

メンタルヘルス研修

メンタルヘルスを知ろう

独立行政法人労働者健康安全機構
京都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

花谷 和雄

なぜ今メンタルヘルスカ？

財団法人社会経済生産性本部

「企業のメンタルヘルスの取り組み」に関するアンケート調査
調査の概要

実施時期：2008年4月調査対象：全国上場企業2,368社

回答企業：269企業（回収率11.4%）

企業における「心の病」の実態 ～産業人をとりまく状況は悪化～

1. 最近3年間の企業における「心の病」は、56.1%の企業が「増加傾向」と回答。
2. 「心の病」が最も多い年齢層は、「30代」59.5%、次いで「40代」21.9%。
3. コミュニケーションや助け合いが減った企業ほど顕著な増加傾向

精神疾患追加「5大疾病」に

= 患者増加で、重点的に対策（厚生労働省） =

7月6日、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の
「4大疾病」に、新たに精神疾患を追加して

「5大疾病」に 社会保障審議会医療部会に報告、了承

(2011/07/07 時事通信より)

- うつ病などの精神疾患の患者 連続増加
- 2008年度 323万人（従来の4大疾病の患者数上回る）
- 約3万人の自殺者の9割 精神疾患に罹患の可能性
(2009年糖尿病で死亡した1万4000人の2倍以上)
- 患者数の増加、深刻な症状の多さ
- 地域の精神科診療所と入院治療を行う病院等連携し
治療態勢の整備などを進める方針

メンタルヘルスの今日的意義



組織活性化の観点から

心の健康レベルを引き上げることによって
働く者の活力向上、労働の質の向上、
労働意欲の向上、快適職場の形成を達成できる



組織運営のリスク管理の観点から

メンタルヘルス不調者を出さないことが組織運営上の重要課題



CSR（組織の社会的責任）の観点から



労務管理の観点から

作業効率の向上、労使トラブルの防止、
労働者の休業防止、労働災害の防止

健康とは？

健康とは

病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

(世界保健機関 [WHO] 憲章より)

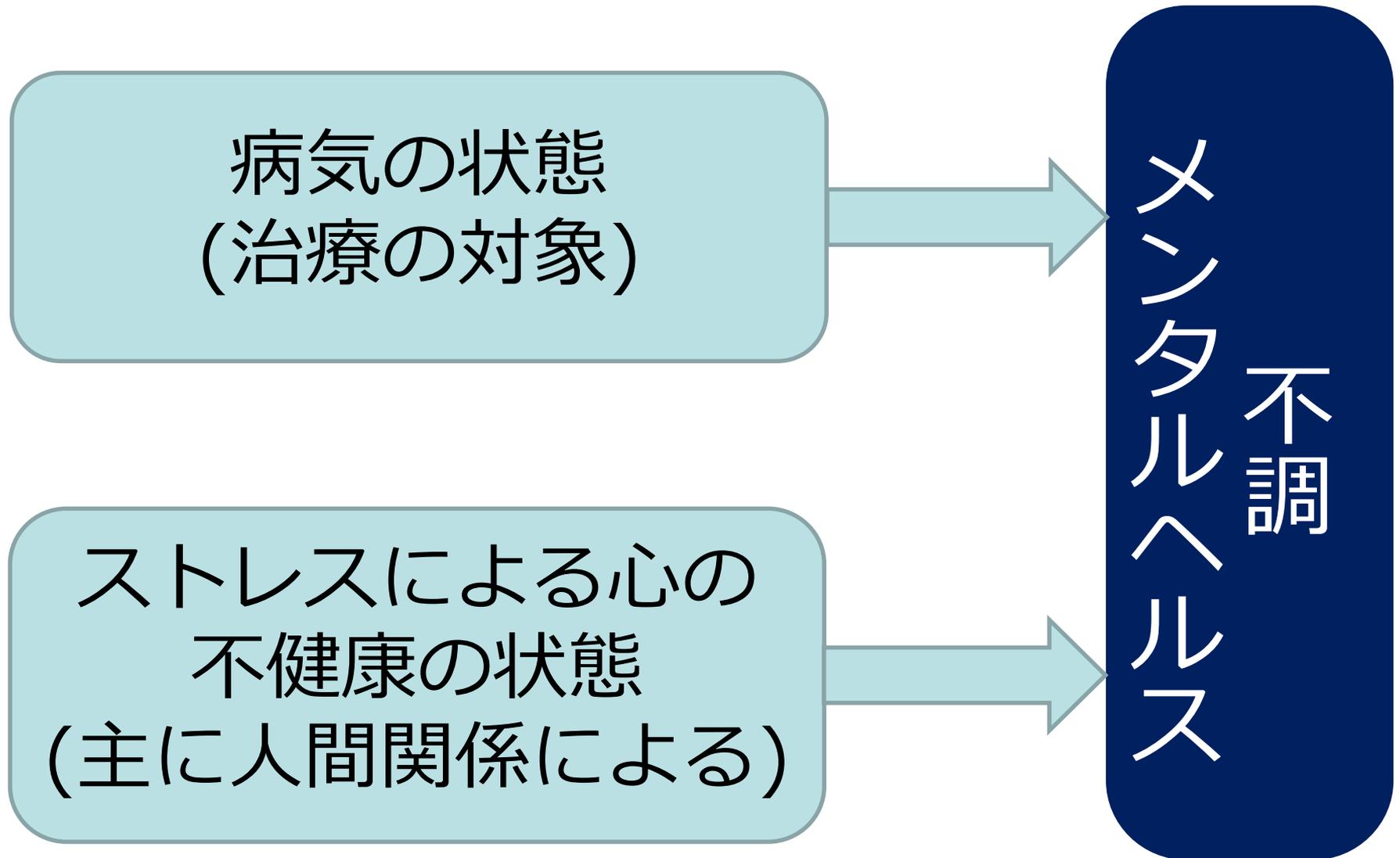
健康度をはかる4つの領域

1. 身体
2. 精神
3. 情緒
4. 社会との関わり

これらの領域は相互に関連を持ち、これらの全ての領域で健康な人は、ストレスに対する耐性が高い。

心が健全な状態とは、今の状態を保持増進し
社会に適応して生活できること

メンタルヘルス不調とは



知っておきたい ころの病

心の病の種類は、多くありますが職場で見かける病気は、それほど多くありません。

出現する可能性のある病名を挙げると

不安障害（PTSDを含む）気分障害（うつ病）

適応障害、神経発達障害、心身症、睡眠障害、

依存症、統合失調症となります。

何れにしても病気を正しく理解し

適切に治療することが大切です。



睡眠12箇条

健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

心の病、理解・対処のポイント

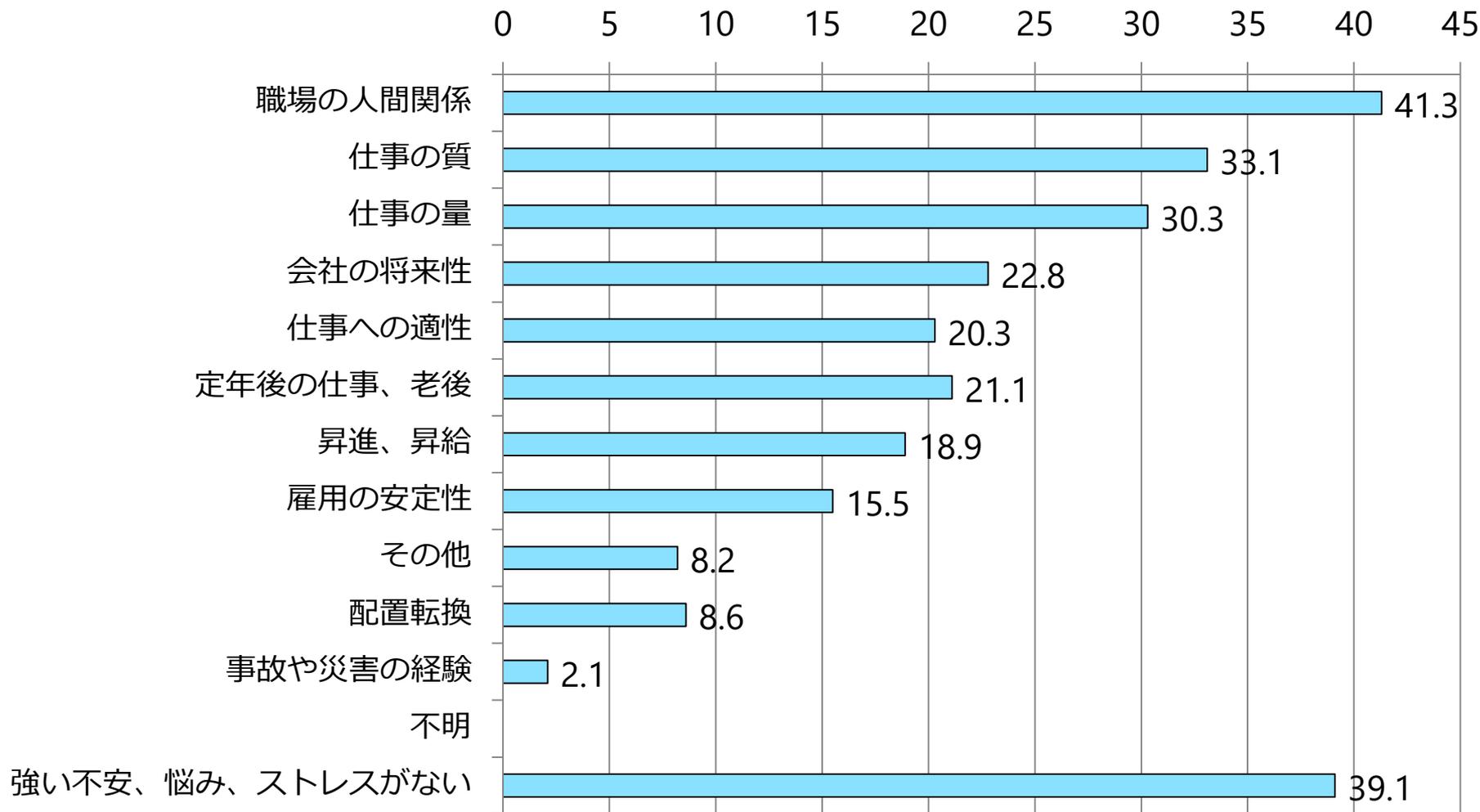
- 誰でもなる可能性がある。
- 正しい知識と認識を持つことが大切。
- 早期に適切に治療することが大切。
- 専門家の力を有効に利用することが大切。

普段から備えておく、発生したら

落ち着いて（あわてずに）適切に対応する

ストレスの内容

【強い不安、悩み、ストレスの内容（3つ以内の複数回答）】（%）

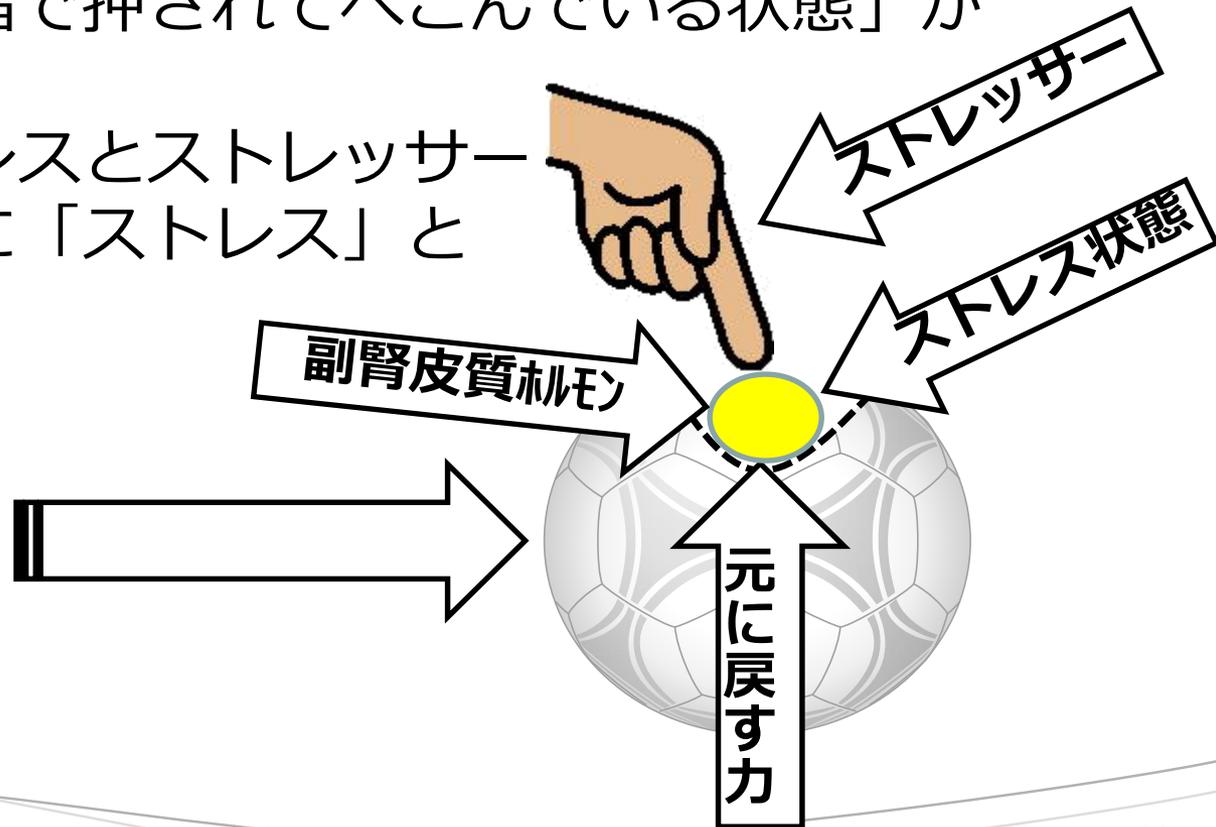


資料 平成24年労働者健康状況調査（厚生労働省）

ストレスとは？

外部からいろいろな刺激を受けて緊張、歪みの状態を起こすと、刺激（ストレッサー）に順応、適応しようとして防衛反応が起こる。この図でいえば、「ボールを押している指」がストレッサー、本来丸いボールが「指で押されてへこんでいる状態」がストレス状態。

しかし、今は、ストレスとストレッサーを特に区別せずに単に「ストレス」と呼んでいる。



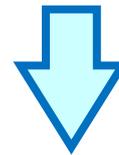
ストレス反応について

怪我をする。火傷をする。病気になる。結婚する。昇進する。試験に合格する。失敗する。叱られる。怖い目に遭うなど肉体上、精神上的の変化が発生すると



目に見える反応

骨折する、出血する、
熱が出る、痛みが出る。
喜ぶ、悲しむ、泣く、
落ち込む、
恐怖で身体がこわばる。



目に見えない反応

変化に対応してホメオスタシス
(恒常性)を保つために防御反応が
体の内部で起きる。
副腎皮質ホルモンが産出され身体
に変化が起こる。

人間の体は、その変化の内容が肉体的か、精神的か判断できず常に一定の反応を示す

どんな出来事がストレスになるのか

身体的・
化学的・
物理的・
刺激

温度、湿度、騒音、臭い、痛みやかゆみの
元となる物質や現象など

さまざま
な出来事
に影
響を
受ける

ライフイベント

人生で起きる重要な出来事

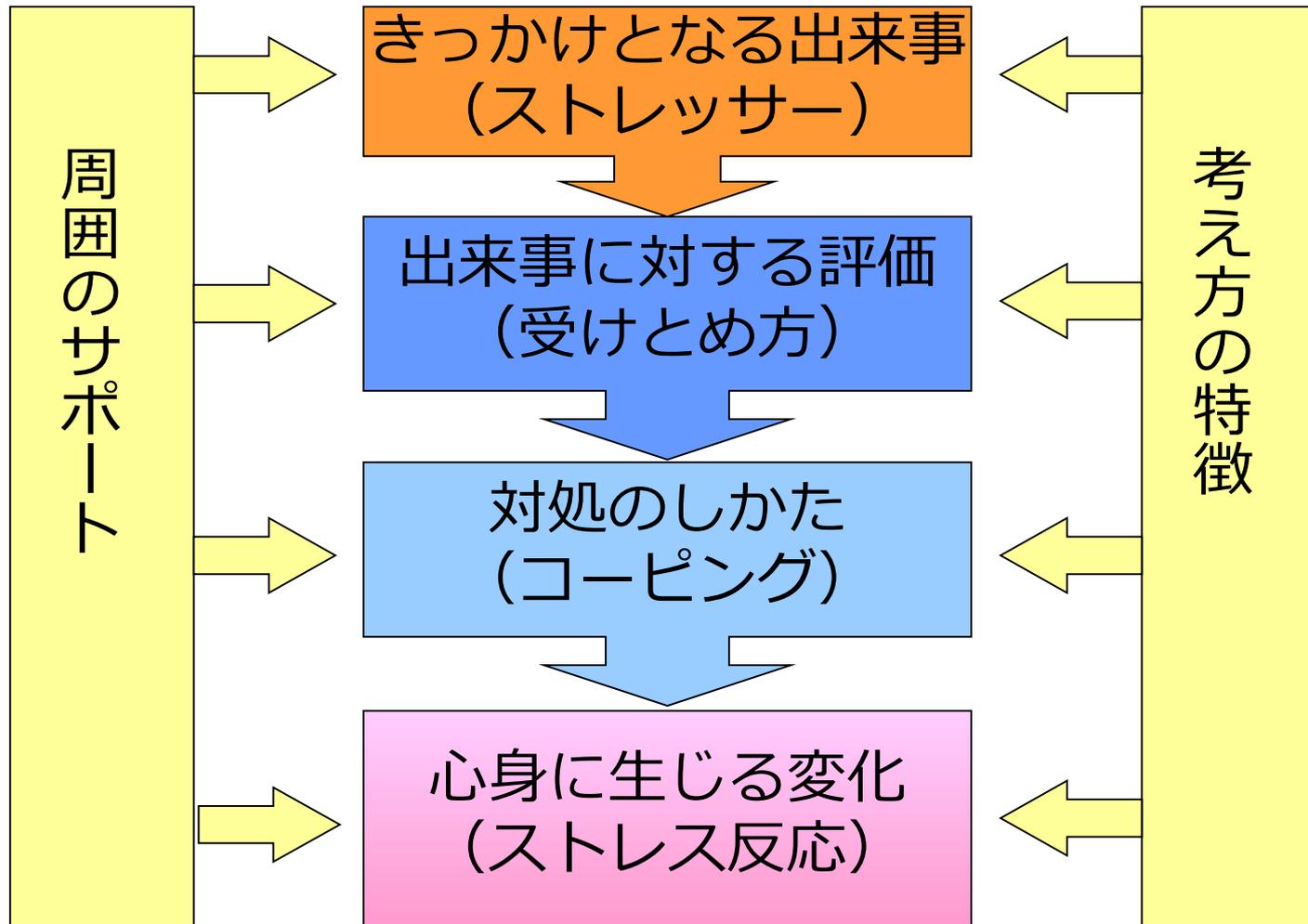
- ・親しい人の死
- ・転居、転校
- ・結婚、離婚
- ・就職、転職、昇進昇格 など

デイリーハッスル

日常の些細な出来事

- ・仕事上のトラブル
- ・人間関係のトラブル
- ・家庭生活のトラブル など

ストレス発生のプロセス



※ストレッサーがストレス反応に直結しているわけではない

変化は大きなストレスナーになりうる

心身の不調を起こしやすい時 変化が起きている時が多い

職場で

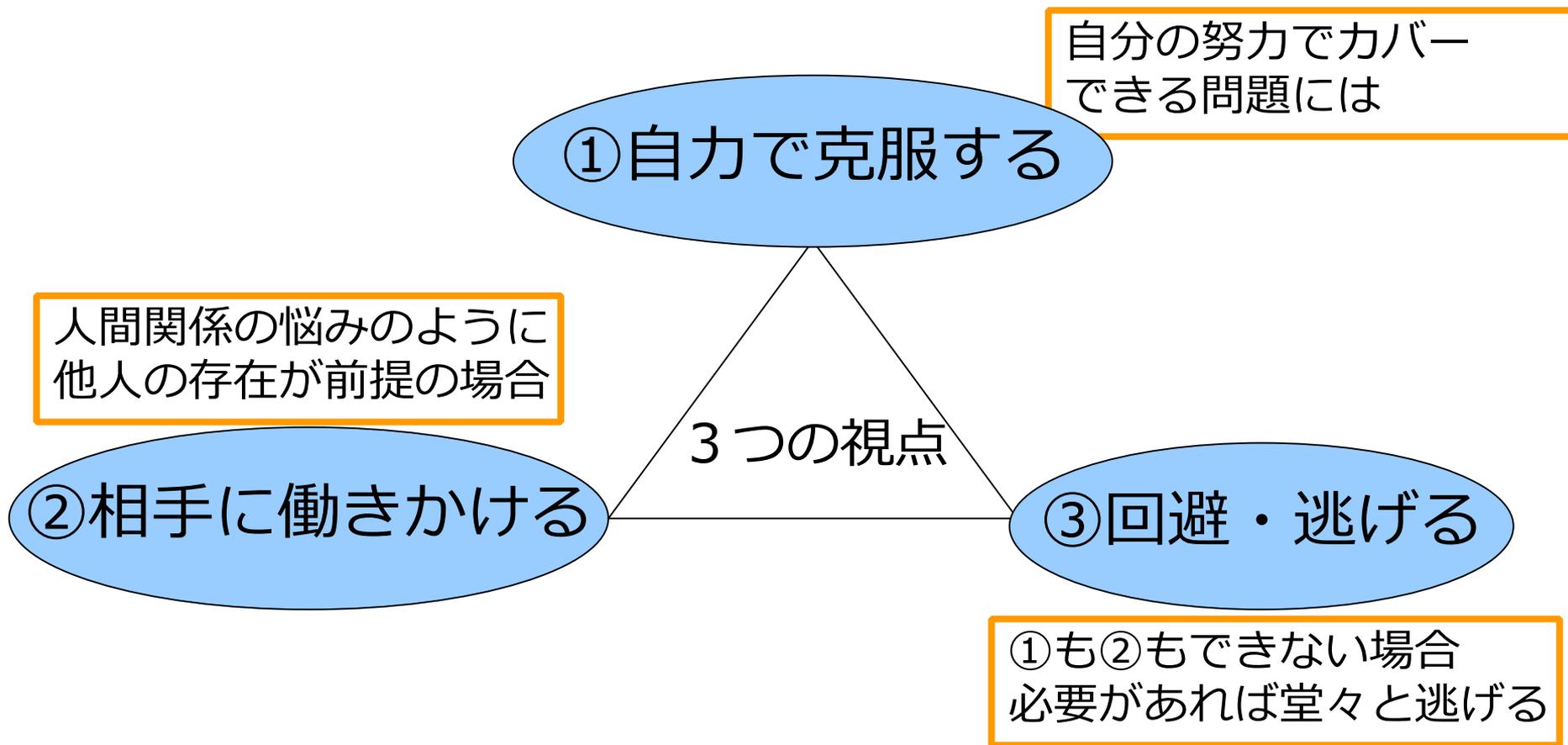
- 長時間労働が続く
- 異動・昇進・失業
- 大きな仕事が一区切りついた時
- 人間関係の悩み
 - 上司、同僚とのトラブル

家庭で

- 結婚・出産
- 病気やケガ
- 生活環境の変化
 - 転勤、転職、転居
- 親族間のトラブル
- 家族との別れ

ストレスをどう受け止めるか

ストレス発生の根源である刺激（ストレッサー）を明確にして除去・軽減を図る。



出典：田中ウルヴェ京・奈良雅弘著：ストレスに負けない技術,日本実業出版社,p31,2005 を改変

ストレスが心身に及ぼす影響

心理的反応

一次的反応

不安感 怒り
イライラ 悲しみ
おちこみ・・・etc

二次的反応

無気力
うつ気分

行動的反応

集中力低下 飲酒・喫煙量の増加
引きこもり 性欲減退
不眠 意欲減退・・・etc

身体的反応

心拍数の増加
血圧上昇
末梢発汗
筋緊張
・・・etc

頭痛
めまい
肩こり
胃痛 下痢
・・・etc

重篤な反応（ストレス関連障害）

循環器系

本態性高血圧 心筋梗塞
狭心症 不整脈

消化器系

消化性潰瘍 過敏性腸症候群

呼吸器系

過呼吸症候群
気管支喘息の悪化

筋骨格系

筋緊張性頭痛 慢性疼痛

心理・行動系

入社拒否 職場不適応
アルコール依存 不安障害
うつ病 適応障害

ストレスの種類

不快ストレス→過剰で慢性的なストレスで不快になったり
身体不調・病気を引き起こすことがある

快ストレス→ストレスの負荷による適度な刺激が身体や
脳によい影響をもたらす場合に快ストレスとなる

適度なストレスは、行動を活性化し、快適で張りのある生活を可能にする

「ストレスは人生のスパイスである」

生体のストレス現象を発見した
ハンス・セリエの言葉

ご清聴ありがとうございました

視聴後はアンケートの回答に
ご協力をお願いいたします