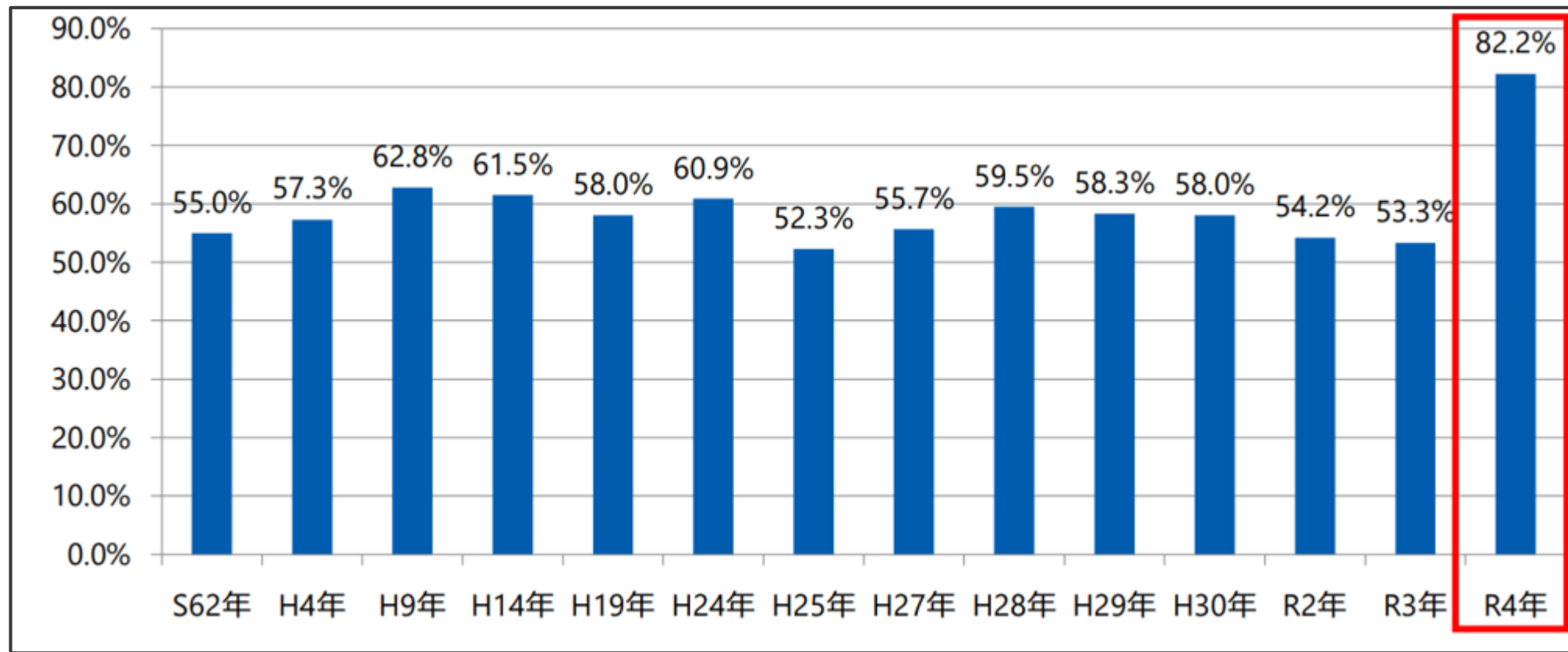
母親が看護師だったこともあり、資格を取って転職しました。やりがいのある仕事だと、やる気いっぱいでした。

しかし資格があっても現場でできることは一つもなく、うまくいかないことばかり。必死に先輩指導者についていくのですが、また失敗！ 意を決して「やり方を教えてください」と頼んだのですが、「自分で考えないと身につかないよ」と助言はありませんでした。毎日「また同じことをしてる」という叱責が繰り返され…。

できる人という評価？ 年齢が高いので期待されている？でも、私だって新人です。教えてもらわないとわからない。ついに先輩に話しかけるのが怖くなり、出勤できなくなりました。

1 メンタルヘルス（心の健康）の重要性

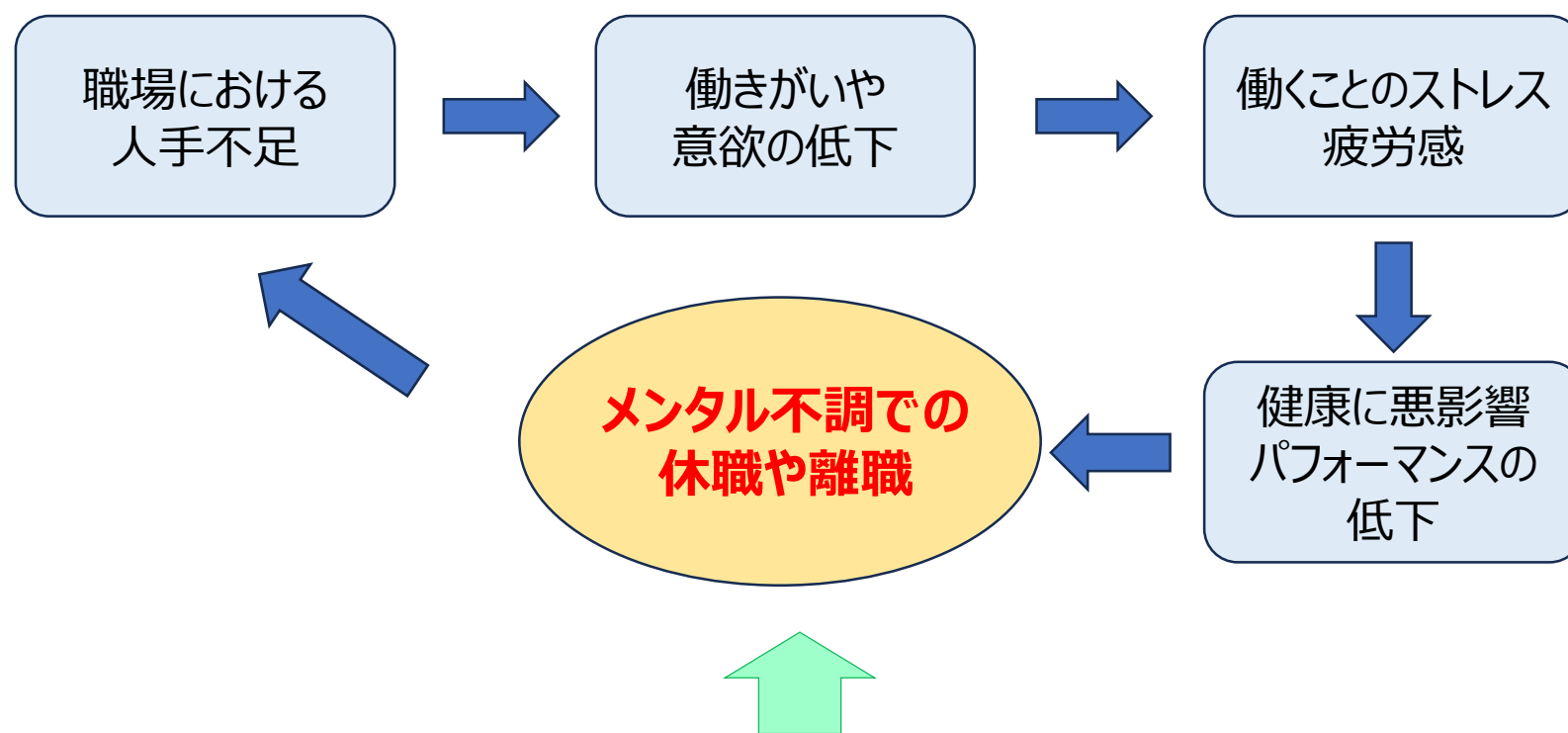
職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合



出典：労働者健康状況調査、労働安全衛生調査（実態調査）厚労省2021年度
※R4年度に調査方法の変更があった

1 メンタルヘルス（心の健康）の重要性

労働力不足による悪循環



社員の健康づくりの取り組みで人が定着する会社へ

2 職場のメンタルヘルス対策

労働者の心の健康保持増進のための指針 厚労省

誰がするかで、4つのケア



(事例) 新入社員が、困っている。こんなときは…？

こころ塾こころの健康相談対応事例

原因不明の体の不調があり、相談に来ました。
不調の背景には、職場の人間関係があるようです。



Yさん (20代女性)
入社1年目

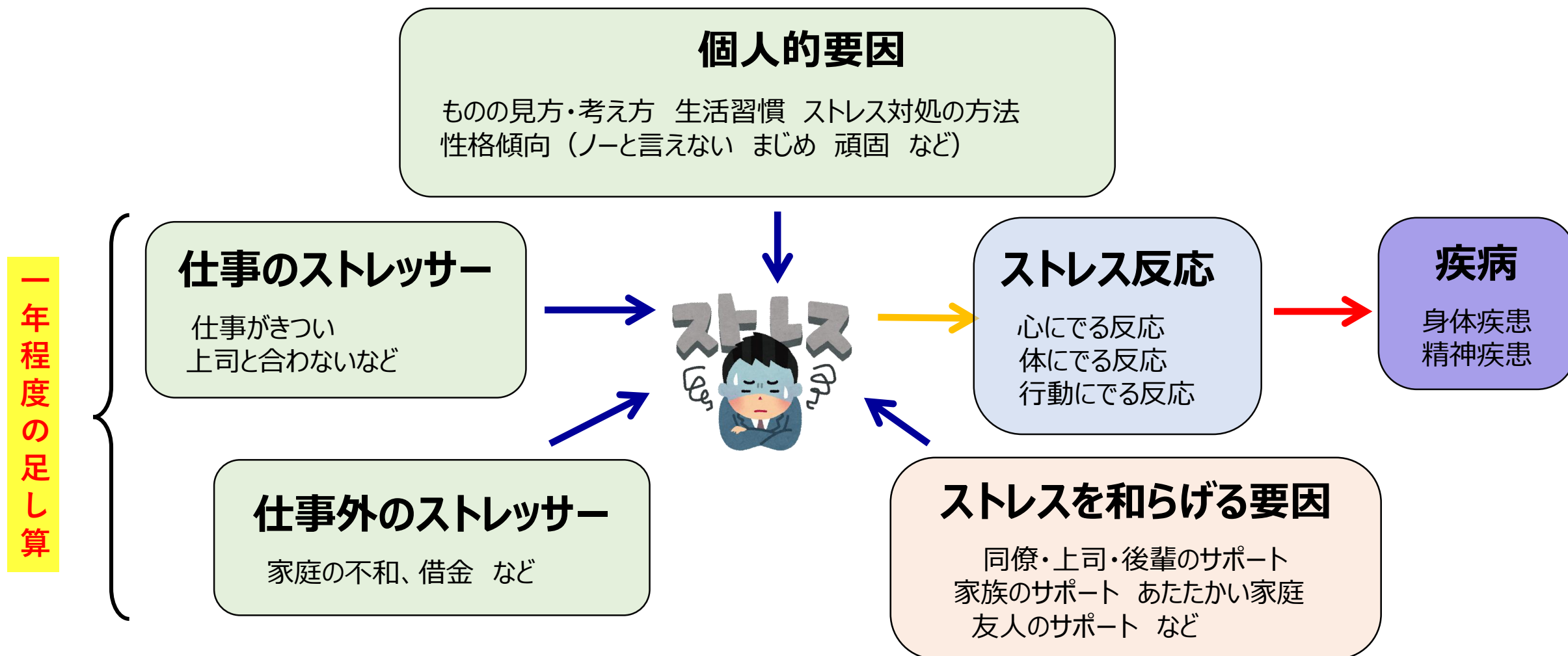
社会人1年目で、営業事務をしています。

面倒を見てくれていた先輩が挨拶に返事をしてくれなくなりました。自分は人見知りなので、コミュニケーションに自信がありません。

「人とのやり取りが苦手な私にこの仕事は無理なのではないか？」「なかなか仕事が覚えられない私に、周りの人はあきれてしまったのではないかと、不安です。人のことばかり気になって、うっかりミスも増えてします。

体がだるくて、「出勤しなくては」と思うのですが、しんどくてつらいこの頃です。どこか悪いのでしょうか？

3 セルフケア ～職業性ストレスモデル～



3 セルフケア ～ストレスサインに気づく～

自分で気づきやすい

体に出る場合

- ・肩こり・目の疲れ
- ・疲労・肌荒れ
- ・脱毛・頭痛
- ・腰痛・不眠
- ・自律神経の乱れ

自分で気づきにくい

心に出る場合

- ・不安・落ち込み
- ・怒り・イライラ
- ・恐怖・焦り・孤独
- ・無気力・被害妄想
- ・自己否定・絶望

周囲が気づきやすい

行動に出る場合

- ・生活の乱れ
- ・散財・暴飲暴食
- ・飲酒・喫煙
- ・ギャンブル
- ・暴言・暴力

相談の目安

- ・2週間以上の不眠
- ・気分の落ち込みで、何も手につかない

3 セルフケア ～ストレス対処法～

メンタルヘルス不調には「**休養**」が一番！



体の休養・・・「睡眠」と「食事」

十分な睡眠時間と規則正しい食生活

心の休養・・・**相談**で溜まっている自分の気持ちを吐き出し、気分をほぐす

栄養バランスのとれた食事について助言をします



3 セルフケア ～生活習慣～

できることから始めてみよう



生活のリズムを整える



栄養バランスの良い食事を
ゆっくり味わう



できる範囲で運動する



ぬるめのお湯に
ゆっくりとつかる



プラス思考で生活する

協会けんぽ
広報から引用

(事例) 入社5年目。仕事へのモチベーションが…

厚労省 中小企業のメンタルヘルス対策事例
(精神科医) をこころ塾が編集

「眠りが浅く、昼間に強い眠気に襲われる。病院へいったほうがいいですか？」と相談に来ました。
話しているうちに不調の背景には、職場への不満や将来への不安があり、毎日寝る前にスマホを
みていることがわかりました。



入社5年目
事務職

会社は、新人を入れるために社屋を改装しました。みてくれは良くなったけど…。

モノに投資はするけど、ヒトに投資はしないと感じて、不満です。人事面談がなくて、評価基準があいまい。昇給も不透明です。

親しくしている先輩は、経理から営業担当と業務が増えても昇給はなかった様子ですし。

熱心に仕事をしていても評価されないならようなら、もっといい会社へ転職を考えようかと思っています。転職した友人も多いので、今度会って話を聞こうと考えてます。

4 ラインケア ～不調サインに気づく～

勤怠

- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・無断欠勤がある
- ・残業、休日出勤が不釣り合いに増える

仕事

- ・仕事の効率が悪くなる
- ・成果がなかなかでない
- ・報告や相談、**職場での会話がなくなる**

行動

- ・表情や動作に**元気がなくなる**
- ・不自然な言動が目立つ、**ミス**が目立つ
- ・服装が乱れる、不潔になる



※ **3週間**続いたら、ほっとかない

4 ラインケア ～声をかける～

声掛け



- ・さりげなく
- ・他の人がいないタイミングで
- ・いつもの調子で（心配そうにしない）
- ・具体的に起こっていることや気になることを話題に
- ・「力になりたい」と伝える

声がけ例

- * 最近、顔色が悪いように感じます、疲れていませんか
- * 最近、遅刻が続いていますね、何かありましたか
- * 最近、残業が増えていて、心配です

- * 私にも お手伝いできることはありませんか
- * 水曜日の午後なら、15分ほど話せますよ
- * ぐっすり眠れていますか

4 ラインケア ～話を聴く（傾聴）～

相手を受け止める。相手の立場に立って**聴く**



理解してくれる。**信頼できる上司**

そして…最後に確認

①「眠れているか？」②「食事は摂れているか？」③「趣味は楽しめているか？」

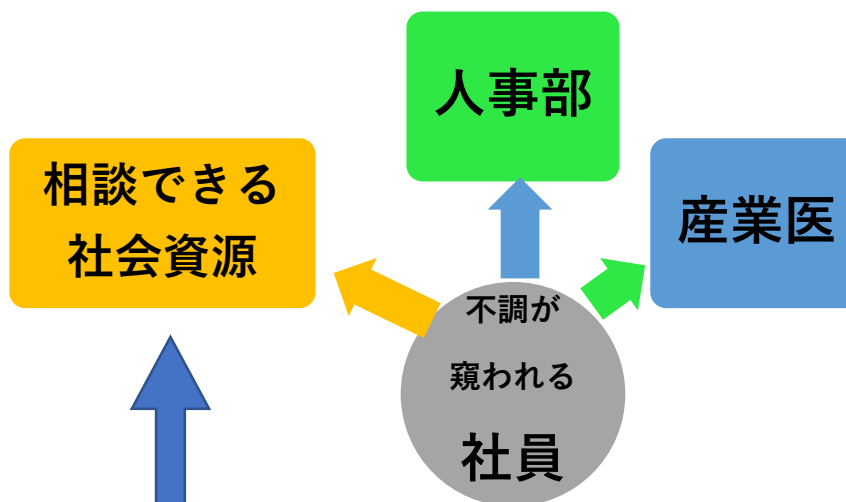
もしも **2週間**できていなければ、**専門相談につなぐ**ことを検討



4 ラインケア ～相談につなぐ～

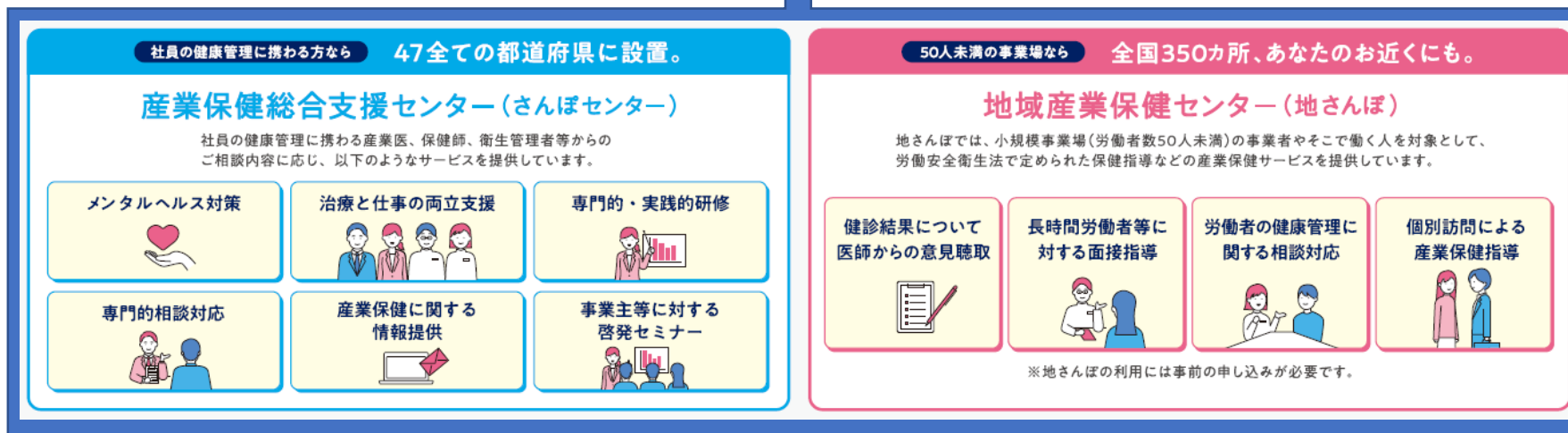
つなぎのポイント

- ・本人の同意をえる
- ・職場での言動（事実）を伝える
- ・一人で行くことをためらったら同行を提案する
- ・相談することを**拒んだら**、同意を得て
管理監督者（上司）が相談に行く



産業保健総合支援センターパンフレット引用

50人未満の事業所



5 メンタルヘルス対策のまとめ

企業におけるメンタルヘルス対策のポイント

1. 関連法令の遵守（安全配慮義務に注意）
2. しきみを作る（相談窓口などの相談体制の整備）
3. 従業員教育（セルフケア、ラインケア）
4. 個人情報保護への配慮（社内共有は、本人の同意が基本）
5. 普段からのコミュニケーションで、「**早期発見**」と「**適切な対応**」



ご清聴 ありがとうございました。

NPO法人こころ塾 代表理事

。 村松 つね

働く人の健康を守ることは、
会社の成長に繋がります。
できることから始めましょう。



✉ support@kokorojuku.net