

メンタルヘルス研修



R6. 10. 29 叶



合同会社サクスシェア
相談支援専門員 田中 聡



メンタルヘルス教育

職場のメンタルヘルスにおいて、とても重要なのが『4つのケア』です。

従業員一人ひとりによる「セルフケア」

会社の管理職による「ラインケア」

「事業所内の産業保健スタッフによるケア」

「社外の専門機関によるケア」です。

中でも、企業内でメンタルヘルス教育を行う上で、重要なのは「セルフケア」と「ラインケア」です。

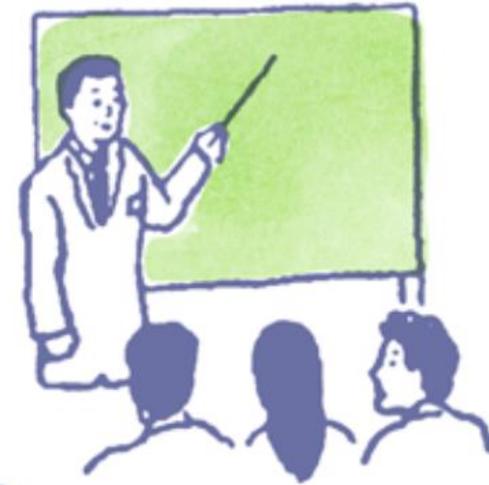
「セルフケア」

セルフケアとは、自分の体調や心の状態をしっかり把握すること。自己のストレスに対する反応の現れ方や対処法を、正しく理解することで、早期に対処する自己管理能力を高めるための取り組み。

「ラインケア」

部下の状況を日常的に把握でき、具体的なストレス要因やその改善を図ることが可能な立場にある、管理監督者が社員へ個別の指導・相談や職場環境改善を行う取り組み。

なぜ、職場の メンタルヘルスケアが 必要なのか



1.働く人を取り巻く環境

社会情勢の変化に伴い、職場環境も大きく変化してきています。

働く人を取り巻く環境によっては、働く人の心に不安と緊張を与えます。



2.職場のメンタルヘルスケアの必要性

こうした状況下で、メンタルヘルス不調のために休業する人が増加しています。

休業することにより、周囲の人の負担が増加してしまうこともあります。

そのことがまた新たなメンタルヘルス不調者を生むという悪循環になりかねないのです。

1.日本の自殺者数



日本では1998年（平成10年）から2011年（平成23年）まで14年間連続して自殺者が3万人を超えていました。2012年（平成24年）以降3万人を下回りましたが、依然として多数の方が自殺で亡くなっていることに変わりはありません。その中でも、働く人の占める割合は令和元年において約31%となっています。

自殺は、もはや個人的な問題ではなく、社会的にも自殺予防対策が大きな課題となっています。

国としても平成18年に「自殺対策基本法」を策定し、対策を講じています。

2.日本の自殺予防対策

メンタルヘルス対策に関する施策の経過(一部抜粋)

1999年 (平成11年)	心理的負荷による精神障害等に係る義務上外の判断指針
2006年 (平成18年)	労働安全衛生法の改正
	事業場における労働者の心の健康保持増進のための指針
2009年 (平成21年)	心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針 (一部改正)
2011年 (平成23年)	心理的負荷による精神障害の認定基準
2015年 (平成27年)	労働安全衛生法の改正(ストレスチェック制度の創設等)

そのため、厚生労働省でもこのような対策をとって、自殺予防対策としてメンタルヘルス対策を講じています。

○メンタルヘルス対策に関する国の施策の主な経過
<https://kokoro.mhlw.go.jp/guideline/mental-health.html>

ストレスケア



ストレスとは何か

ストレスとは 刺激に対する「歪み」のこと。

ストレス反応とは 環境の変化に適応するための身体の働き。
身体面、心理面、行動面の反応がある。

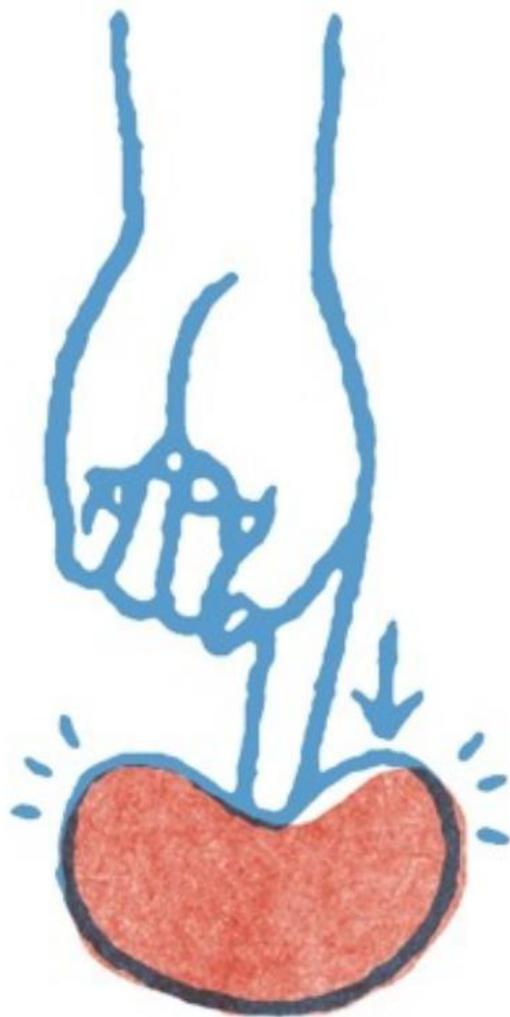
ストレスと上手に付き合うことが大切

ストレスと生産性

ストレスは、少なければ少ないほど良い、という訳ではありません。



ストレッサー



ストレス状態

精神症状

身体症状

行動異常

ストレスによる主な症状

身体面への影響

- ・肩こり ・目の疲れ
- ・疲労 ・頭痛
- ・自律神経の乱れ

心理面への影響

- ・不安 ・落ち込み
- ・イライラ ・不眠
- ・怒り

行動面への影響

- ・生活の乱れ
- ・暴言暴力 ・暴飲暴食
- ・飲酒喫煙



身体疾患

- ・自律神経失調症 ・消化器系疾患
- ・循環器系疾患 ・免疫系疾患
- ・生活習慣病

精神疾患

- ・うつ ・不安障害
- ・パニック障害 ・PTSD

良いストレスと悪いストレス

セルフケア

ストレスへの気づきと対処



ストレスの量と質



ストレスを
どう受け止めるか



ストレスに
どう対処するか

「ストレスは人生のスパイスだ！」 (H.Selye)

良い (快／有益) ストレス
(Eustress)

悪い (不快／有害) ストレス
(Distress)

適度な良いストレス「Eustress」は、
健康な生活を送るための基本条件

本当の意味で、ストレスに強い人とは、自分の健康にとって良いストレスと悪い
ストレスを見極め、その悪いストレスにうまく対処し、それを良いストレスへと
換えることのできる人

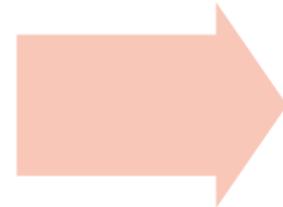
ストレスの初期症状と対策

あなたの健康状態は何点？

ストレスの初期症状は身体に出る。

健康状態をチェックする 習慣をもつ

- 首や肩がこる
- 疲れが取れない
- 目の疲れ
- 身体がだるい
- 頭がぼんやりする



ストレスへの
気づき

セルフケアを実行する

- 疲れたら休む
- ストレス解消法
- リラクゼーション法
- 知人・専門家に相談

ストレスをためないライフスタイル

「ストレス一日決算主義」を実践する

- 毎日の生活の中で運動・労働・睡眠・休養・食事の5要素をバランスよく取り入れる。
- ストレスを次の日に持ち越さない。
- 生活習慣をすぐに変えるのはなかなか難しい。無理はせず、できそうなことから少しずつ変えてみる。
- ここで「ライフスタイルチェック」を試してみましょう。

ストレスについての考え方を見直す

仕事に失敗してしまった。

A. ショックを受ける。

「必ず成功しなければならない」

B. ショックを受けない。

「時には失敗することもある」

「失敗しても当然」

「ショックだ」「自分はだめだ」という感情が生まれる背景となっている
考え方を振り返ってみる。

「認知の歪み」に気づいて、別の方向から捉え直す。

歪んだ認知・・・誤ったスキーマ

マイナスに作用する「考え方のクセ」

- 全か無かの思考 二分法思考
- 過度の一般化 決め付け
- 選択的抽出 心のフィルター
- マイナス思考 ポジティブな側面の否定
- 結論の飛躍 根拠のない結論
- 誇大視と極微視 拡大解釈と過小評価
- 感情的決め付け 独断的推論
- 誤ったレッテル貼り 極端な一般化のしすぎ
- 個人化 自己関連付け
- すべき思考 「～すべき」 「～すべきでない」

自分なりのストレス解消法をもつ

日常生活の中ですぐできるストレス解消法を
できるだけたくさん持つことが大切

- 好きなことを楽しむ。
- 自然と触れ合う。
- 身近な相談相手、愚痴を言える相手を作る。
- リラクゼーション法を行う。
- 専門家に相談する。

自分でできるリラクゼーション法

「リラックスする」ということは・・・

自律神経系の交感神経の働きを抑え、副交感神経を優位にすること。緊張が緩まり、心拍数が遅くなり、免疫力が高まる。

- 腹式呼吸でリラックス
- 筋肉の緊張を緩める筋弛緩法

社会的支援 (Social Support)

悩みや自分の置かれている状況の困難さを相談でき、理解してくれる人の存在は、精神的に追いつめられそうになっている気分を和らげ、ストレスを軽減する大きな要素になる。



気軽に相談し合える心のネットワークを作っていく
ことが、ストレス社会を生き抜くために役立つ

手段的支援ネットワーク

- 経済的に困っているときに頼りになる人
- 病気で寝込んだ時、身の周りの世話をしてくれる人
- 引越をしなくてはいけないとき、手伝ってくれる人
- 分からないことがあると、よく教えてくれる人
- 家事をやってくれたり、手伝ってくれる人

情緒的支援ネットワーク

- 会うと心が落ち着き、安心できる人
- 気持ちが通じ合う人、常日頃あなたの気持ちを敏感に察してくれる人
- あなたを日ごろ認め、評価してくれる人
- あなたを信じてあなたの思うようにさせてくれる人
- あなたの喜びをわが事のように喜んでくれる人
- 個人的な気持ちや秘密を打ち明けることができる人
- お互いの考えや将来のことなどを話し合える人

職場で求められるセルフケア

セルフケアを行うことは、働く者の責任である

- 自分だけで処理できない問題にぶつかった時は、上司など周囲の人に相談したり、助けを求めることが大切

誰かに頼むのは申し訳ない、上司に相談できないと抱え込んでしまう人が、心のトラブルを起こしやすい。

- 労働時間を減らすための工夫をする

「自分にしかできない」仕事は、逆にチームや組織のリスクとなりうる。できるだけ他のメンバーと情報や仕事を共有し、任せていくようにしよう。

仕事への関わり方を見直す

- **あなたにとっての仕事の意味とは**
自分に合った仕事か。やりがいを感じられるか。
- **組織の目的と自分のビジョンを確認する。**
- **仕事の役割とゴール、裁量範囲を明確にする。**
いつまでに、何を、どのようにゴールするか明確にする。
上司の指示が曖昧なときは質問して、自分からゴールを明確にしてみる。
どこまで自分で判断してよいのか、裁量度を明確にする。

よい人間関係をつくる

- 人間には好き嫌いがあって当然。嫌いな人を無理に好きになる必要はないが、それでも平然と付き合えるようになることがよい人間関係の第一歩。
- 挨拶は明るく！
- 感情的にならず、自分の気持ちを素直に表現する。
- 好き嫌いなどの個人的な感情と、相手の行動に対する自分の気持ちをはっきり区別する。

ストレス解消法



メンタルヘルスの不調に気づいた時の解決法

1. セルフケアを実行する
2. 身近なサポートを利用する
3. 「こころの耳」を見る

1. ストレス反応への対応



自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していくことを目指しましょう。

次に具体的な方法を紹介します。

2.リラクセーション



自分にあったリラクセーション法を身につけましょう。「リラクセーション」とは、心身の緊張を緩めることです。

手軽な方法の一つとしては、呼吸法（腹式呼吸）があります。

自宅や職場の自席などでも短時間で簡単に行えます。

ヨガもリラクセーション法のひとつです。

3.ストレッチ



腰のストレッチ

腰を伸ばして、
からだを後ろにひねり、
背もたれをつかむ

長時間同じ姿勢でいるとき（立位・座位）も筋肉は緊張しています。また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。

4.適度な運動



運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためには、あくまで「楽しむ」という気持ち大切です。手軽にできて好きな運動を楽しめる環境で行いましょう。

5. 快適な睡眠



ストレス解消法のひとつに、快適な睡眠があります。「快適な睡眠」とは起きたときに気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間には個人差があります。

また15分程度の昼寝をすることは、仕事の効率アップにつながるといわれています。

6. 親しい人たちと交流

友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。



7.笑う



笑いによって、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。

日常生活に笑いを取りいれましょう。

8.仕事から離れた趣味を持つ



自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。

趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

6.メンタルヘルス不調になってしまったら



こんなところに相談窓口があります。

- 専門相談機関・相談窓口

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

- 全国の医療機関

<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>

- 働く人の「こころの耳メール相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

- 働く人の「こころの耳電話相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

『わたしの』 ストレス解消法



【個人】

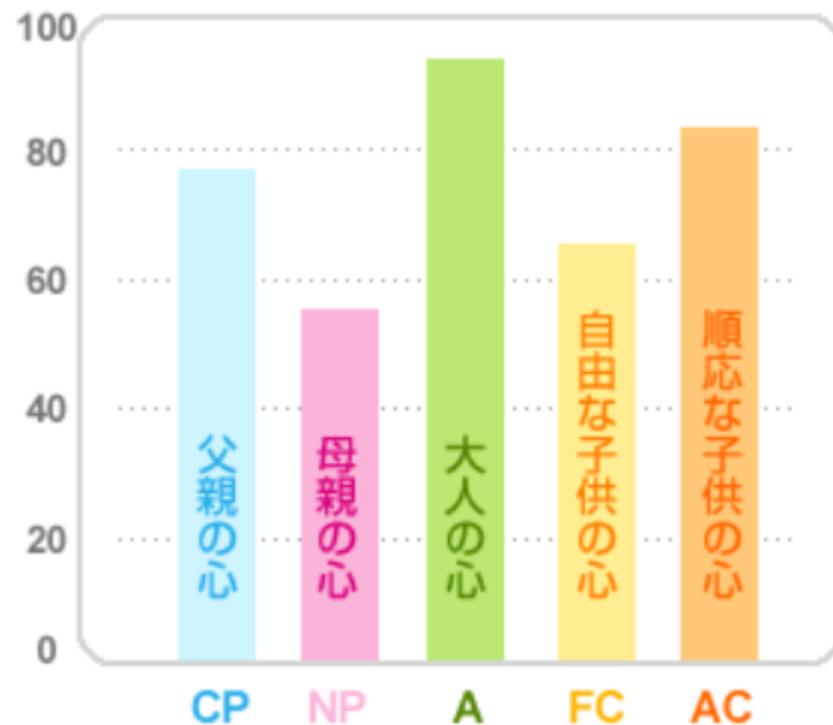
- ・ ストレスチェック (https://kokoro.mhlw.go.jp/check_simple/)
- ・ アンガーマネジメント (<https://commutest.com/anger-management/questions>)
- ・ 自分のタイプを知る (<https://commutest.com/egogram/>)

交流分析とは

自己分析の方法の一つ。一人の人間の中に、**親の自我（P）**・**大人の自我（A）**・**子供の自我（C）**の3つの自我（人格）が存在し、行動や思考の際に一つ一つ的人格が出現すると考え、この3つの自我の質と量を分析する（構造分析）。次に、3つの自我のかかわり合い（交流）を分析する。自分を知ることにより、ストレスに対応し、自分をコントロールするという考え方が根底にある。

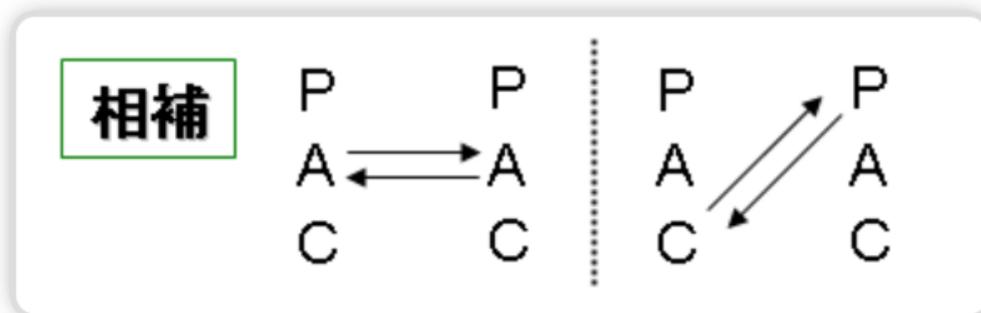
エゴグラムとは？

「エゴグラム」とは、アメリカの心理学者J.M.デュセイが開発した性格分析法で、世界中で広範囲な分野に用いられ高い評価を得ている心理学手法です。人の心を右図のような5つの領域に分類してグラフにしたものが一般的です。グラフについては、どの型が優れているとか逆に悪いとかいうものではありません。人間関係を自分の内面的な性格の癖から理解することは、自分自身の成長に役立つものです。多くのエゴグラムを解析した結果、ある種の共通した性格や生き方が見られることもわかっています。



✎ 相補的交流

お互いに求めている反応が素直に返ってくる交流です。相補的に交流している限り、かわりの中で問題が起こることはありません。図のように、お互いの自我状態を矢印が並行に行き交うことが特徴です。



例：(A) ⇔ (A) の相補的な交流

部下「本日の会議は14時から開始予定でよろしいですか？」

上司「来客があるので15時からへ変更をお願いします。」

例：(P) ⇔ (C) の相補的な交流

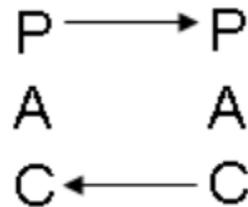
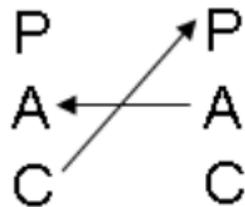
部下「あーっ、どうやっても計算が合わない！」

上司「どうした？そこは、こうすればうまく合うね。大丈夫！」

✎ 交叉的交流

求めている反応とは別の反応が返ってくる交流のパターン。期待している反応が噛み合わないので、話が途切れるか、ケンカになりやすい。お互いの自我状態を矢印が交叉していたり別々の方向に向かうことが特徴です。

交叉



例：(A) → (A) ・ (P) → (A)

社員A「Bさん、E社の担当が本日お会いしたいそうです。」

社員B「この状況で対応している余裕があると思うか？」

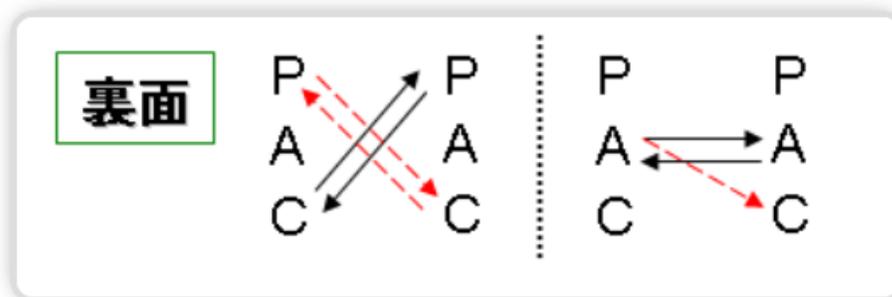
例：(P) → (C) ・ (P) → (C)

社員A「こっちの案件を先に片づけなきゃダメだろ！」

社員B「それはあなたの仕事でしょ！」

裏面的交流

裏がある交流のパターン。言葉の裏に別の意図があったり、感情を隠して演じるようなかわりが見られる。複数の自我に向けて矢印が行き交う複雑な構図になることが特徴です。



例：表では (C) ⇔ (C)、裏では (A) → (C)

表：C⇔C

部下「いや～、さすが部長。驚きです！」

部長「どうだ、凄いだろっハハハ！」

裏：A→C

部下「ただのまぐれで浮かれやがって」