

# メンタルヘルス対策

～自分とまわりを  
大切にする～



一般財団法人 宮城県成人病予防協会  
健康増進部 小幡 陽子

01

メンタルヘルスとは

02

働く人の現状

03

ストレスとは

04

職場のメンタルヘルス

05

ストレス対処法





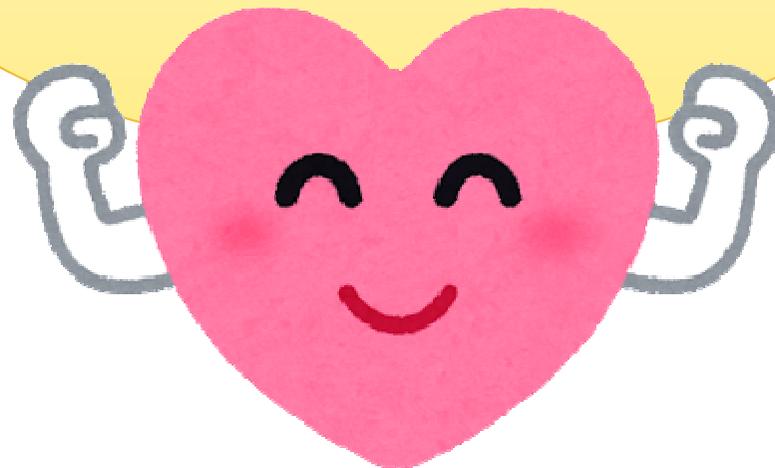
01

メンタルヘルスとは



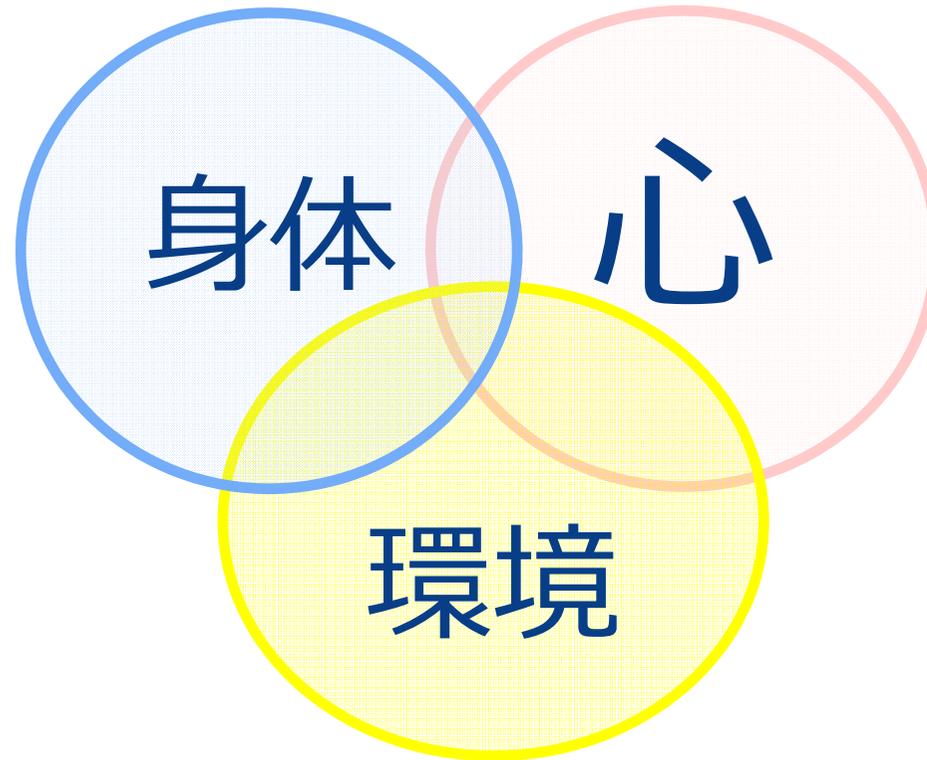
# メンタルヘルスって何？

心の健康





## 心の健康に必要な3つの要素



それぞれは密接にかかわり  
**バランスが大切**



# 心身の疲れ



対処を怠ると・・・

疲れが取れて  
ないけど今日も  
頑張らないと



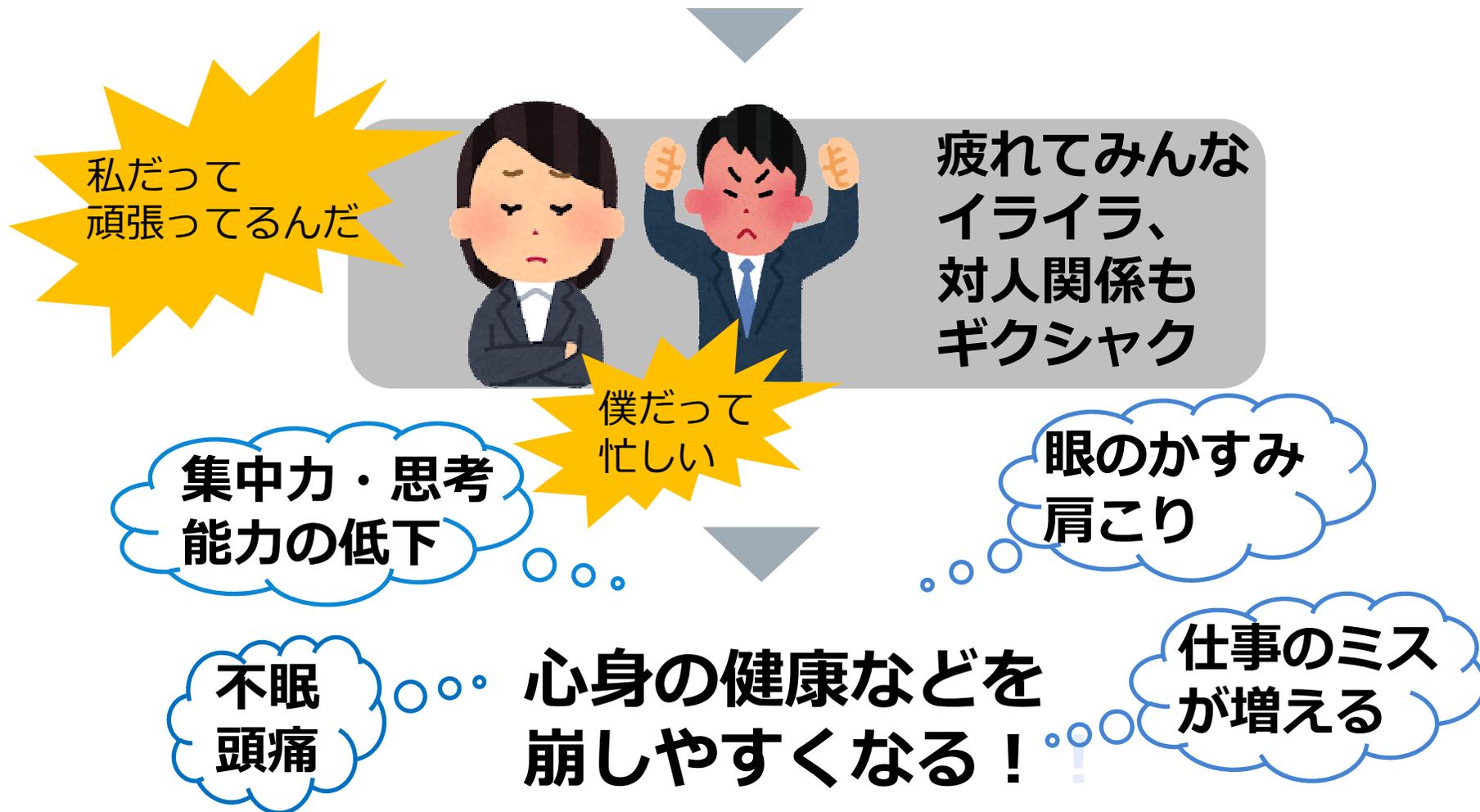
疲れている  
心身を  
見て見ぬふり

も一休んでる  
暇なんて  
ない！



仕事の  
ペースも  
落とさない

# 01 メンタルヘルスとは





## 心身の疲れ

 きちんと対処すると・・・

疲れを感じたら、無理せず休む



今日は早めに寝よう

自分に合った方法で気分転換♪



短くても一人時間でリフレッシュ

# 01 メンタルヘルスとは



聞いて話して、  
話して聞いて



うんうん



それでね、  
こんなことが  
あってね

生活に  
メリハリがつく

仕事や家事、  
勉強なども  
効率アップ

家庭円満

ネガティブな気分を引きずらず  
前向きに

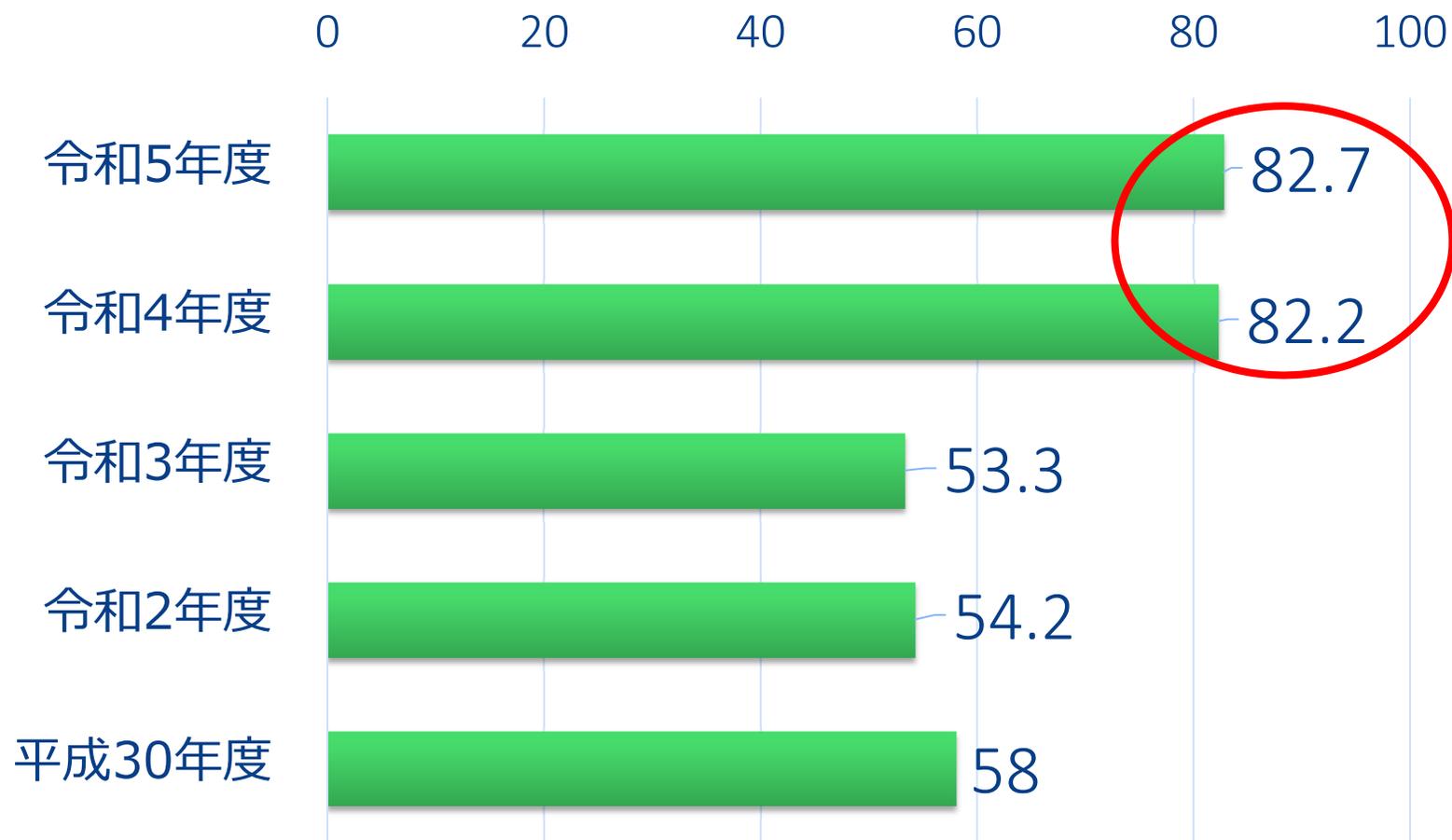


02

## 働く人の現状

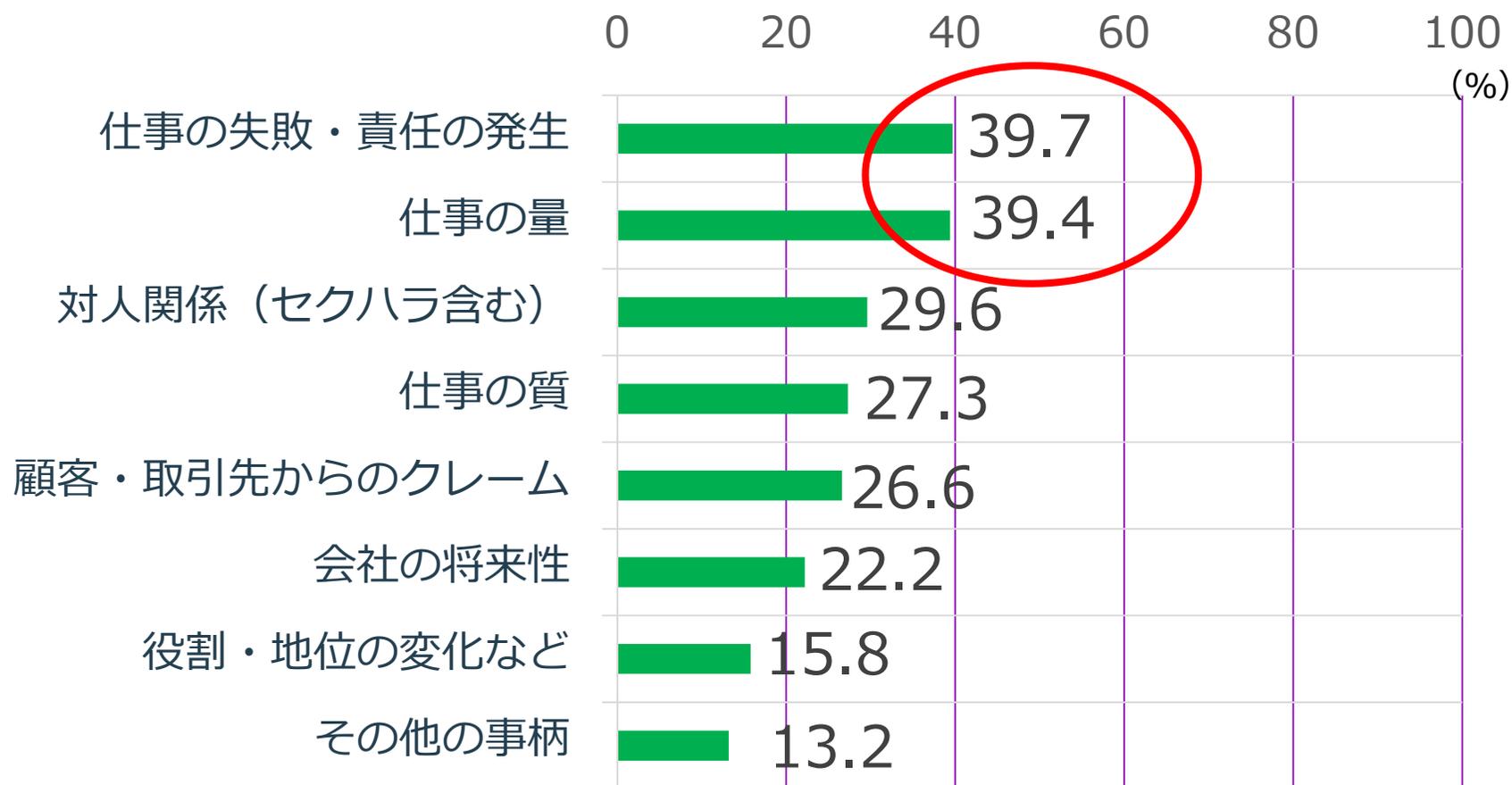


# 仕事に関する強いストレスを感じている労働者の割合





# 仕事や職業生活における ストレスの内容





# 仕事や職業生活に関する ストレスの相談状況

ストレスについて相談できる人がいる労働者の割合

**94.9%**

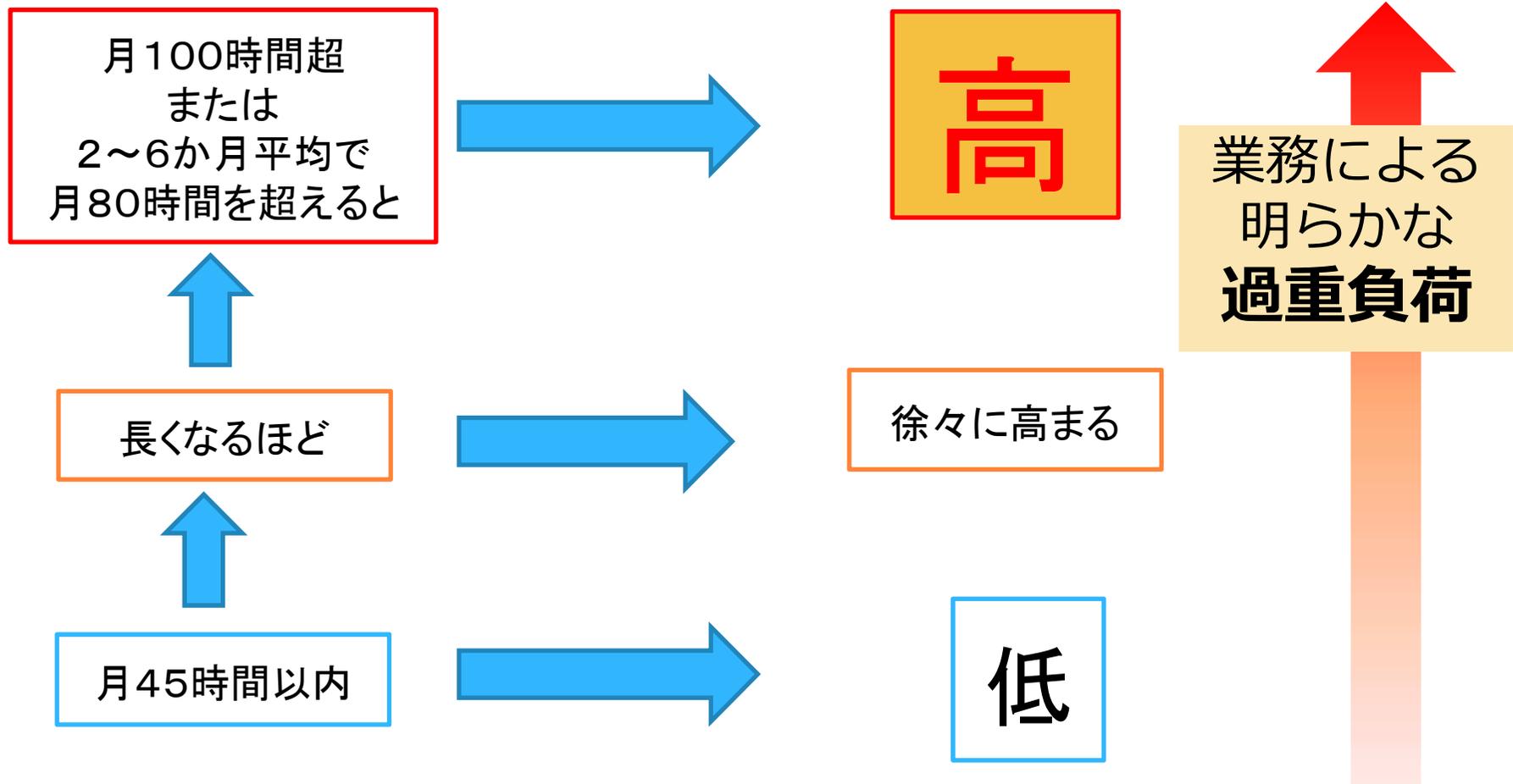
	1	2	3
男性	上司 68.9%	家族・友人 67.1%	同僚 66.3%
女性	家族・友人 77.1%	同僚 63.2%	上司 52.4%



# 時間外労働と健康障害

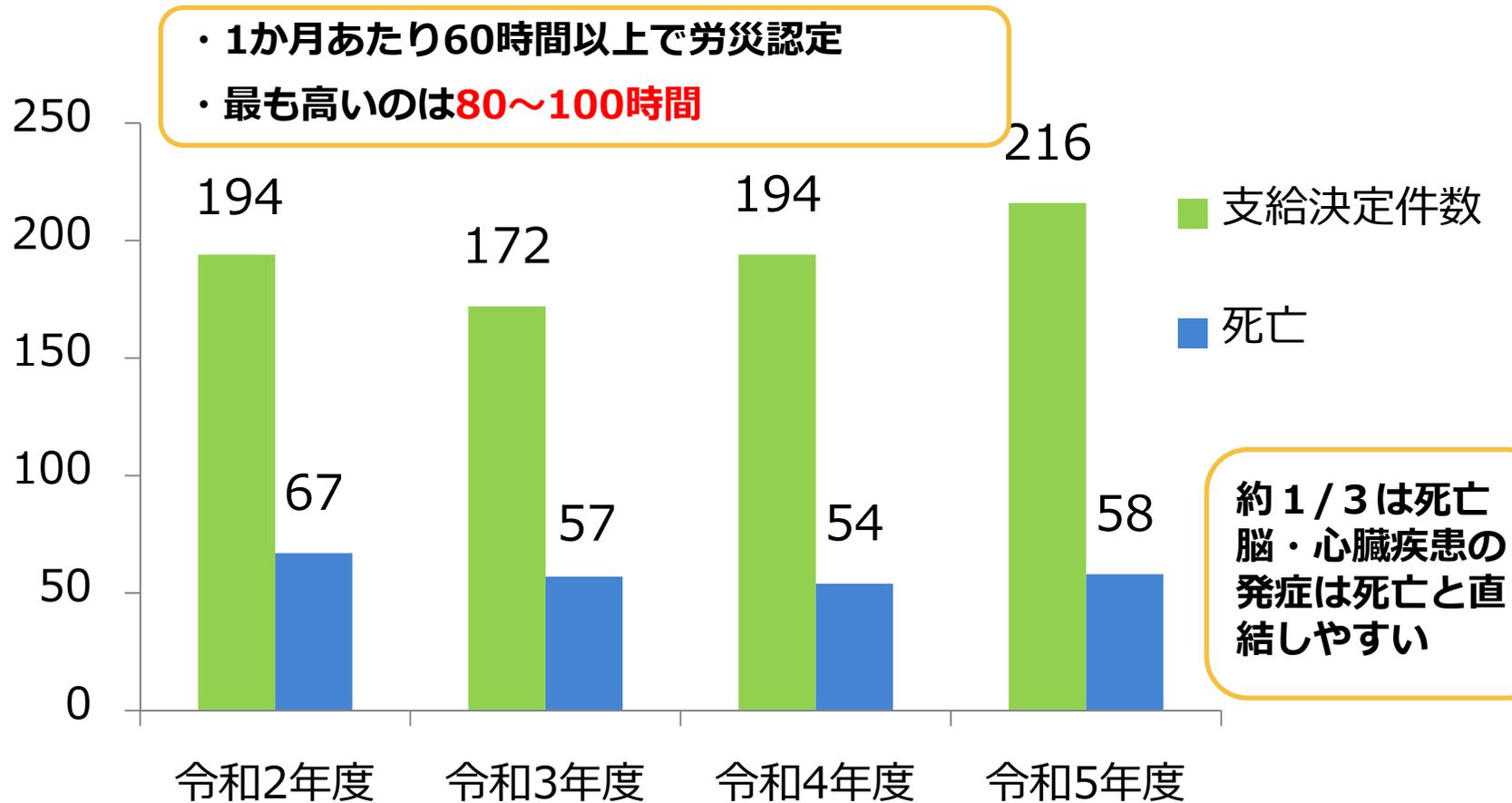
## 時間外・休日労働

## 健康障害のリスク





# 脳・心臓疾患の労災補償状況



脳疾患  
心疾患

脳内出血・脳梗塞・高血圧性脳症など

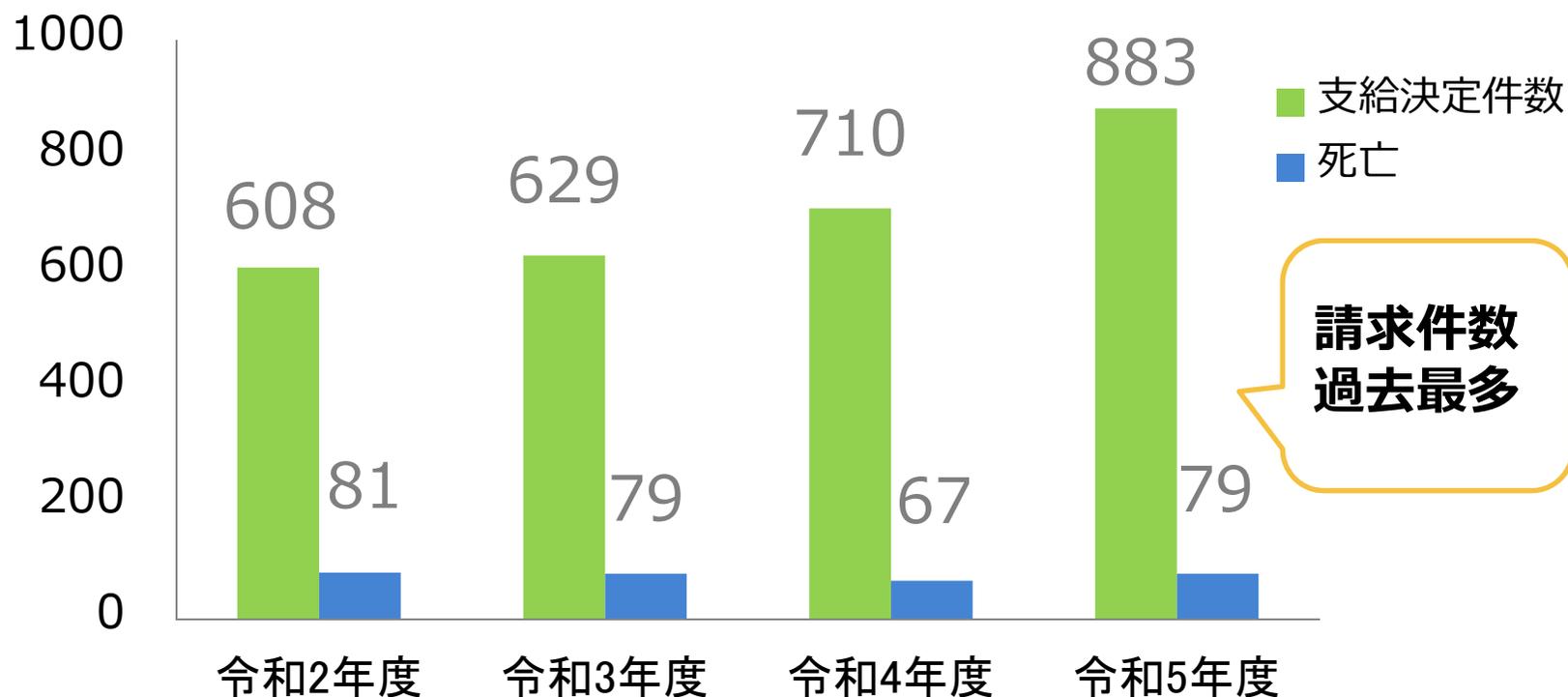
狭心症・心筋梗塞・心停止・重篤な心不全・大動脈解離

図「過労死等労災補償状況（厚生労働省）」



# 精神障害の労災補償状況

20時間未満で多く労災認定されている。  
時間外労働にかかわらず、過重負荷との関連が認められている



請求件数  
過去最多

うつ病・急性ストレス障害・適応障害など

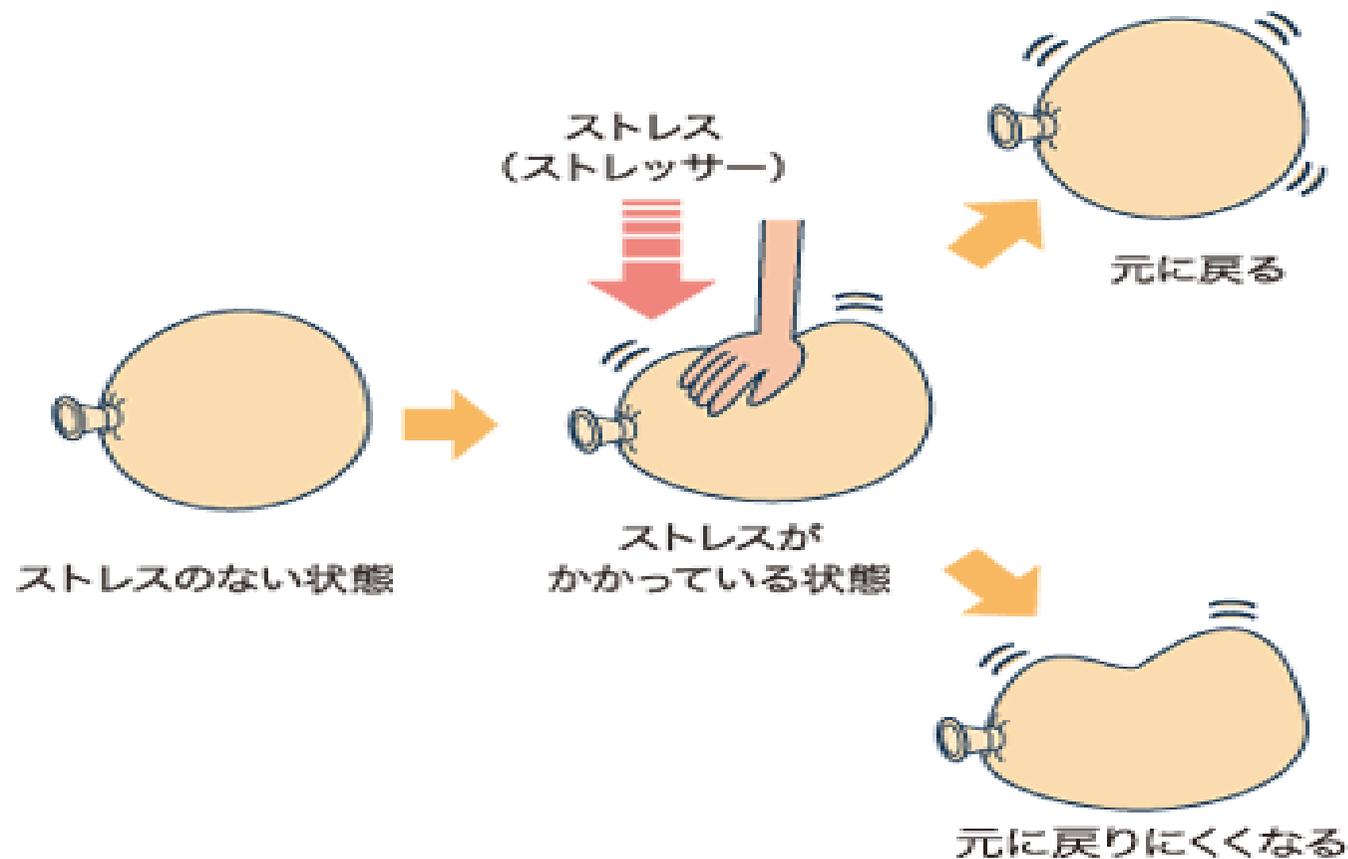


03

# ストレスとは

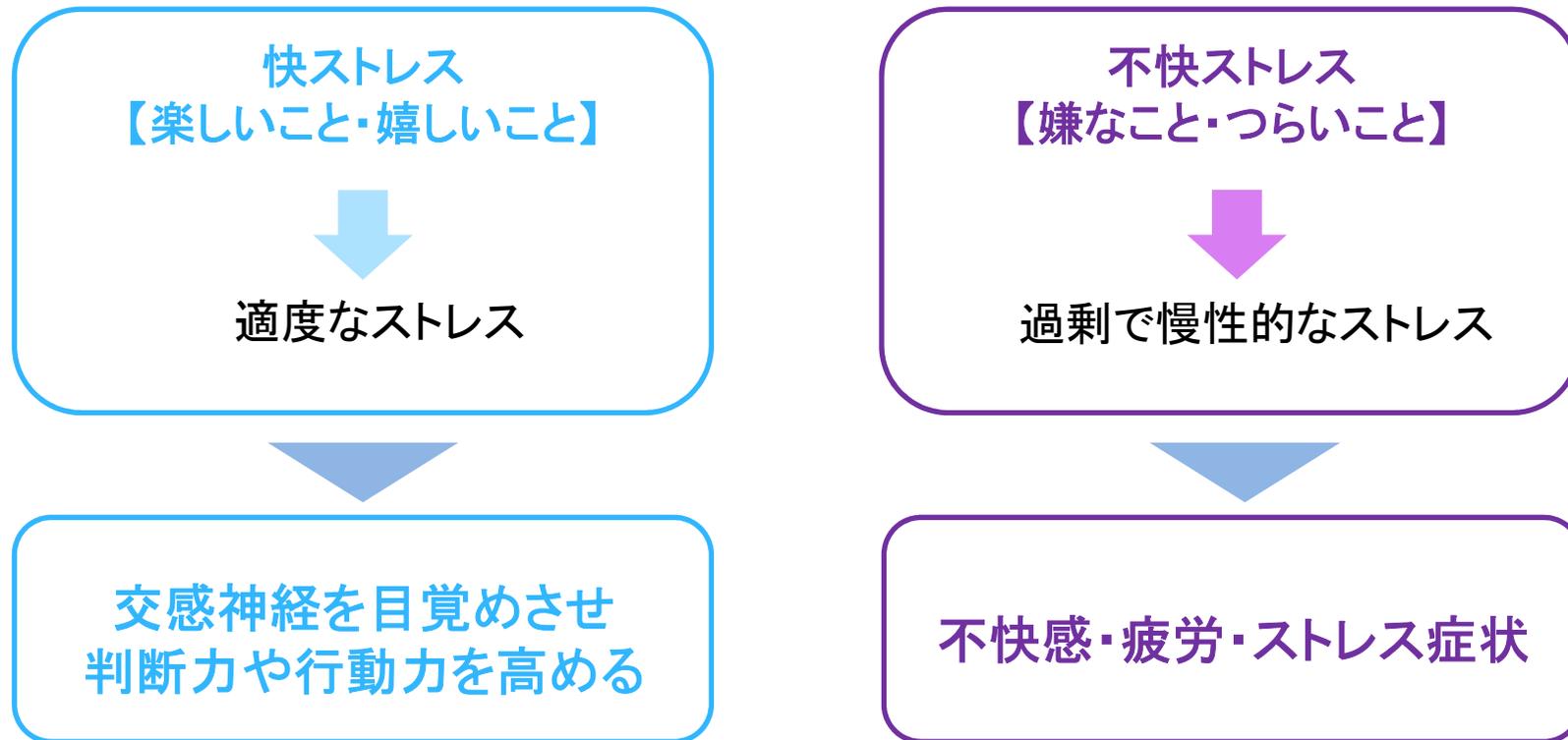


# 心身に過剰な負荷がかかって ゆがみが生じること





# ストレスの原因は・・・



ストレスの要因⇒快か不快かは人によってそれぞれ

- ◎出来事(進学や就職、初めて任される仕事etc…)
- ◎環境的要因(天候、騒音)
- ◎身体的要因(病気、睡眠不足)
- ◎心理的要因(不安、悩み)
- ◎社会的要因(仕事が忙しい、人間関係が上手くいかない)



# ストレスが続いたら・・・

## 警告期

なんだか体調が悪  
いな、疲れたな、  
と感じる時期

## 抵抗期

疲労感が興奮に。表面  
的にはストレスが無  
くなったように見え  
るが、相当な無理を  
している時期

## ひはい 疲憊期

疲れ切り、自分の力では  
どうにもならなくなる。  
踏ん張りが利かなくな  
り、うつ病や心身症など  
を発症する

一刻も早い専門医  
の受診を

### 心療内科

- 身体症状と軽めの  
精神症状があらわ  
れている場合

### 精神科

- 精神症状が強くあ  
らわれている場合

### 神経内科

- しびれや頭痛、脳  
や神経系の症状が  
ある場合



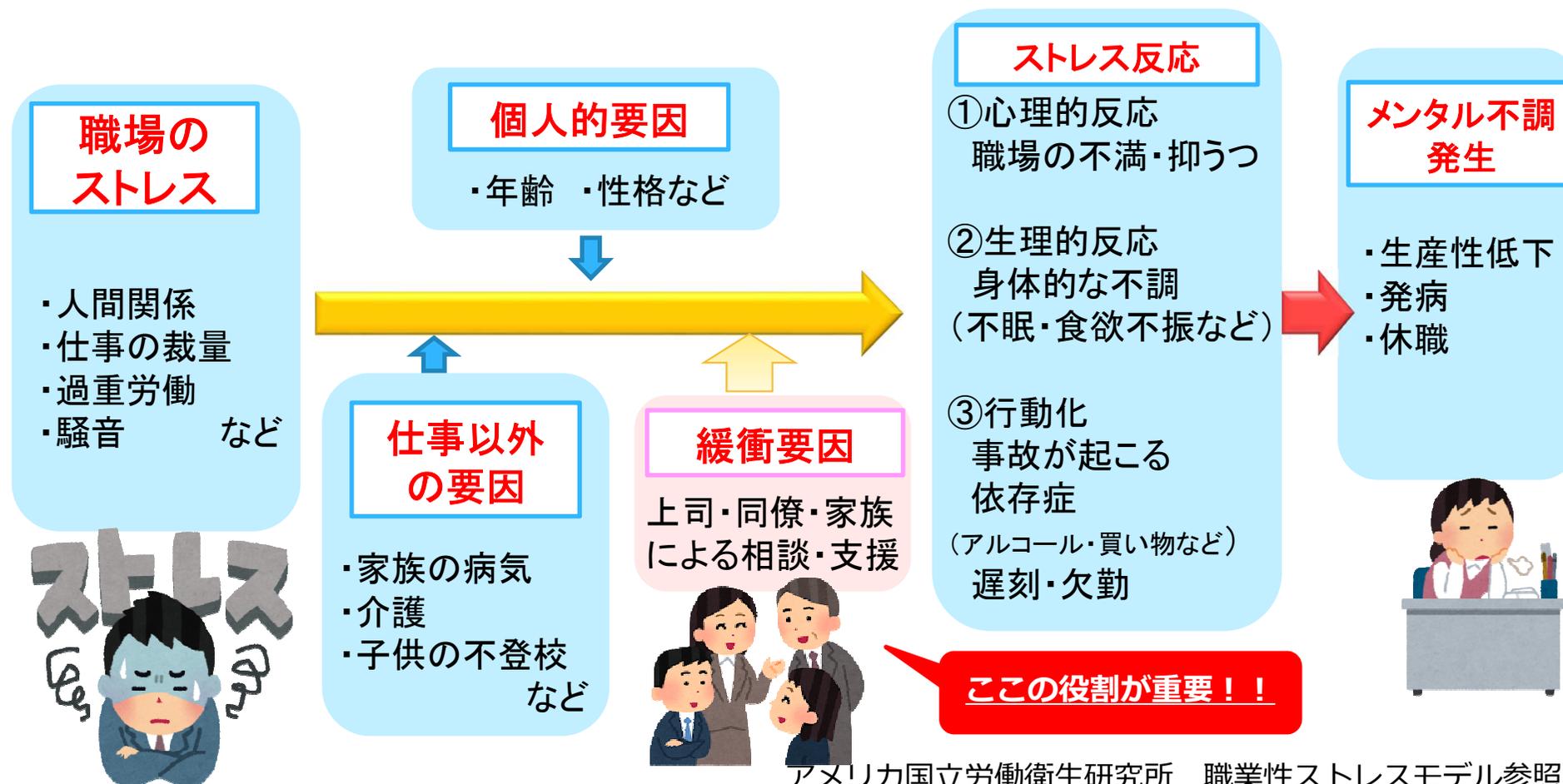
04

**職場の  
メンタルヘルス**



# 職業性ストレスモデル

職場のストレスによりメンタル不調が発生するまでの要因とその流れ





## 緩衝要因 必要とされる支援

### 上司・先輩から 業務支援

- ・仕事の相談にのってくれる
- ・仕事上の必要な他部門との調整をしてくれる
- ・自律的に働けるよう、まかせてくれる

### 同僚・同期から 精神支援

- ・精神的なやすらぎを与えてくれる
- ・プライベートの相談にのってくれる
- ・楽しく仕事ができる雰囲気を与えてくれる

### 上司・同僚 同期から 内省支援

- ・自分についての客観的な意見を言ってくれる
- ・自分にはない新たな視点を与えてくれる

ストレス反応を抑えられるだけでなく  
職場で個人が成長を続けることができる



## 4つのメンタルヘルスケア

### 1.セルフケア

#### 労働者による

- ・ ストレスへの気付き
- ・ 対処
- ・ 自発的相談

### 2.ラインケア

#### 管理監督者による

- ・ 相談対応
- ・ 職場環境改善

### 3.事業所内資源 によるケア

#### 産業医・衛生管理者による

- ・ 職場環境等の評価と改善
- ・ 教育研修・相談対応
- ・ 外部ネットワーク形成

### 4.事業所外資源 によるケア

#### 事業場外の機関・専門家による

- ・ 情報の提供や助言
- ・ 専門家による相談や治療





## 4つのメンタルヘルスケア

1

### セルフケア



#### 労働者による

- ・ ストレスへの気づき
  - ✓ 気持ちの変化
  - ✓ 身体の変化
  - ✓ 行動の変化
- ・ ストレスへの対処
- ・ 自発的相談

ストレスケアの最初の一步





# 早めに気づくことが大切！心の不調とは・・・

## 気持ちの変化

- 意欲の低下
- 集中力の低下
- 怒り
- イライラ
- 落ち込み
- 不安
- 自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気になれない



など

## からだの変化

- 肩こり
- 疲れやすい
- 頭痛
- 腰痛
- 肌荒れ
- 吐き気
- 下痢
- 不眠
- 食欲不振



など

## 行動の変化

- 嗜好品が増えた（減った）
- 過食
- ギャンブル
- ネット依存
- ゲーム依存
- 遅刻・欠席が多い
- 暴言暴力



など



## ストレスチェック結果報告書

2019年06月16日

株式会社サンプル  
025  
サンプル 2.5 様

一般の法人 宮城県成人病予防協会

### ストレスチェック結果報告書

ご依頼いただきましたストレスチェックの結果は、次の「あなたのストレスプロフィール」記載のとおりでした。このプロフィールから、あなたのストレス状態をおよそ把握していただくことが出来ます。  
結果をご本人へ伝え、ご自分自身の健康管理にお役立ててください。  
詳しいストレス感や、それに伴う心の状態については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は、専門家へご相談ください。

このストレスチェックの結果は、あなたのストレス状態を把握するためのツールです。結果を元に、ご自身の心の健康を管理するためのヒントが得られます。

ストレスチェックは、あなたの心身の健康を診断するためのツールです。結果を元に、ご自身の心の健康を管理するためのヒントが得られます。

2019年06月16日

#### 1 あなたの仕事のストレス要因 (グラフ1参照)

今回のストレスチェックでは、あなたの仕事におけるストレスは特に大きいものではないようです。

#### 仕事ストレス軽減のためのアドバイス

職場でのストレスをためないよう心がけるようにしてください。ただし、職場では仕事が行ったら、急にほろけたりすることがあり、職場環境の変化によるストレスの原因はつきものです。そのような状態に対応する

※ ストレス度 高

グラフ1

項目	今週	前週
心身が疲れる	3	2
集中力が低下する	2	1
やる気がなくなる	1	1
仕事に集中できない	1	1
仕事でミスが増える	1	1

## ご自身の心の健康に役立てる セルフケア

#### あなたのストレス要因

あなたのストレス要因は、下のグラフの位置です。

最大116  
最小26

77  
89

76  
104

#### あなたのストレス指標

	あなた	事業場平均
仕事のストレス要因 (最小17～最大88)	41.0	42.9
心身のストレス反応 (最小29～最大116)	84.0	73.8
周囲のサポート (最小9～最大36)	17.0	22.0

#### 具体的な反応についてのコメント

身体にやや不調を感じているという結果が得られました。また良く眠れていないようです。このような状態を改善することはよくありません。症状がつかいと察じなければ適切な受診をお勧めします。

#### 3 周囲からのサポートの状況 (グラフ3参照)

職場の上司、同僚、家族、友人など相談できる人がいます。仕事で悩みやストレスを感じたら、これらの人に積極的に相談して一緒に解決を図るよう心がけてください。現在のコミュニケーションを維持していくよう心がけることも大切なことです。

グラフ3

項目	今週	前週
上司からのサポート	3	2
同僚からのサポート	2	1
家族や友人からのサポート	1	1
仕事以外の相談先	1	1

【棒グラフの見方】は要領詳細

自分自身のストレス状態を  
確認してみましょう！！



## 4つのメンタルヘルスケア

2

### ラインケア



#### 管理監督者による

職場のライン上にいる直属の上  
司、課長や部長など  
部下のいつもと違う様子にい  
ち早く気づき相談対応、職場  
環境改善などに務める

#### 周囲の人が気づきやすい変化

- ・ 早退や遅刻、欠勤が増える
- ・ 仕事のミスが多くなる
- ・ 服装の乱れ
- ・ 覇気がない
- ・ コミュニケーションをとらなくなるなど



## 部下からの相談への対応

### 話を聞く（傾聴）

#### 1. 相手を受け取める

相手に関心を持っていることを  
表情や態度で相手に伝える

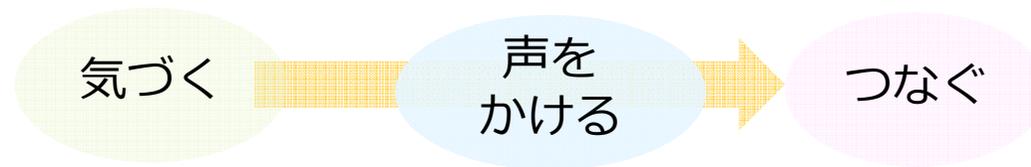
#### 2. 相手の立場にたつ

もしも自分が部下と同じような立場に置かれていたら同じようなことを言ったり、したりするんだろうなあと考えながら聴く



# 専門的な内容は自分で判断しない

## 抑うつ・体の不調・不正行為など



☑️迅速に専門職・専門の相談窓口へつなぐ

- ・ 産業保健スタッフ、産業医
- ・ 契約医療機関、精神保健センター
- ・ 弁護士など

☑️管理監督者自身の相談窓口を明確にしておく

### 個人情報情報の保護への配慮

情報の収集・管理・使用に際し、  
本人の同意を得ることが原則

話し合いで得た部下の情報を  
正当な理由なく他に漏らしてはいけない



## 4つのメンタルヘルスケア

3

### 事業所内資源 によるケア



### 産業医・衛生管理者等による

- ・ 職場環境等の評価と改善
- ・ 労働者への相談対応
- ・ 事業場外資源とのネットワーク
- ・ 教育研修の実施



## 4つのメンタルヘルスケア

4

### 事業所外資源 によるケア



#### 事業場外の機関・専門家による

- ・ 情報の提供や助言
- ・ 専門家（かかりつけ医
- ・ 精神科・診療内科など）による  
相談や治療

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

**こころの耳** (厚生労働省) <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

宮城県精神保健福祉センター 心の相談電話 0229-23-0302



05

## ストレス対処法

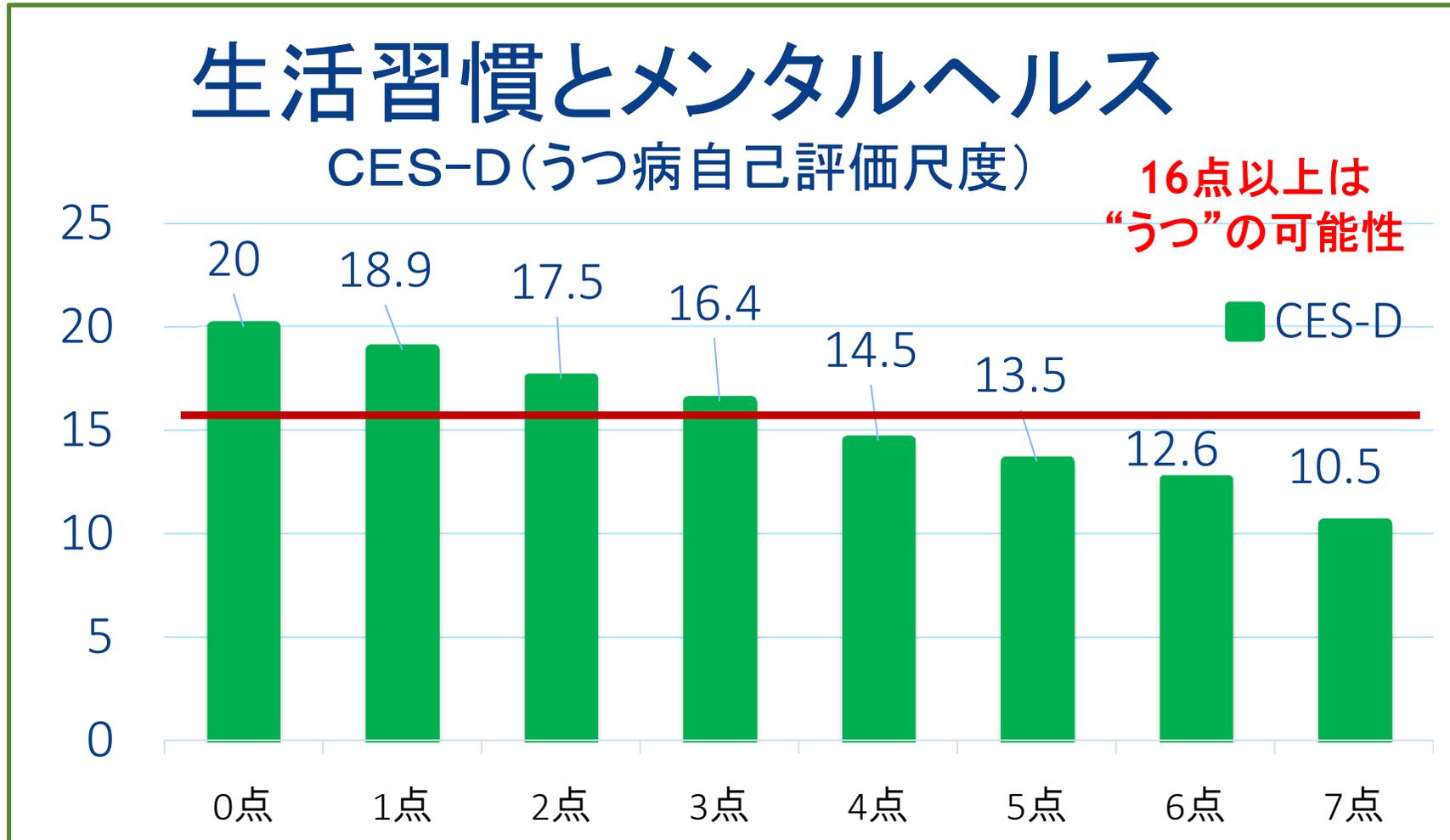
1. 生活習慣でケア
2. メンタルトレーニングでケア
3. リラクゼーション



### 心を整える7つの生活習慣

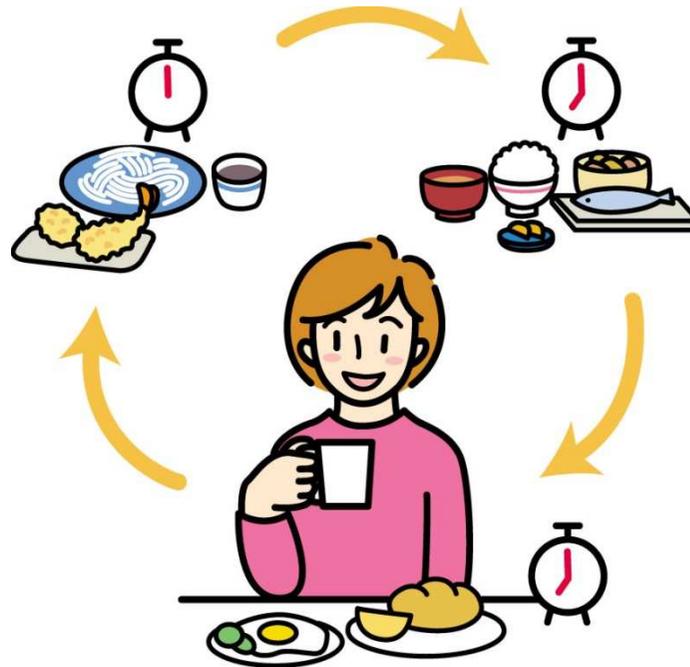
1. **朝食**を毎日食べる
2. **栄養バランス**に気をつける
3. ふだんの**睡眠**に満足している
4. 運動やスポーツなどで**からだを動かす**ようにしている
5. **タバコ**は吸ったことがない、またはやめた
6. **飲酒**はしない、または飲んでも適量
7. 仕事以外の**習い事や趣味**などの活動をしている

出来ていれば  
1点  
皆さんは何点で  
しょうか？





## 1.朝食を毎日食べる



### 朝食を食べるメリット

- \* 腸管が働き、体温が上昇する
- \* 代謝が良くなる
- \* 血糖値のコントロールを良くする
- \* 集中力・記憶力アップ



## 2. 栄養バランスに気をつける

### 副菜

**ビタミン/ミネラル**  
**食物繊維**

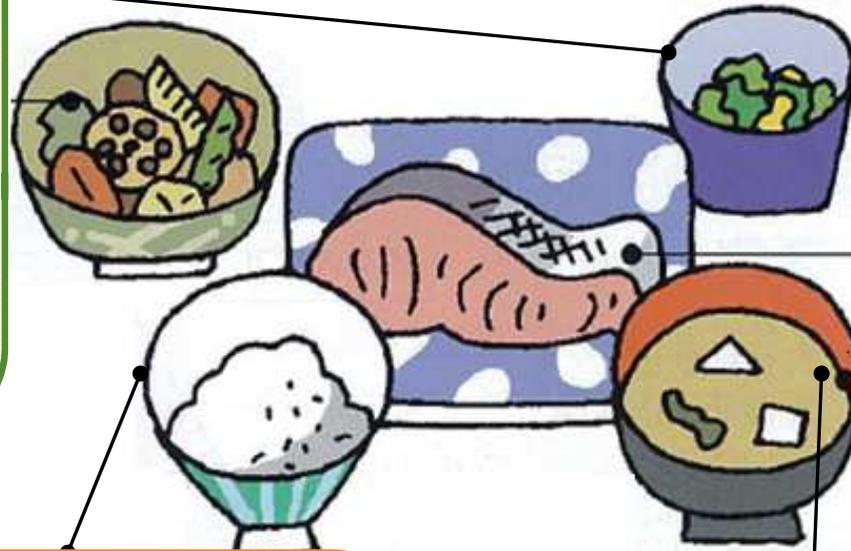
身体の調子を整える

**野菜・きのこ**

**海藻**

1食分

小鉢で1～2品



### 主菜

**たんぱく質**

身体や血液を

つくる

**肉・魚・卵・大  
豆製品**

1食分：1品+少  
量

### 主食

**糖質**

体温や力になる

**ご飯・パン・めん・餅**

1食分

男性：200g

女性：150g

### その他

牛乳・乳製品  
果物



### 3. 良質な睡眠をとる

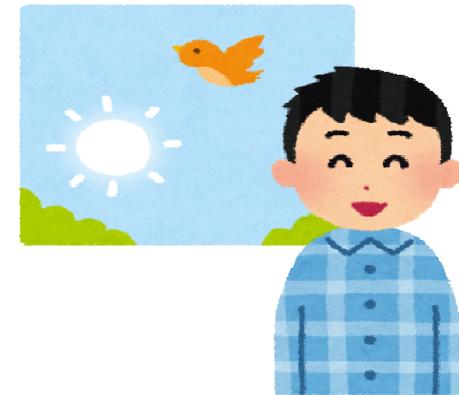
- ・ 疲労回復のために「**休**む」
- ・ 主体的に英気を「**養**う」



身体と脳の充電  
心身の回復



### 良い睡眠のポイント

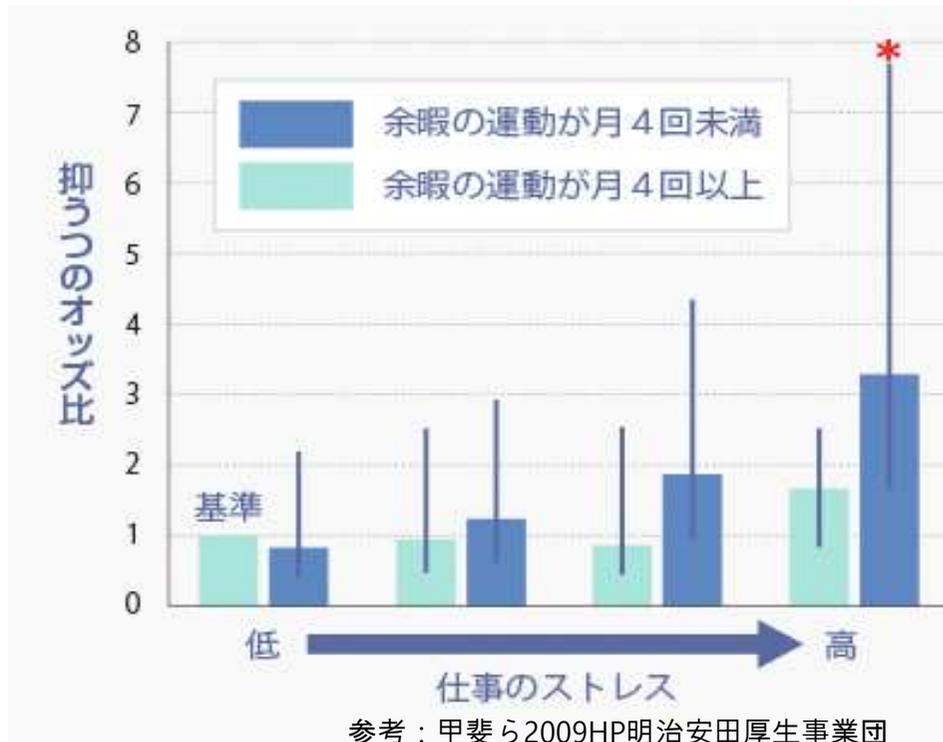


- ◎毎日同じ時刻に起床する
- ◎朝は起床後すぐに太陽の光を浴びる
- ◎睡眠前のテレビ鑑賞、パソコンや携帯作業は短めに



## 4. 定期的に運動をする

### 仕事のストレスと運動の有無による抑うつリスク

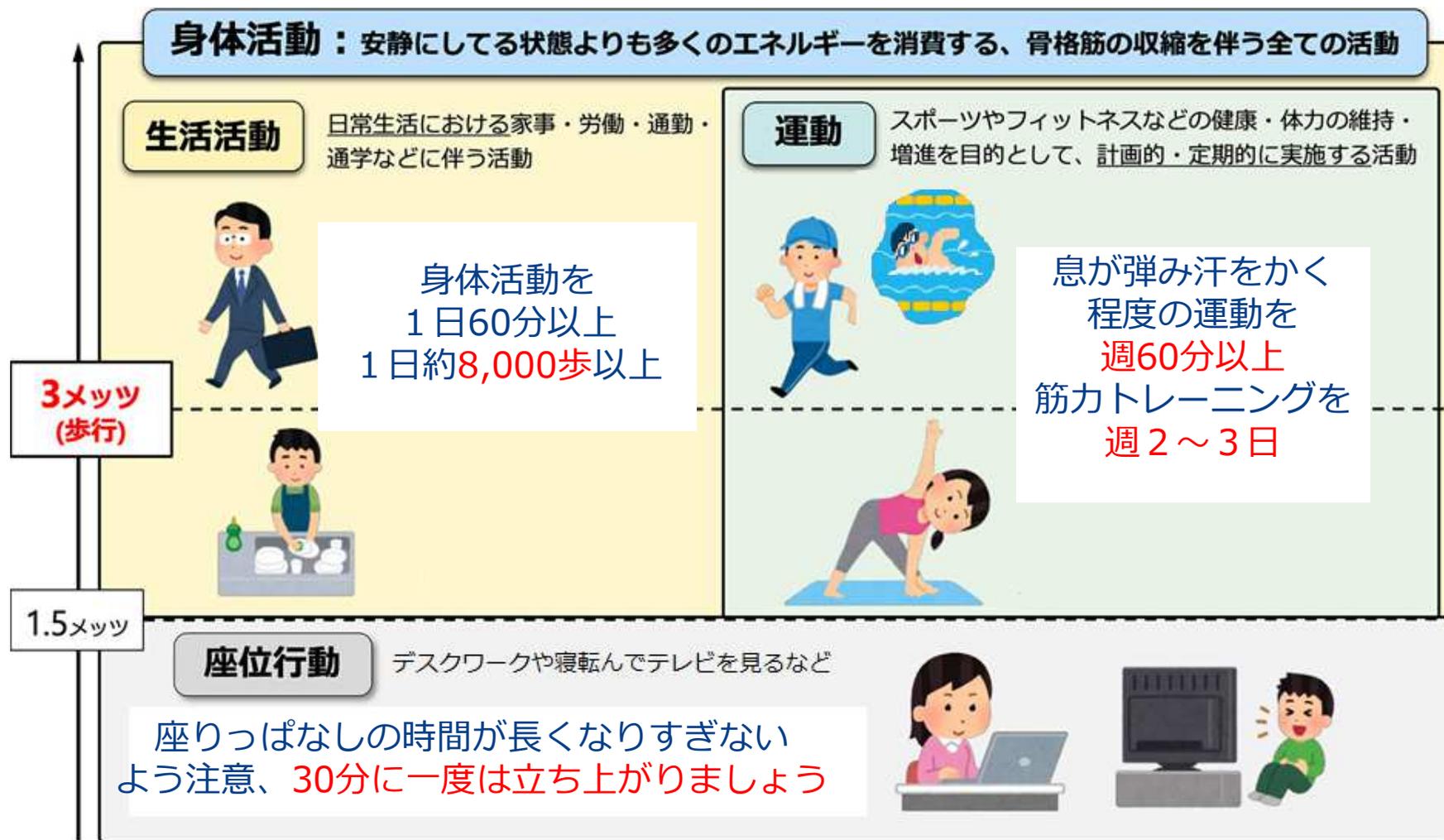


こころが疲れたときこそ、からだを動かし、脳やこころを軽く刺激しましょう





## どのくらいの運動が必要なの？





## グリーンエクササイズ

**自然の中**で体を動かすとストレス軽減の効果は倍以上にUPする

**自然の中**: 山・海・近所の公園・緑地  
ハイキング・ガーデニング・魚釣り・泥遊び・乗馬・・・

### バイオフィリア

人間の脳には、自然との触れ合いを求める欲望が備わっている



- ・ 自然の中で行うエクササイズは、5分でもストレスを軽減する
- ・ 若くてメンタルが弱い人ほど効果が大きい
- ・ 自然と触れ合うと副交感神経が活性化してストレスが減る



# 5. たばこは吸わない





## 加熱式タバコなら安全？

健康増進法の一部改正（2018年7月成立 2020年4月全面施行）



- 出入口の風速を毎秒0.2m以上確保
- タバコの煙が漏れないように壁・天井によって区画
- タバコの煙を屋外に排気 など

加熱式タバコに対する日本呼吸器学会の見解

- ① 病気や死亡リスクの科学的根拠は現時点では明らかでない
- ② 吐き出されるエアロゾル（見えにくい煙）の受動喫煙による  
**健康被害がでる恐れがある**



## 6. 飲酒の際は、適量を守る

純アルコール量 = 飲む量ml × 度数% × 0.8で計算  
どれか1種類、女性・高齢者は半分量が目安

純アルコール  
20gまで

### いずれか1種類が1日の適量



缶ビール1本  
(5%500ml)  
200Kcal



ワイン2杯  
(12%200ml)  
146Kcal



日本酒  
(14%1合)  
193Kcal



焼酎25度  
(25%100ml)  
140Kcal



ウィスキー  
ダブル1杯(4  
3%60ml)  
142Kcal



おつまみに  
野菜・豆類を

飲んだあとのおにぎり、ラーメンは要注意  
体重、血糖、中性脂肪、血圧を上げるもと

## 05 ストレスの対処法～生活習慣でケア～



### 発症リスクと純アルコール量

男性	疾患	女性
週150g(20g/日)	脳卒中（出血性）	少しでも
週300g(40g/日)	脳卒中（脳梗塞）	週75g(11g/日)
少しでも	高血圧	少しでも
少しでも	胃がん	週150g(20g/日)
週300g(40g/日)	肺がん（喫煙者）	データなし
週150g(20g/日)	大腸がん	週150g(20g/日)
週450g(60g/日)	肝がん	週150g(20g/日)
週150g(20g/日)	前立腺がん	
	乳がん	週100g(14g/日)



## 7. 習い事や趣味の活動をする

自分に合った  
いくつかの趣味を持つ



他者との関与  
(-)

水泳  
ジョギング

活動的  
(+)

テニス



他者との関与  
(+)



読書  
音楽鑑賞

活動的 (-)

食事  
おしゃべり





些細なことでもストレスに

例) 探し物が見つからない



整理整頓  
しておけば  
よかったなあ

後悔



何で  
見つからないんだ

イライラ・怒り  
〇〇のせいだ!



片づけが下手だし  
いつもこうだ

悲しい  
寂しい気持ち

# 05 ストレスの対処法～メンタルトレーニングでケア～



♡ ACT

アクセプタンス（受け入れる）

コミットメント（価値に沿った行動）セラピー

どうせ自分は  
行動できない

不安・憂鬱  
自分は能力が低い  
できない人と思われ  
ている

嫌な記憶を  
消し去りたい

思考や感情が行動に影響を与える



## 05 ストレスの対処法～メンタルトレーニングでケア～



不安・憂鬱  
自分は能力が低い  
自分はできない人  
とされている

無理にネガティブな感情を否定せず  
この自分の考えを受け入れる



**思考は事実ではなく  
単なる仮説であることに気づく**



私は、自分を能力が低いという  
考え方をしている  
これは、**真実ではなく仮説**です。

**脱フュージョン：思考と距離を置く**

## 05 ストレスの対処法～メンタルトレーニングでケア～



不安・憂鬱  
自分は能力が低い  
できない人と  
思われている



**私は人生で何が大切なのか**  
**どんな人間でありたいのか**

- ・チャレンジを忘れない
- ・家族を大切にする
- ・趣味を楽しむ
- ・人と豊かにかかわっていきたい



思考や感情が行動に影響を与える





### 腹式呼吸

ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することで  
リラックスできます。



リラクゼーションとは、心身の緊張を緩めることです  
自分にあったリラクゼーションの方法を身につけましょう。

準備：両手を重ねておなかの前にあてる

- 息を吐くことから始める
- 鼻からゆっくりと息を吸う（約4秒）  
＜おなか膨らむように＞  
▼
- いったん息をとめる  
▼
- ゆっくりと息を吐く（約8秒）  
＜おなかの膨らみがもとに戻るように＞



## ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばして、筋の緊張をゆるめ、血行を促すことは、心身のリラック스에 効果的。

息を吐きながらゆっくり伸ばしましょう



**上半身**  
両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



**背中**  
両手を組んで前に伸ばしおへそを覗きこむように背中を丸める



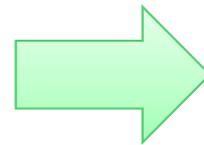
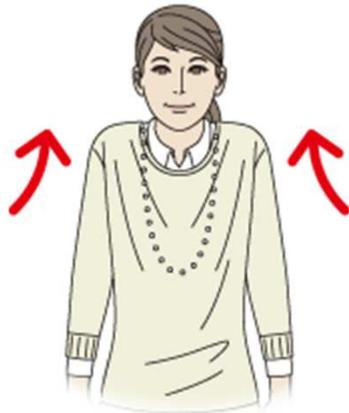
**腰**  
腰を伸ばしてからだを後ろにひねり背もたれをつかむ



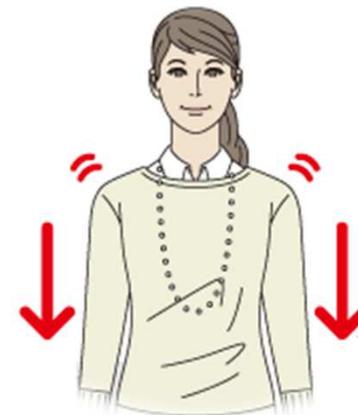
## 筋弛緩法

体の余計な力が抜けてホッと一息つけます。

①両肩を耳に近づけるように持ち上げ  
力を入れたままにする



②10秒ほど数えたら  
肩の力をストンと脱力する



①②を数回  
繰り返す



THANK YOU

ご清聴ありがとうございました