

メンタルヘルス研修

“個人におけるメンタルヘルス対策” ～セルフケア～

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

心の健康づくり指針 (労働省)

2000年8月

セルフケア

労働者自らが心の健康の保持増進のために行う活動

ストレスへの気づき
ストレスコーピング
自発的な相談

ラインによるケア

管理監督者が労働者の心の健康の保持増進のために行う活動

部下の事例性の把握
職場の環境改善
部下に対する相談
産業保健スタッフとの連携

事業場内産業保健スタッフ等によるケア

事業場内産業保健スタッフ等が労働者の心の健康の保持増進のために行う活動

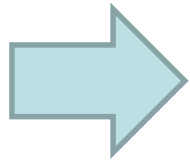
研修の企画運営
環境改善等の評価
セルフ及びラインケアの支援
労働者・管理監督者からの相談
職場適応、治療、職場復帰の支援
外部専門機関との連携

事業場外資源によるケア

事業場外のさまざまな機関が事業場に対して心の健康づくり対策を支援する活動

事業場外の機関、専門家による個別の相談・治療
ネットワークの形成

労働者自らが心の健康の 保持増進のために行う活動



ストレスへの気づき

自発的な相談

対処法(ストレスコーピング)

ストレスへの気づき

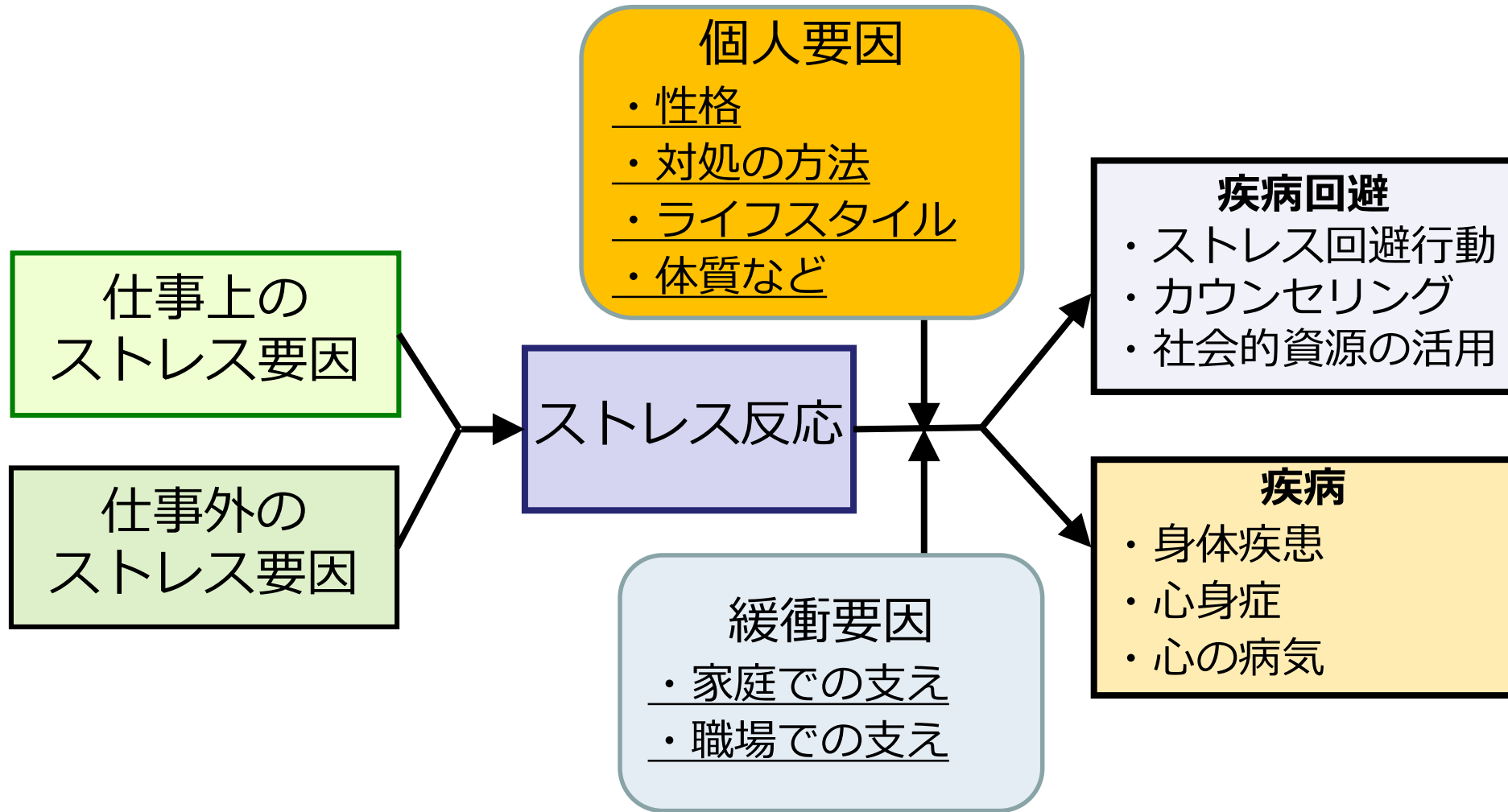
① 働く者が自らの
ストレス反応に
気づくこと。

② 働く者が心の健康に
ついて正しく理解する。

③ 自らのストレスや心の
健康状態について適切に
認識できるように教育や
トレーニングを行う



職業性ストレスモデル



出典：島 悟 「メンタルヘルス入門」（日経文庫）を再編集

職務ストレスについて

職務ストレスの3つの要素

☒ 仕事の過重性（きつさ）

量的負荷（労働時間、時間に追われる）

質的負荷（仕事が難しい、自分の能力以上の仕事）

☒ コントロール

裁量権（仕事の進め方の自由度、決定権の有無）

自由度（自分の知識や経験を生かせるか）

☒ サポート

上司の支援・同僚の支援・その他の支援

ストレスチェック制度について

第12次労働災害防止計画に基づき
平成25年12月からスタートした
総合的なメンタルヘルス対策の一つです。

この制度は、つぎの3つを目指している

- ★ 一次予防（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）
- ★ 労働者自身のストレスへの気づきを促す
- ★ ストレスの原因となる職場環境改善につなげる

職場のストレス要因

大きいほどストレス 大

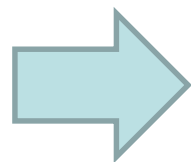
- ◇作業負荷の変動
- ◇仕事の将来の不明確さ
- ◇仕事の量的負担
- ◇要求されることの程度
- ◇担っている役割による葛藤
- ◇グループ内の対人葛藤
- ◇グループ間対人葛藤
- ◇責任の度合いの違い

大きいほどストレス 小

- ◇家族、友人からの支援
- ◇上司、同僚からの支援
- ◇技術が活用できる程度
- ◇職場に対する満足度
- ◇裁量の程度
- ◇職場の環境への満足度

労働者自らが心の健康の 保持増進のために行う活動

ストレスへの気づき



自発的な相談

対処法(ストレスコーピング)

自発的な相談イメージ

ああ、ストレスを感じるなあ
でも自分1人で解決は無理かも・・・



労働者

相談先についての情報提供



管理監督者
(上司)



自発的な相談



産業保健
スタッフ

**勇気を出して
相談してみよう！！**

相談は、効果の大きいストレス解消法

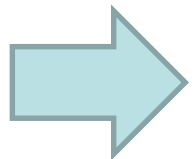
★ 相談することが一番のストレス解消になることも！

- ① ストレス発散効果。ガス抜き効果。
心を許せる人、信頼できる人に話を聴いてもらおうと
解決しなくても、話を聴いてもらうだけでスッキリ
する
- ② 自己コントロール感が得られる
- ③ 頭の中が整理される
言葉にすることで、自分の思いが整理できる
- ④ 対処法ヒントになる
- ⑤ 問題の解決につながる
先輩や経験者のアドバイスが参考になる

労働者自らが心の健康の 保持増進のために行う活動

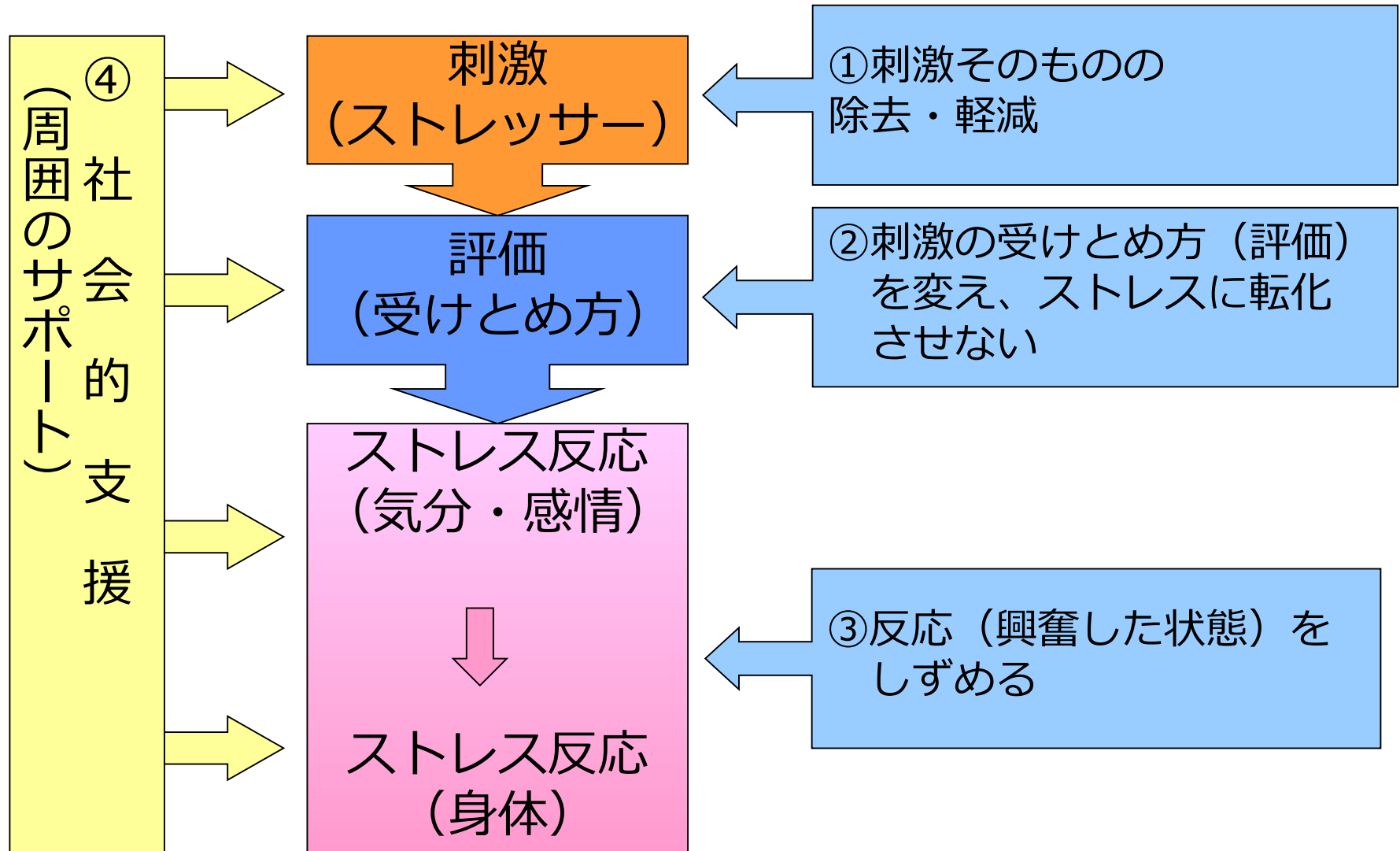
ストレスへの気づき

自発的な相談



対処法(ストレスコーピング)

対処（コーピング）の手法



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,p29,2005 を改変

対処法：ストレスを解消する4つのR

身体的・行動的アプローチの基本的な対処法
(ストレスコーピング) は・・・

休む 十分な休養（睡眠）、健康的な生活
(Rest)

リラクセーション マッサージ、音楽、読書、入浴、瞑想
(Relaxation) ヨガ、アロマ、筋弛緩法

気晴らし 趣味や娯楽の充実、気の合う人とおしゃべり
(Recreation) カラオケ、飲み会

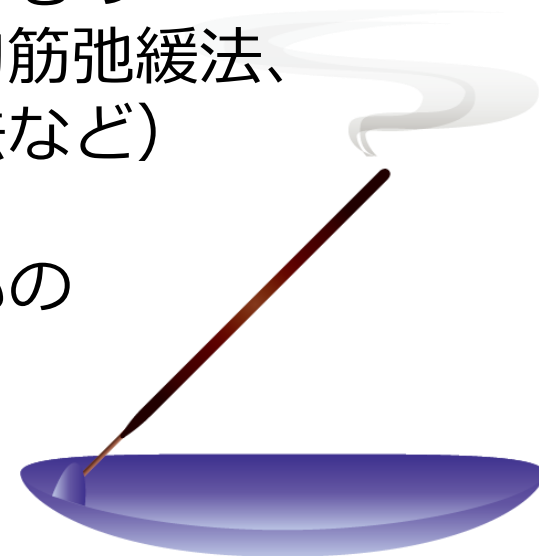
日常から離れる 日常から場所を変えて、非日常に身を置き
(Retreat) 心身を養生する。旅行、温泉、森林浴

※ 4つのRを上手く使い分けてストレスを解消しよう

対処法：リラクセーション

リラクセーションの種類

- ①意識を特定の方法でコントロールすることによるもの（自律訓練法、瞑想法、呼吸法など）
- ②身体の形をコントロールすることによるもの（臨床動作法、ジェイコブソンの漸進的筋弛緩法、ストレッチング、ヨーガ、座禅、気功法など）
- ③末梢（五感）からのインプットによるもの（アロマテラピー、音楽・映像鑑賞、入浴、きれいな景色を見るなど）



そのほかに

「バイオフィードバック法」も含まれる)

ストレス対処の留意点

- 人によって、有効なストレスコーピングは違う。
- ストレスの種類によっても、ストレスの程度によっても、有効なストレスコーピングは違う。

自分に合ったストレスコーピングを
いくつか身につけておくと
いろいろなストレスに対処しやすくなる。

メンタルヘルス 10か条

- 1 ストレスサインを見逃さない
- 2 疲れをためない工夫
- 3 イベント後の疲労回復に努める
- 4 早めに休息をとる
- 5 休日を有効に過ごし気分をリセットする
- 6 仕事の他に熱中できるものを持つ
- 7 本音を語れる人を大切にする
- 8 自分にやさしくする
- 9 好奇心を失わないようにする
- 10 時には専門家に相談をする



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