セルフケアをはじめよう

千葉産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員
木村　政美

＜目　次＞

①　セルフケアの重要性とメンタルヘルス不調の原因となる労働環境

②　ストレスについて

③　メンタルヘルス不調が発生しやすい原因と時期

④　ストレスへの気づきと対処

⑤　ストレスへの対処のしかた

セルフケアの重要性と
メンタルヘルス不調の原因となる労働環境

セルフケアの重要性

（1） セルフケアはすべてのケアの基本

自分の健康は自分で守るという心構えが必要。

（2）ストレス、メンタルヘルス不調への理解

・ メンタルヘルス不調とは・・うつ病や不安障害などの心の病に加えて悪いストレスの高まりにより仕事や日常生活に影響が出ている状態をいう。

・ メンタルヘルス不調者の年齢層は20代から50代と広範囲である。

・ メンタルヘルス不調は誰にでも起こり得ることであり、決して特別なことではないことを認識する必要がある。

メンタルヘルス不調の原因となる労働環境

背景:労働者を取り巻く職場環境の変化

<u>**心に不安と緊張状態が続くとメンタルヘルス不調の引き金になる**</u>

＜雇用・賃金体系の変化＞

○ 終身雇用・年功賃金 ⇒ 雇用の流動化・能力主義・成果主義

○ 女性の職場進出に伴う男女の役割分担 ⇒ 仕事と家庭の両立

＜高度情報化の影響＞

○ 仕事の質の高度化・高密度化

○ 仕事量の変化

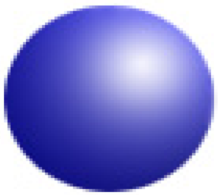
○ 人間関係の希薄化

○ パソコン等作業の増加

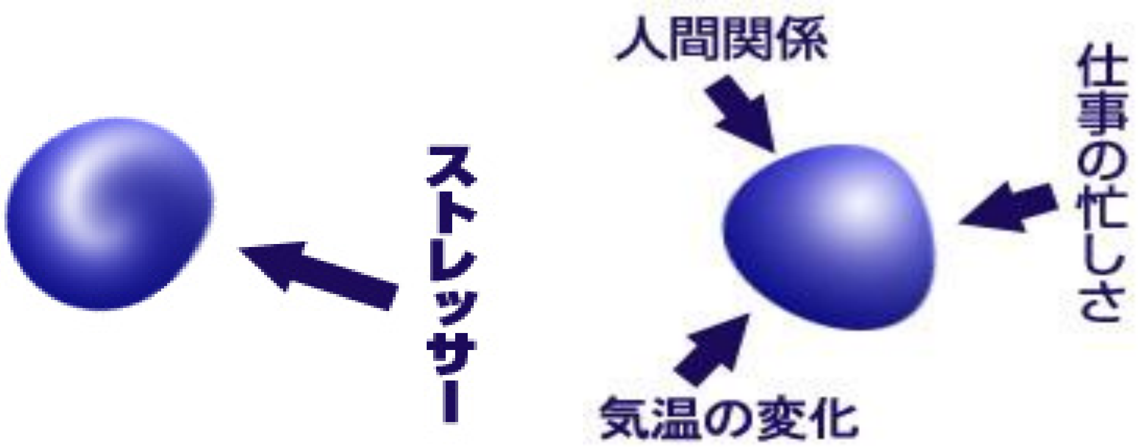
ストレスについて

ストレスについて（１）

●ストレスのない状態



●ストレスのかかった状態



ストレスについて（２）

- **ストレスとは？**

　たとえばボールに圧力がかかってひずんだような状態。

ストレッサーが加わって、「心身に負荷がかかった状態」のこと。

⇒　**身体や精神に加わる刺激に対する反応**

- **ストレッサー**

　ストレス状態を引き起こす要因のこと。たとえば「仕事が忙しい」「人間関係がうまくいかない」など。

良いストレスと悪いストレス（1）

- 良いストレス

 自分の心や身体を元気にしてくれる刺激とその状態のこと。

（例）目標や夢を持つ・趣味を楽しむ・いい人間関係を築く・・

- 悪いストレス

 自分の心や身体が苦しむ刺激とその状態のこと。

（例）過労・後悔・不安・人間関係の悪化・・

- ストレスの受け止め方

 同じストレッサーでも受け止める人によってストレスの度合が異なる。

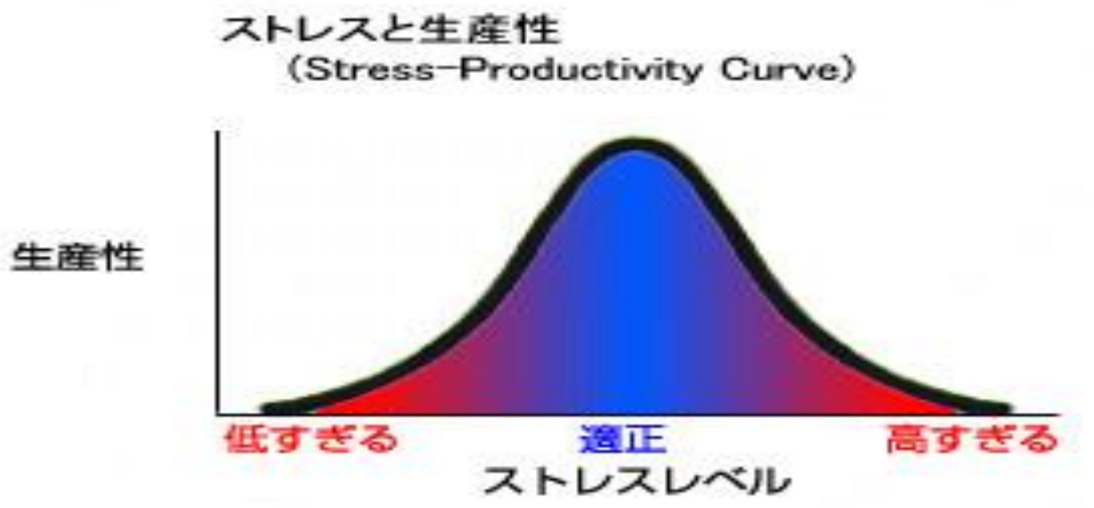
まずは自分の弱みを知ることが必要。

良いストレスと悪いストレス（2）

- ストレスがなさすぎても問題

ストレスレベルは高すぎても低すぎても良くない。
適度な良いストレスを得るようにして、悪いストレスは対処法の実践や受け止め方を変えるなどして少なくする。

ヤーギズ・ドットソンの法則では、ストレスレベルが高すぎても低すぎても、生産性が落ちる。



メンタルヘルス不調が発生しやすい原因と時期

メンタルヘルス不調が発生しやすい原因と時期

＜仕事上の事項＞

・ 新入社員では入社後1～2年以内
・ 職種の変化・・経理から営業職へ・・など
・ 職務の変化・・昇進など
・ 勤務場所の変化・・配置転換、転勤、出向、転籍
・ 会社の組織、システムの変化・・会社の統合

＜個人的な事柄＞

・ 家庭内のこと・・家族の死、結婚、家族の増加、転居など
・ その他のこと・・借金を抱えるなど

環境の変化は、良い場合も悪い場合もメンタルヘルス不調の原因となりえる。
変化後3～6ヵ月の間は注意が必要。

ストレスへの気づきと対処

ストレスへの気づきと対処

（1）ストレス（不調サイン）への気づき

① ストレスチェックの活用
② セルフチェックリスト等の活用
③ 職場関係の人・家族・知人等からの指摘

（2）対処法の選択と決定

① 日常の心がけで解決できる場合
② 自分の好きなことをして解決できる場合
③ 自分が物事に対する考え方や接し方を変えてみることで解決する場合
④ 環境を変えることによって解決する場合
⑤ 他の人に相談して解決する場合

この症状が出たら要注意・セルフケアチェック13項目

項目	はい	いいえ
よく眠れない日が続いている。 また睡眠時間が多い割にはあまり眠れた気がしない。		
疲れがなかなか取れない。		
休日にも外出する気がしない。		
以前は好きだったことをやるのもおっくうである。		
気がつくと悲観的な考えをしている。		
頭が混乱し考えがまとまらない。		
以前に比べ、頭痛、首、肩の凝りがひどい。		
イライラしがちである。		
食欲がなく、無理に食べてもおいしくない。		
泥酔するまで飲んでしまうことが多くなった。		
周囲の人たちとの間に見えない壁や距離感を感じる。		
周囲の人の目が非常に気になる。		
特に理由なく、不安感に襲われる。		

メンタルヘルス不調の高リスク者はこんな人・13項目

項目	はい	いいえ
長時間労働続いている。		
仕事の量が多い、または困難な仕事を抱えている一方で裁量権があまり与えられていない。		
周囲に相談相手があまりいない。		
非常に仕事にのめりこんでいるが、なかなか成果が上がらない。あるいは仕事ぶりを認めてもらえない。		
仕事を抱え込みがちで、周囲にまかせられない。		
何事も杓子定規に考え、融通がききにくい。		
真面目な性格である。		
不安感が強く、物事を悲観的に考えやすい。		
最近、仕事上で大きな失敗をしてしまった。		
最近、仕事の内容や職場での役割が大きく変わった。（昇進など）		
私生活で大きなストレスを抱えている。		
職場、あるいは私生活で、ショッキングな出来事を体験した。		
私生活で、住環境や家族構成が大きく変わった。		

ストレスへの対処のしかた

ストレスへの対処のしかた（1）

（1）日常の心がけで対処する

①　その日にたまったストレス（疲れ）は、その日のうちに解消する。
・・・こまめに「ガス抜き」する。毎日でも手軽にできるストレス解消法を
実践する。
（例）　睡眠・入浴・トイレタイムを使う。
食事に気を配る。
運動（ウォーキング・ストレッチ・筋トレなど）をする。

②　ストレスの解消は、意識的に行う。
現在の自分自身の状態を、客観的に把握することが大切。

ストレスへの対処のしかた（２）

（２）自分の好きなことをする時間を持つ

①　自分に合ったストレス解消法を見つけておく。
（例）スポーツ、各種の趣味、カラオケ、レジャー、瞑想、雑談など･･

②　好きなことは複数あったほうがいい。
手軽さ、お金のかかり方、一人でできるか複数でするかなどを組み合わせる。

＜参考資料・労働者が健康のために普段実施していること＞

食事に気をつける・・・・・・・・・・・・・・42．5％
睡眠をよく取る・・・・・・・・・・・・・・・・38．4％
たばこを吸わない、あるいは控える・・・・36．7％
散歩、体操、ジョギングなどの軽い運動・・30．6％
酒を飲まない、あるいは控える・・・・・・・27．4％
健康食品や栄養剤の摂取・・・・・・・・・・・20．5％
テニス、水泳、ゴルフなどのスポーツ・・・20．2％
職場でも歯磨きをする・・・・・・・・・・・・19．2％
ストレッチやマッサージをする・・・・・・・13．4％

平成19年　労働者健康状況調査　産業医学振興財団委託研究
「中小企業事業場におけるメンタルヘルス対策の進め方に関する研究」
約18,000人の労働者を対象に調査

ストレスへの対処のしかた（3）

（3）抑圧された感情を発散する

・　抑圧・・怒り・悲しみ・不満を心の中にしまい込むこと。身体や精神の
　　　　健康障害が起こりやすくなる。

・　発散・・怒る・泣く・話を聞いてもらう・日記をつけるなど・・

（4）自分が物事に対する考え方や接し方を変えてみる

①　考え方の変化・・プラス思考に転換する。

後悔と不安にとらわれていないか？

▲　後悔・・過去の出来事をくよくよ考えること。

「もし、今の選択をしていなかったらもっと不幸になっていたかもしれない」

▲　不安・・悩みの先取りをすること。

「不安が少しでも和らぐように今から準備をしておこう」

ストレスへの対処のしかた（4）

（4）自分が物事に対する考え方や接し方を変えてみる

② 文章等で可視化する・・書き出すことによって現在の状況が客観的に把握でき、悩みの解決に繋がりやすい。

<手順>

ア） 将来どのような結果を希望するのかを書く。

イ） 現状はどのような状態かを把握する。

現状がつらい状況でも、まずは受け入れることが重要である。

ウ） 問題点をリストアップする。

エ） 解決策をいくつか考える。

努力をする・現状を克服する（スキルアップなど）

情報収集をする（本、インターネット、友人など）・・等

オ） できそうな項目から順番をつけて実行する。

ストレスへの対処のしかた(5)

(5)自分が置かれている環境を変えてみる

① 職場の例･･グループ替え･配置転換･仕事内容の変更や転職等

② ニコチン･アルコールの過剰摂取、薬物依存、ギャンブル依存症などの現実逃避行動は危険である。

(6)他の人に相談する

① 自力での解決が難しい場合、信頼できる人(家族、会社の人、友人知人など)に相談したり、支援を要請する。

② 支援の種類

- 手段的支援･･解決法や経済的などの具体的な支援。
- 情緒的支援･･つらい気持ちを話し、精神的に支えてもらう支援。

③ ①での相談、支援要請が難しい場合は専門家に相談したり支援を要請する。･･カウンセラー、法律家など

社会的支援ネットワークリスト

あなたの周囲に、あなたを支えてくれる次のような人はいますか？

（手段的ネットワーク）

① 経済的に困っているとき、頼りになる人。
② あなたが病気で寝込んだとき、身の回りの世話をしてくれる人。
③ 引っ越しをしなければならなくなったとき、手伝ってくれる人。
④ わからないことがあると、よく教えてくれる人。
⑤ 家事をやってくれたり、手伝ってくれる人。

（情緒的ネットワーク）

① 会うと心が落ち着き安心できる人。
② つね日頃あなたの気持ちを敏感に察してくれる人。
③ 気持ちの通じ合う人。
④ あなたを日頃認め、評価してくれる人。
⑤ あなたを信じて、あなたの思うようにさせてくれる人。
⑥ あなたの喜びを、わがことのように喜んでくれる人。
⑦ 個人的な気持ちや秘密を打ち明けることのできる人。
⑧ お互いの考えや将来のことなどを話し合うことのできる人。

ご清聴ありがとうございました