

がんばる人ほど知っておきたいメンタルヘルスケア

こころが折れる前に調える

～ストレスに気づき、自分で守る心と体のセルフケア～



特定非営利活動法人健康経営研究会
樋口 毅

仕事も、家庭も、人生も。

がんばる人ほど、
自分の不調に気づくのが遅くなります。

こころが折れてしまう前に大切なのは、

「我慢すること」ではなく、
「気づくこと」「調えること」「相談すること」。

ストレスとの上手な付き合い方を学び、
これからも自分らしく
働き続けるためのセルフケアを
身につける研修です。



がんばる人ほど知っておきたいメンタルヘルスケア

！こころが折れる前に調える！

～ストレスに気づき、自分で守る心と体のセルフケア～

Chapter 1. ストレスを知り、自分のサインに気づく

Chapter 2. 考え方のクセを知る

Chapter 3. こころを支える生活習慣

Chapter 4. 相談する力を身につける

ストレスを知り、自分のサインに気づく

不調は突然起こらない
～こころと体からのSOSに気づく力を高める～



ストレスは2つに分けて考えると理解が深まります

① ストレッサー（ストレス要因）

ストレスの原因となる出来事や環境



影響を
受けると...

② ストレス反応

ストレッサーを受けた結果、心や身体、行動に現れる変化

身体の反応



心の反応



行動の変化



大切なのは、「ストレッサー（原因）」そのものではなく、「ストレス反応（心や身体・行動のサイン）」に早く気づき、適切に対処することです。



サインに気づく



早めに休む・相談する



回復・再発予防につながる

現代人を取り巻くストレス要因

仕事

- 業務量の増加
- 人間関係
- 役割変化
- キャリア不安



プライベート

- 育児
- 介護
- 家庭問題
- 経済的不安



社会環境

- 情報過多
- 孤立
- 将来不安



ストレス反応の3つのサイン

心のサイン



不安・落ち込み・イライラ
気分の波 など

身体サイン



肩こり・頭痛・疲れやすい
眠れない など

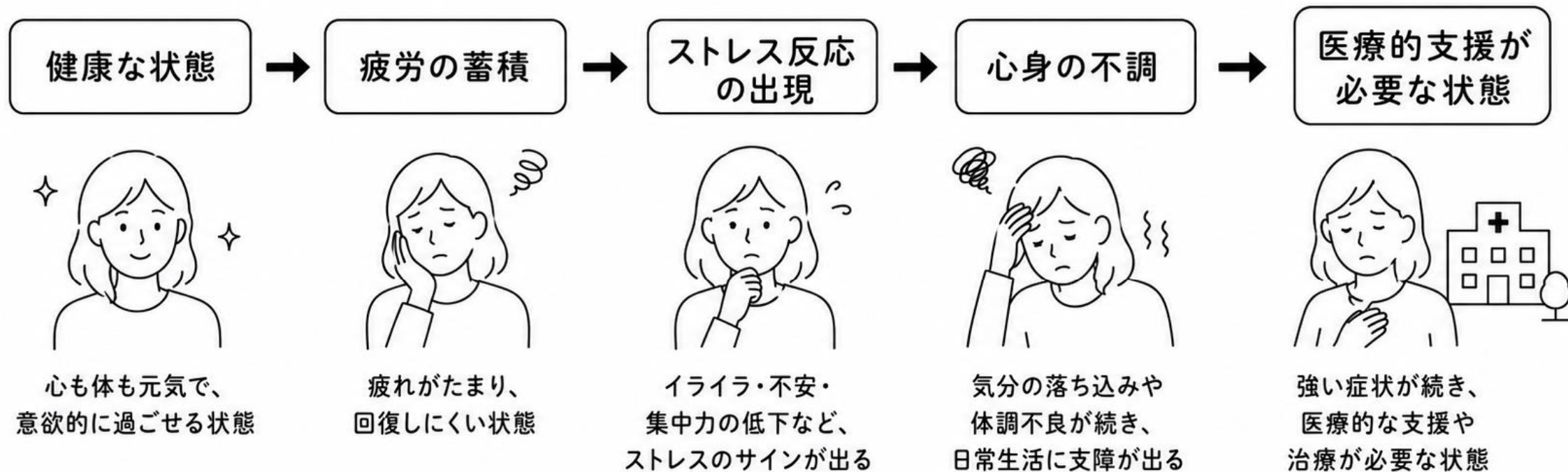
行動のサイン



集中力の低下・ミスが増える
食べすぎ・飲みすぎ など

不調はグラデーションで進行する

メンタルヘルス不調は突然発症するものではありません。



早期に気づくほど、回復も早くなります。

自分のストレスサインを知る

同じストレスでも現れ方は人それぞれです。

例えば、

ある人は

「眠れなくなる」



ある人は

「イライラする」



ある人は

「食べ過ぎる」



というように反応が異なります。

大切なのは、



「自分はどのような変化が現れやすいか」
を知っておくことです。

セルフチェックリスト

質問例

最近1か月を振り返って、
以下の変化はありませんか？

☐ 疲れが取れない

☐ 睡眠の質が低下している

☐ イライラしやすい

☐ 気分が落ち込む

☐ 集中できない

☐ ミスが増えた

☐ 食欲が変化した

☐ 人と話したくない

☐ 趣味を楽しめない

☐ お酒や甘い物が増えた



① 疲れが取れない



② 睡眠の質が低下している



③ イライラしやすい



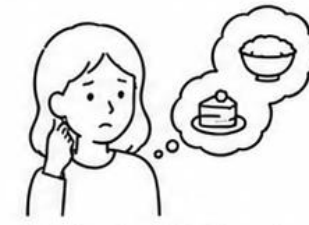
④ 気分が落ち込む



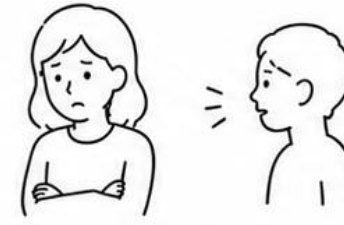
⑤ 集中できない



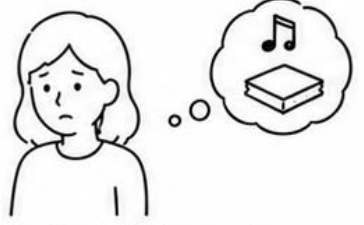
⑥ ミスが増えた



⑦ 食欲が変化した



⑧ 人と話したくない



⑨ 趣味を楽しめない



⑩ お酒や甘い物が増えた

≡ 私のストレスサインを書き出そう ≡



心のサイン



身体のサイン



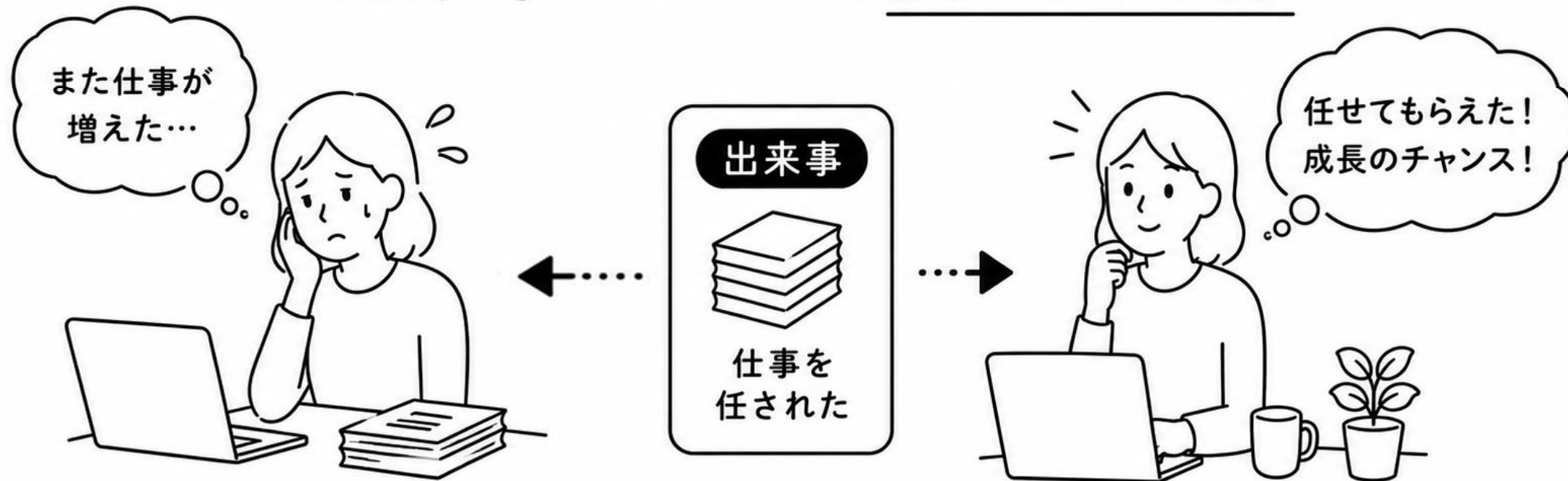
行動のサイン



周囲から言われる変化

考え方のクセを知る

ストレスを大きくするのは
出来事ではなく受け止め方



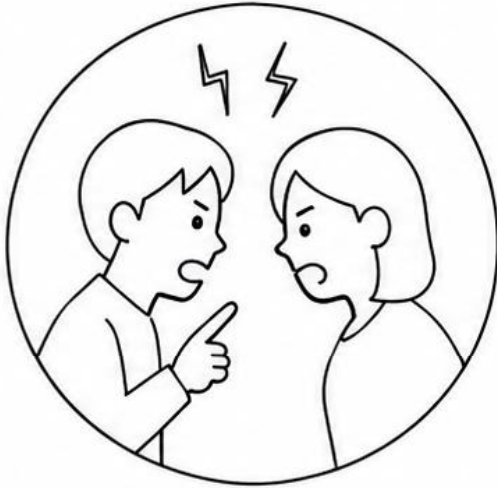
① ストレッサー (ストレス要因) ② 認知・意味づけ (受け止め方)

③ ストレス反応 (心・体・行動の変化)

外部からの刺激や
出来事がきっかけになる

出来事をどう受け止めるかで、
ストレスの強さが変わる

心や体、行動にさまざまな
反応が現れる



例えば…

- ・人間関係のトラブル
- ・仕事の負担・締め切り
- ・環境の変化
- ・予期しない出来事 など



受け止め方の例

乗り越えられそう！
成長のチャンスだ！

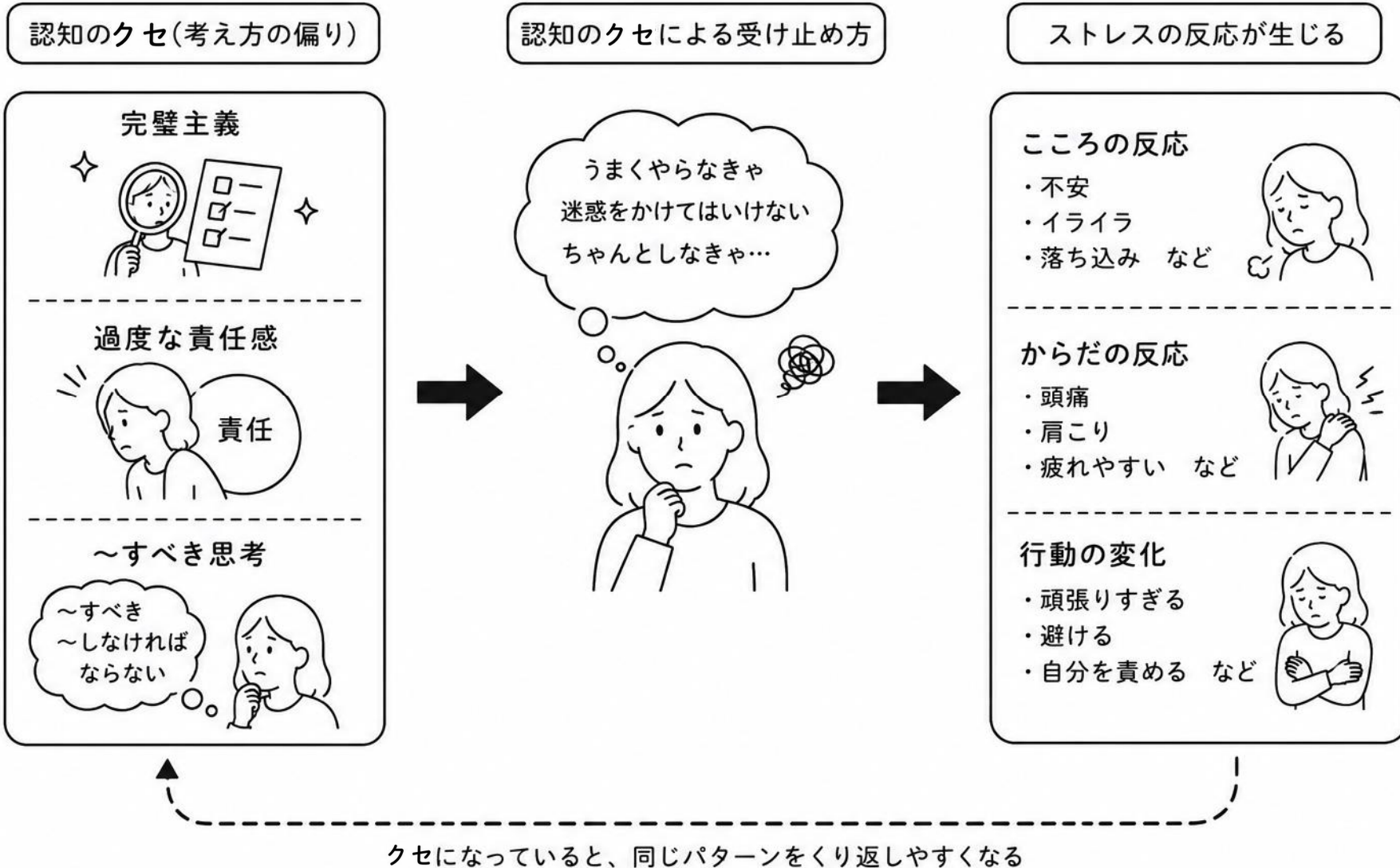


うまくいくか不安…
自分には無理かも…



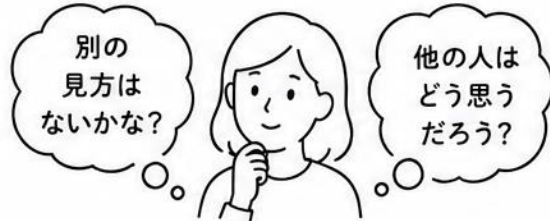
出来事そのものよりも、「どう受け止めるか」が、ストレス反応の大きさを左右します。
➡ 自分の受け止め方に気づき、整えていくことが、ストレスと上手に付き合う第一歩です。

認知のクセがストレスの反応を生み出す可能性がある



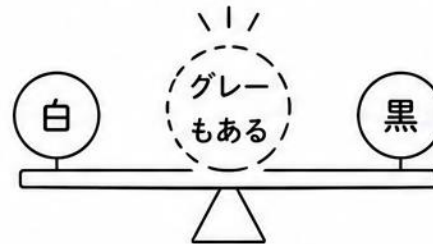
≡ 考え方の柔軟性を高める方法 ≡

① いろいろな見方をしてみる



1つの見方にとらわれず、
複数の視点を持つことを意識する

② 白黒思考をやわらげる



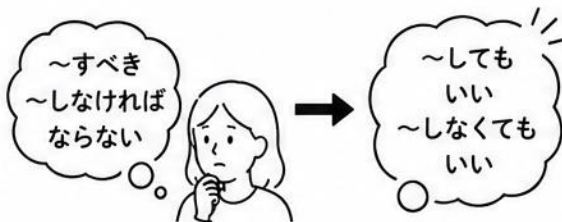
「0か100か」ではなく、
中間の選択肢があると考える

③ 決めつけを見直す



思い込みや決めつけに気づき、
事実を確認する

④ 「～すべき」をゆるめる



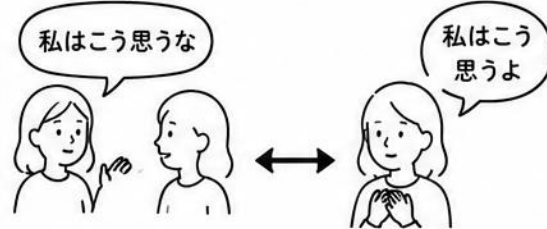
自分を縛るルールを見直し、
選択の幅を広げる

⑤ 一度立ち止まる時間をつくる



感情的なときは、深呼吸や休憩をして
冷静に考える時間を持つ

⑥ 小さな「違い」を受け入れる



考え方や価値観の違いを否定せず、
受け入れる姿勢を持つ



柔軟な考え方は、ストレスを減らし、より良い選択や行動につながります。

怒りや、悲しみ、イライラしているときほど、 自分の認知のパターンを見直すチャンスになる。

強い感情が湧いているとき



自分の認知のパターンを
見直すチャンス！



相手を変えることは
できないけれど…



自分のものの見方を
見直すことで…



相手をかえることはできないけれど、
自分のものの見方を見直すことで、
本当に手に入れたかったことを考えるチャンスになる。



大切にしかった
気持ちに気づく



自分らしく
いられることに気づく



よりよい関係や
選択につながる

① 最近イラッとした出来事を書いてみよう

～感情が動いた場面を思い出す～



最近1か月で、感情が大きく動いた出来事を書いてみましょう

② その時どんな気持ちだったか

∴ 当てはまるものに○をつけましょう ∴



☐ 怒り



☐ 悲しみ



☐ イライラ



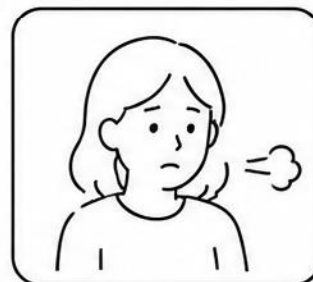
☐ 不安



☐ 焦り



☐ 落ち込み



☐ 失望

☐ その他

感情に
良い・悪いは
ありません。
どんな気持ちも
大切なサインです。



その他の気持ちや、気づいたことがあれば書いてみましょう

③ その時どんな考えが浮かんでいたか

≡ 自分の心の声を書いてみよう ≡



例

- ・なぜ私ばかり
- ・ちゃんとやるべきだった
- ・認めてほしい
- ・失敗してはいけない
- ・迷惑をかけてはいけない
- ・期待に応えなければ

私の心の声 



浮かんだ考えに良い・悪いはありません。
そのまま、思いつくままに書いてみましょう。

④ 考え方のクセを探してみよう

≡ 当てはまるものに○をつけましょう ≡

☐ 完璧主義
(100点でなければ
意味がない)



☐ 過度な責任感
(自分が何とか
しなければ)



☐ ~すべき思考
(こうあるべき)



☐ 他人軸
(相手からどう
思われるか)



☐ 悲観的予測
(きつとうまく
いかない)



☐ 白黒思考
(成功か失敗か)



☐ 我慢ぐせ
(言っではいけない)



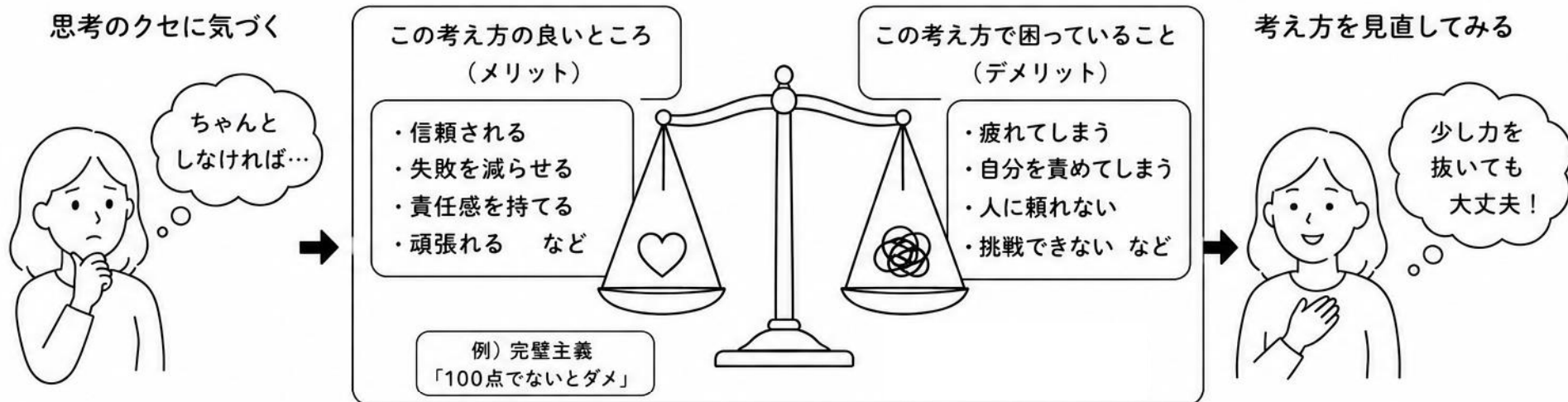
思いあたる考え方に
気づくことが、
自分をラクにする
第一歩になります。



特に当てはまりそうな考え方はどれですか？（自由に書いてみましょう）

⑤ その考え方は今の自分を助けている？

～ 思考のクセのメリットとデメリットを考えよう ～



① 私の思考のクセ (あてはまるものに✓)

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 完璧主義 | ☐ 悲観的予測 |
| ☐ 過度な責任感 | ☐ 白黒思考 |
| ☐ ～すべき思考 | ☐ 我慢ぐせ |
| ☐ 他人軸 | ☐ その他 () |

② この考え方の良いところ (メリット)

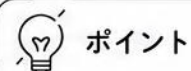
③ この考え方で困っていること (デメリット)

④ これからも100%必要だろうか?

- ☐ とても必要
- ☐ 少し必要
- ☐ 手放してもよいかもしれない

⑤ 自分への問い

この考え方を80%くらいにするとしたら、
どんな自分になれるだろう?



ポイント

この考え方のクセは、
あなたを守るために身についたものかもしれません。
今の自分にとって、本当に必要な分だけ残して、
少しずつ、やさしい考え方を選んでいきましょう。



⑥ 本当に手に入れたかったものは何だろう？

／ 怒りや悲しみは、大切なものが満たされなかった時にも生まれます。／
／ その出来事を通じて、本当は何を求めていたのでしょうか？ ／



☐ 認められ たかった 	☐ 信頼 されたかった 	☐ 感謝 されたかった 	☐ 安心 したかった 	☐ 理解して ほしかった
☐ 協力して ほしかった 	☐ 自分らしく いたかった 	☐ 成長したかった 	☐ 大切に 扱われたかった 	☐ その他

特に強く感じたものを書いてみましょう

気づくことが、
自分を大切にする
第一歩になります。



⑦ 私が選びたい新しい考え方

～ 大切にしたいものを叶えるために ～



今までの考え方	これから選びたい考え方



考え方を少し変えることで、気持ちがラクになり、行動も変わっていきます。
できることから、今日から少しずつ始めていきましょう。



≡ ま と め ≡

～ 自分の気持ちと考え方に気づき、これからの自分を選んでいこう ～



≡ 大切なポイント ≡



感情は、悪いものではありません。
自分にとって大切なサインです。



考え方にはクセがあります。
気づくことで、苦しさから自由になれます。



大切にしたいものを知ることが、
これからの自分をつくっていきます。



今日の気づきを、明日からの行動へ

自分を大切にすることは、
自分らしく生きる第一歩です。
小さな一歩から、
少しずつ始めていきましょう。



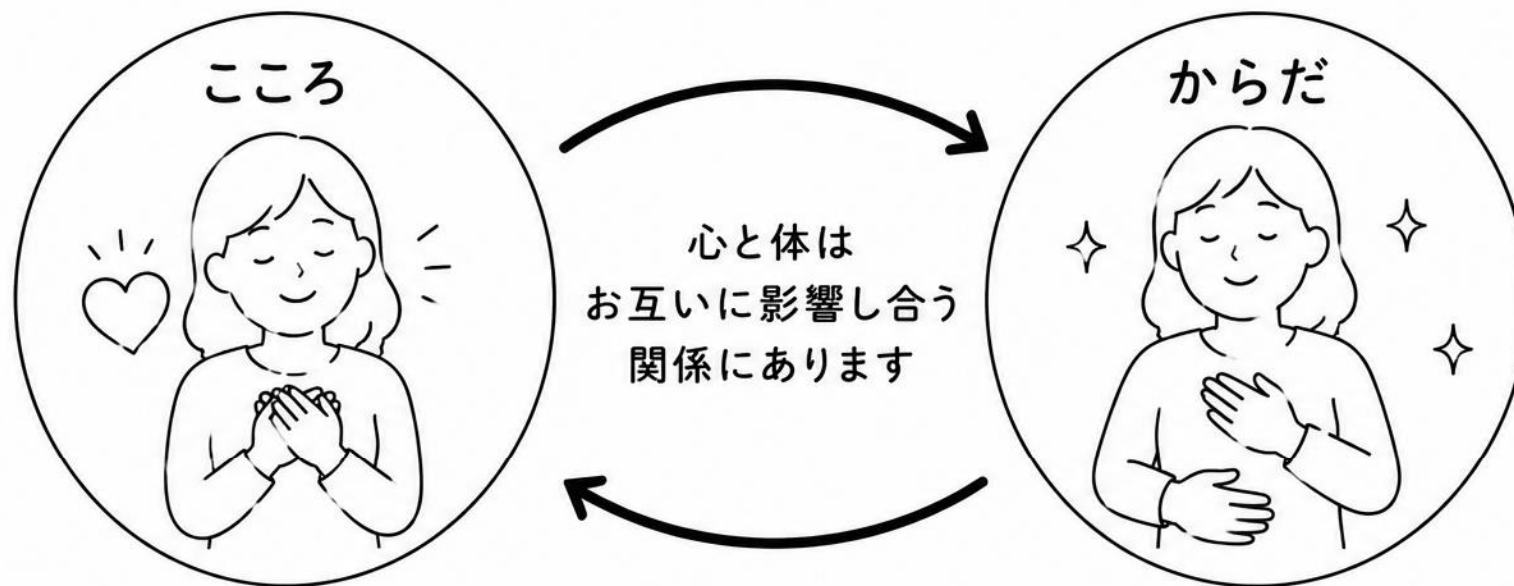
こころを支える生活習慣

心が折れる前に、まず体を調える

～ ストレスに負けない土台をつくる～



≡ 心と体はつながっている ≡



気分が落ち込むと…

- ・体が重くなる
- ・疲れやすくなる
- ・食欲が落ちる／増える
- ・よく眠れなくなる など



メンタルヘルスは
「こころの問題」ではなく
「こころと体の問題」
です

体が疲れると…

- ・気分が落ち込みやすくなる
- ・イライラしやすくなる
- ・集中力が下がる
- ・やる気が出ない など



睡眠は最高のメンタルケア

睡眠不足で起こること

・イライラしやすくなる



・集中力低下



・判断力低下



・感情コントロール低下



・疲労蓄積



よい睡眠は、心と体を回復させ、
明日の自分を支えてくれます

GOOD SLEEP のポイント

- ☐  起床時間を一定にする
- ☐  朝日を浴びる
- ☐  寝る前のスマホを控える
- ☐  寝酒を避ける
- ☐  休日の寝だめをしすぎない

ミニワーク



最近の睡眠を
振り返ってみましょう

最近1週間のあなたの睡眠について、もっともあてはまるものに✓をつけましょう



よく眠れている

☐

(例: すっきり起きられる)



おおむね
眠れている

☐

(例: ときどき疲れが残る)



少し不足
している

☐

(例: 寝つきが悪い・夜中に起きる)



不足している

☐

(例: 日中も強い眠気がある)

運動は天然のストレス解消剤

運動による効果

-  気分転換になる
-  ストレスホルモンが減る
-  睡眠の質が改善する
-  自律神経が整う
-  自己効力感が高まる
(自信がつく)



ポイント

激しい運動は不要！

＼ まずは、できることから始めよう /

-  歩く
-  ストレッチ
-  ラジオ体操
-  軽い筋トレ

 **ミニワーク** 

1回30分以上の運動をどのくらいの頻度で行っていますか？
(あてはまるものに✓をつけましょう)

 週2回以上 (1週間に2回以上)	 週1回 (1週間に1回程度)	 月1～2回 (1か月に1～2回)	 月1回未満 (月に1回未満)
☐	☐	☐	☐

食事と脳のコンディション

バランスのよい食事を
心がけよう

主食・主菜・副菜をそろえて、
脳に必要なエネルギーと
栄養をしっかりと補給！

主食



ごはん・パン・麺
など

主菜



肉・魚・卵・大豆
製品など

副菜



野菜・きのこ・海藻
など

脳も栄養で働いている



ポイント

- ☐  朝食を抜かない
脳は朝のエネルギーで
目覚めます
- ☐  主食・主菜・副菜を意識
バランスのよい食事で
心と体をサポート
- ☐  甘い物やカフェインに
頼りすぎない
一時的には元気になっても
反動で疲れやすくなります
- ☐  アルコールで
ストレス解消しない
気分が落ち込みやすくなり、
睡眠の質も下がります



食事は心のエネルギー補給

毎日の食事を整えることが、
こころの安定と集中力につながります



栄養をとる



脳が働く



こころが安定する

セルフチェック 

最近の食生活をふり返って、あてはまるものに✓をつけましょう

はい いいえ

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ☐ 朝食をほぼ毎日とっている | ☐ | ☐ |
| ☐ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識している | ☐ | ☐ |
| ☐ 甘い物やカフェインに頼りすぎないようにしている | ☐ | ☐ |
| ☐ アルコールでストレス解消しようとしていない | ☐ | ☐ |



小さな食習慣が、こころの元気を支えます。できることから、ひとつずつ始めてみましょう！

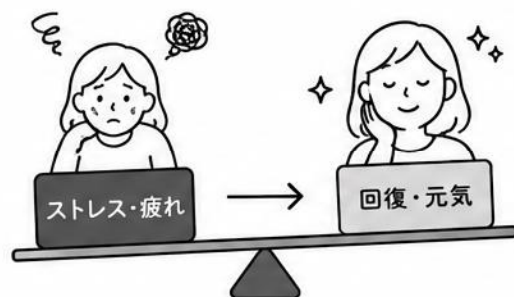


回復する時間を持つ

心と体は、休むことで元気を取り戻します

なぜ、回復する時間が大切？

休むことで、ストレスや疲れがやわらぎ、
心と体のエネルギーが回復します。



「休むこと」は、さぼりではなく
パフォーマンスを上げるための大切な時間です。

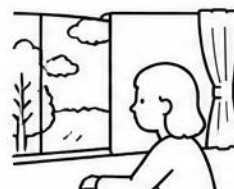
こんな時間を意識してつくろう



好きなことをする



体を休める・動かす



自然にふれる



何もしない時間をつくる



深呼吸・瞑想をする



しっかり眠る

ポイント



短い時間でもOK！
5分でも、こまめに休もう



予定に「回復の時間」を
組み込もう



自分に合った方法で
リラックスしよう



がんばりすぎたときほど、
休むことを意識しよう



セルフチェック



あなたの回復する時間について、
ふり返ってみましょう。

(あてはまるものに✓をつけましょう)

☐

意識して、自分のための時間を持っている

☐

疲れたときは、休むことができている

☐

休日やオフの日は、リフレッシュできている

☐

何にストレスを感じているか、気づけている

☐

リラックスできる方法をいくつか知っている

☐

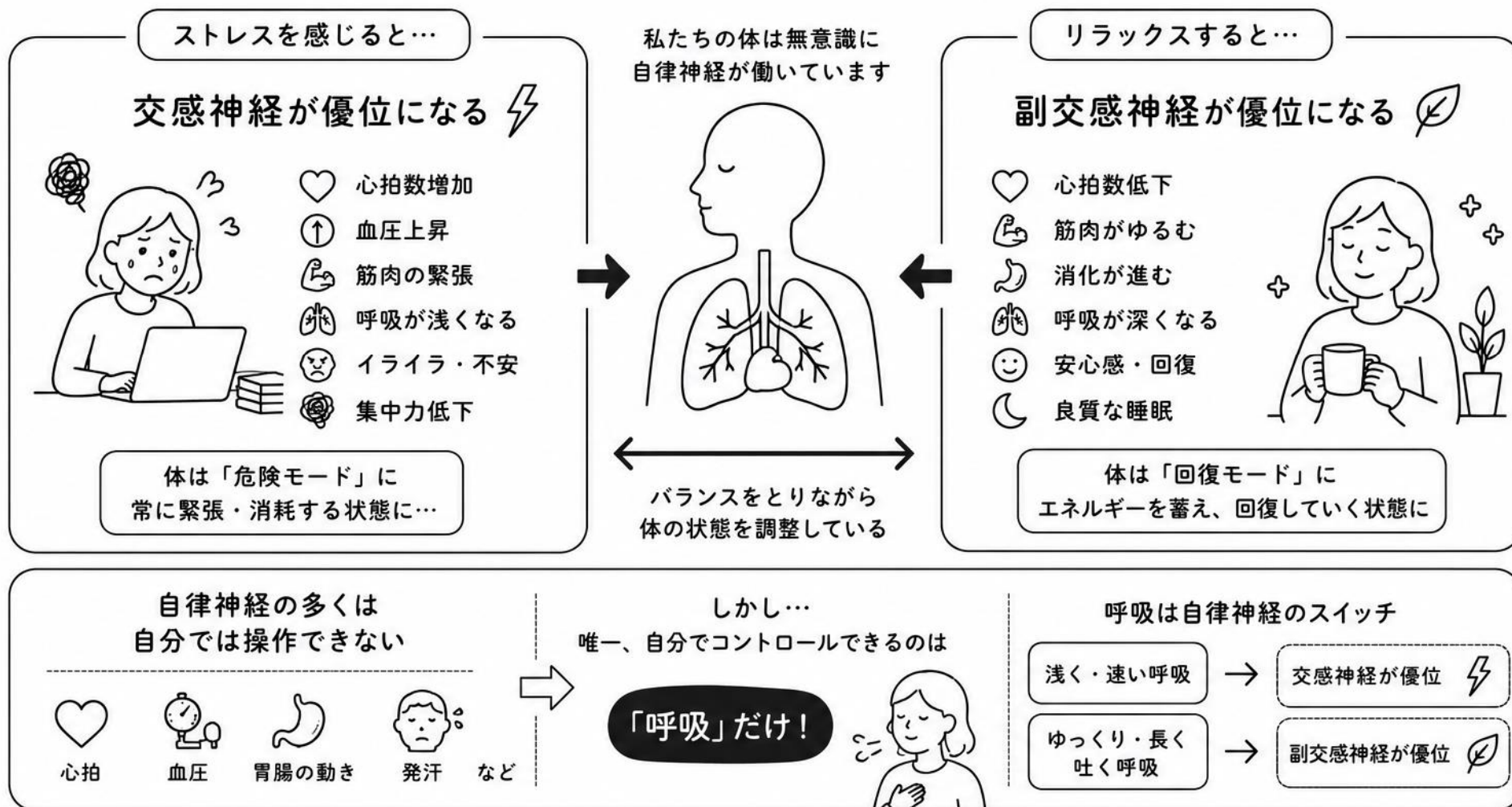
回復の時間を、もっと増やしたいと思う

回復する時間が、
明日の元気につながります



≡ ストレスと自律神経の関係 ≡

～呼吸は唯一、自分で整えられる自律神経スイッチ～



≡ 呼吸を意識することで、自律神経のバランスがととのい、心と体が元気に回復していきます。 ≡

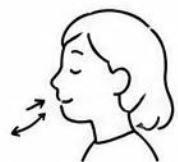
セルフケアの実践（呼吸法・リラクセーション）

深呼吸やリラクセーションで、心と体をやさしく整えましょう

呼吸法ワーク（吐くことが大事）

吐く息を長くすることで、副交感神経が働き、リラックスしやすくなります

① 軽く吸う（4秒）



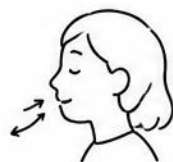
お腹をふくらませる
イメージで
軽く吸います

② ゆっくり吐く（8秒）



口から細く、ゆっくりと
8秒かけて吐ききります
（吐くことが大事！）

③ ゆっくり吸う（4秒）



鼻からゆっくり
4秒かけて吸います



これを数回くり返してみましょう（無理のない範囲でOK）

リラクセーション（筋弛緩法の例）

体の力を抜くことで、心もリラックスします

① 力を入れる



手や肩にギュッと
力を入れる
（5秒くらい）

② 力をゆるめる



ストンと力を抜き、
緊張がゆるむ感覚を
味わう（10秒くらい）

③ 感覚を味わう



体が温かく、
重くなるような
感覚に気づく

④ 全身に広げる



ゆるんだ感覚を
全身に広げる



手や肩のほか、顔・お腹・足など、順番に行ってみましょう

いつ・どこで使える？

仕事や勉強の
合間に



移動中や
待ち時間に



寝る前の
リラクセーションタイムに



気持ちを
切り替えたいときに



短い時間でも、続けることで心と体が整いやすくなります

ポイント

- ✓ 無理をせず、心地よいペースで行いましょう
- ✓ 呼吸や体の感覚に意識を向けることが大切です
- ✓ 毎日少しずつ続けることが、効果につながります



「今、ここ」に意識を向けることが、
こころの安定につながります

生活習慣セルフチェック

日々の習慣をふり返り、こころと体の元気につなげましょう

チェック項目	できている 	だいたい できている 	あまり できていない 	できていない 
 睡眠 十分な睡眠がとれており、朝すっきり起きられる	☐	☐	☐	☐
 運動 1回30分以上の運動を、週2回以上行っている	☐	☐	☐	☐
 食事 バランスのよい食事を、1日3食とっている	☐	☐	☐	☐
 回復する時間 リラックスしたり、好きなことをする時間がある	☐	☐	☐	☐
 こころのケア ストレスをためこまず、気持ちを整える工夫をしている	☐	☐	☐	☐

ワンポイントのヒント



睡眠は、こころと体の回復に欠かせません



運動は、ストレス解消や気分転換に効果的です



栄養バランスのよい食事は、脳や体のエネルギー源になります



自分に合った方法で、リラックスタイムをつくりましょう



つらいときは、ひとりで抱え込まず、誰かに話してみましょう

 **ふり返り**
 チェックの結果を見て、いかがでしたか？

 「できている」が4～5個
 → 今の習慣を続けていきましょう！

 「だいたいできている」が3個前後
 → できていないところを少しずつ見直しましょう。

 「あまりできていない」「できていない」が多い
 → 生活習慣を見直して、できることから始めましょう。

今日からできることを1つ決めよう 

いつやる？（例：毎日／○曜日／寝る前 など）



©Renaissance 許可なき無断転載を禁ず

33

相談する力を身につける

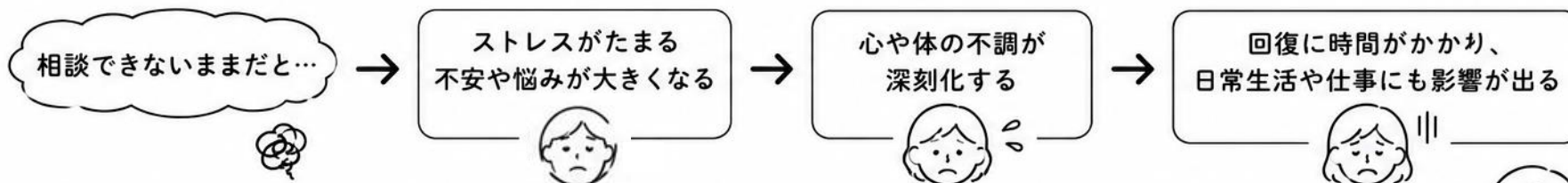
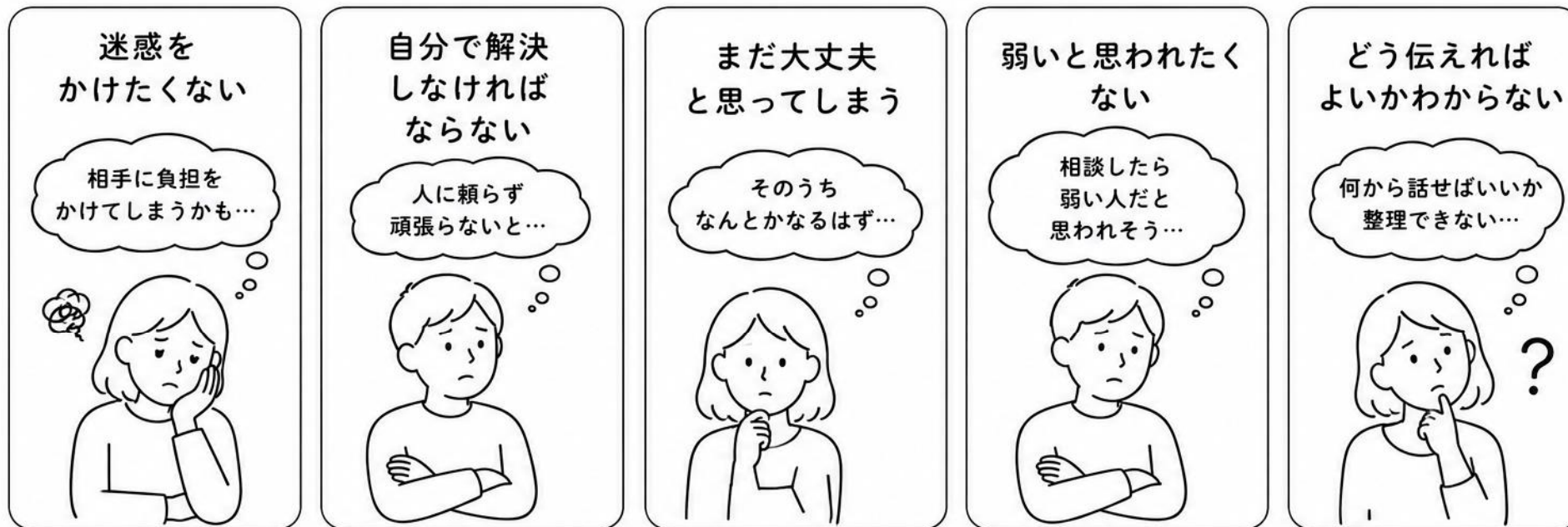
～相談は弱さではなく、自分を守るセルフケア～



困ったときに頑張る力ではなく、
困ったときに相談できる力を身につけよう。

なぜ人は相談できないのか

さまざまな思いや考えが、相談のハードルを高くしています



一人で抱え込まず、早めに相談することが、自分を守る第一歩です。



相談するメリット

相談することで、心も行動も軽くなり、よりよい未来につながります

心理面のメリット

- ・気持ちが軽くなる
- ・不安が減る
- ・安心感が得られる



行動面のメリット

- ・解決策が見つかる
- ・優先順位が整理される
- ・行動しやすくなる



健康面のメリット

- ・不調の重症化を防ぐ
- ・休職を予防できる
- ・メンタル不調を予防できる



レジリエンス面のメリット

- ・回復力が高まる
- ・孤立を防ぐ
- ・支え合える関係ができる



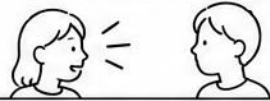
相談は、自分を守り、前に進む力になります。
一人で抱え込まず、早めに相談することが大切です。

相談相手の選び方

安心して話せる相手を選ぶことが、相談の第一歩です

○ 良い相談相手の特徴

✓ 話をよく聴いてくれる



✓ 否定せず、受け止めてくれる



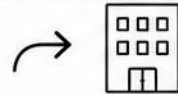
✓ 秘密を守ってくれる



✓ 安心して話せる雰囲気がある



✓ 必要に応じて、
支援や専門機関につなげてくれる



× 避けた方がよい相手の特徴

× 自分の意見や価値観を
押しつけてくる



× 話を遮ったり、軽く扱う



× 噂話をしたり、秘密を
守れない



大切なのは「答えを持っている人」ではなく「安心して話せる人」

安心して話せる
相手に相談する



気持ちや考えが
整理される



自分に合った
解決策が見えてくる



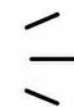
行動しやすくなり、
気持ちが軽くなる



♡ 相談相手を上手に選ぶことは、自分を守る大切なセルフケアです。



誰に相談するのが良いのか



相談したい内容に合わせて、適した相手を選びましょう

仕事の悩み



- ・上司
- ・同僚
- ・人事・労務担当

業務のことや
職場環境のことなど

健康の悩み



- ・産業医
- ・保健師
- ・医療機関（内科など）

体調のことや
治療のことなど

メンタルヘルスの悩み



- ・カウンセラー
- ・医療機関
（心療内科・精神科）
- ・EAP（従業員支援プログラム）

心の不調や不安、
ストレスなど

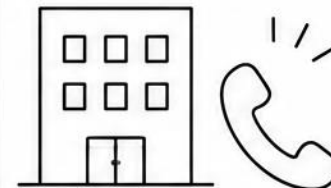
家庭やプライベートの悩み



- ・家族
- ・友人
- ・信頼できる人

家庭のことや
人間関係のことなど

その他の相談先



- ・公的相談窓口
- ・地域の相談機関
- ・相談電話・SNS相談
など

専門の相談機関に
つながることもできます



一人で抱え込まず、信頼できる人や専門の相談先を活用することが、
自分を守る大切なセルフケアにつながります。



「私の相談マップをつくろう」

困ったとき、つらいときに、相談できる人や場所を整理してみましょう



仕事で困ったとき
(例：仕事の悩み・人間関係・キャリアなど)

- _____
- _____
- _____



メンタルヘルスで困ったとき
(例：不安・落ち込み・ストレスなど)

- _____
- _____
- _____



健康で困ったとき
(例：体調不良・体の不調・治療のことなど)

- _____
- _____
- _____



家庭やプライベートで困ったとき
(例：家族のこと・生活のこと・お金のことなど)

- _____
- _____
- _____

私の相談マップ





ふりかえり 書いてみて、気づいたこと・感じたことをメモしてみましょう。



一人で抱え込まず、
相談できるつながりを大切にしましょう。

≡ ま と め ≡

～ 自分の気持ちと考え方に気づき、これからの自分を選んでいこう ～

出来事 (ストレッサー)



仕事・人間関係・
環境の変化など、
自分の外で起きる
出来事

意味づけ (認知)

怒られるかも…
期待されているかも…
自分には無理かも…
成長のチャンスかも…



その出来事を、自分は
どのように受け止め、
どんな意味を与えるか

ストレス反応



心の反応
不安・イライラ・
落ち込み など



身体の反応
頭痛・肩こり・
疲労・不眠 など



行動の変化
ミス・遅刻・
避ける・飲みすぎ
など

意味づけの結果として、
心・身体・行動に変化が
現れる

気づく

なんだか疲れているな…
イライラしやすいな…
よく眠れていないかも…



「いつもと違うかも？」と
自分の状態に気づくこと
が第一歩

考え方を 整理する

本当にそうだろうか？
他に考え方はないかな？
自分にできることは？



自分の受け止め方や
考えを見つめ直し、
柔軟な視点を持つ

相談する・ 休養する・ 行動する



相談する
一人で抱え込まず、
信頼できる人に
話してみる



休養する
しっかり休み、
心と体を
回復させる



行動する
できることから
小さく行動し、
前に進む



このサイクルを回すことで、ストレスと上手につきあうことができます

社会人5年目の皆様には、以下のオンラインセミナーの受講をおすすめします

社会人5年目までに身につけたい

心が折れない働き方

～ストレスとの付き合い方、相談力、しなやかに働くコツ～



アンケートの回答にご協力ください

- ・WEB上で回答いただけます
- ・管理職向け、全従業員向け、若手従業員向け共通のアンケートです

アンケート アクセス方法

方法① 本動画の概要欄にあるURLをクリック

方法② 協会けんぽ兵庫支部のホームページからアクセス

協会けんぽ兵庫支部TOPページ > 健康づくり >

令和8年度メンタルヘルスセミナーの配信を開始しました！