

ふらっと教室 ワークシート

# 職場のメンタルヘルス

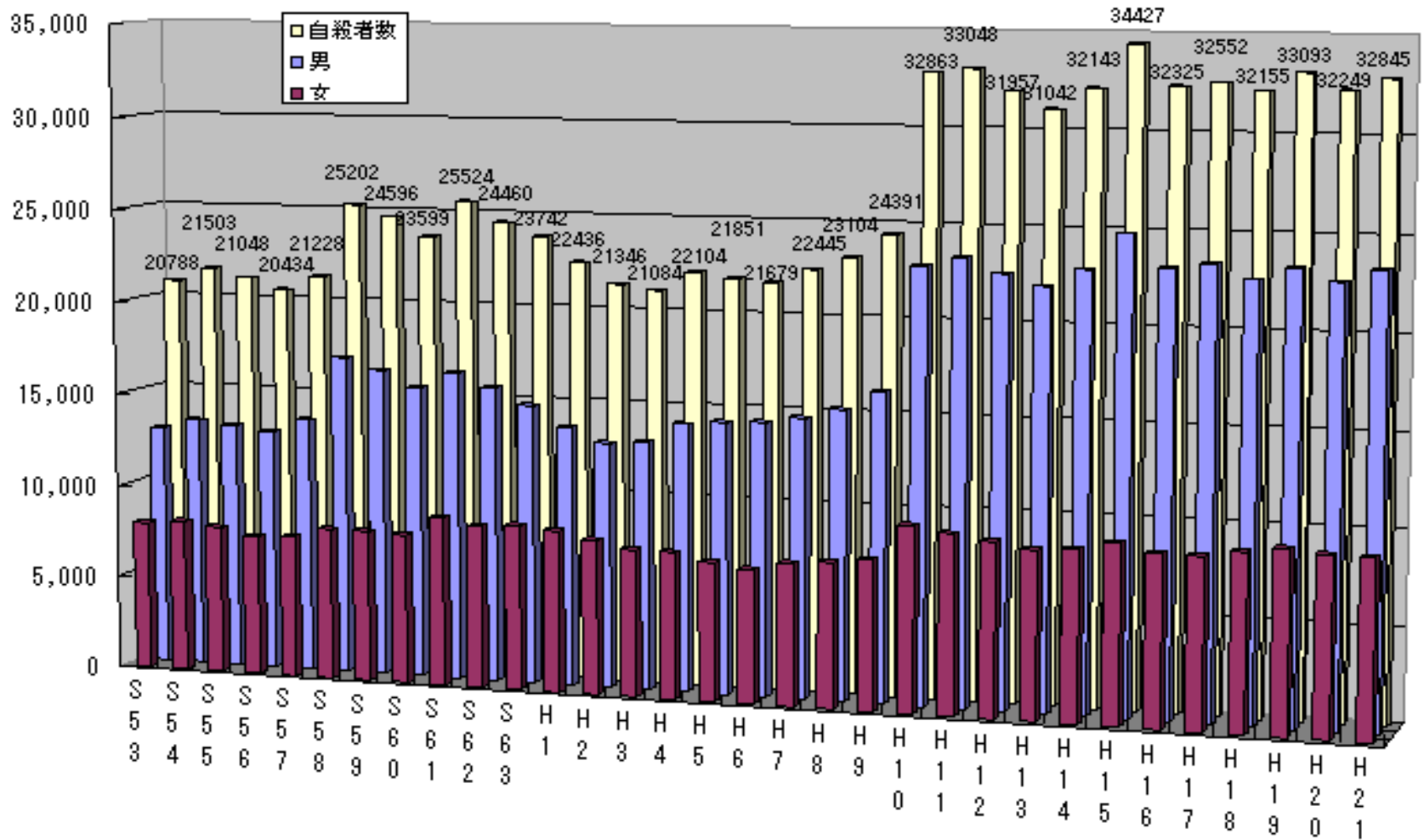
## ～セルフケアについて～

(C)大阪同和・人権問題企業連絡会／ニューメディア人権機構 2011

# 目次

- 自殺者数の年度推移（3P）
- 職場における4つのケア（4P）
- ストレスとは（5P）
- 快ストレスと不快ストレス（6P）
- ストレスの過程（7～8P）
- 職業性ストレスモデル（9P）
- いつもとは違う自分に気づく（10～11P）
- 心の疲れ(ストレス)が引き起こす病気（12～13P）
- ストレスマネジメントのコツ（14P）
- 自分に合ったストレス解消法（15～16P）
- メンタル不全に陥らないために（17P）
- キーワード（18P）
- 健康とは（19～20P）
- 資料(相談機関)（21～22P）

# 自殺者数の年度推移



(H22年5月発表 警察庁統計資料より)

# 職場における4つのケア

(厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」より)

## ①セルフケア

(労働者によるストレスへの気づき・対処・自発的相談)

## ②ラインによるケア

(管理監督者による職場環境の改善・相談対応)

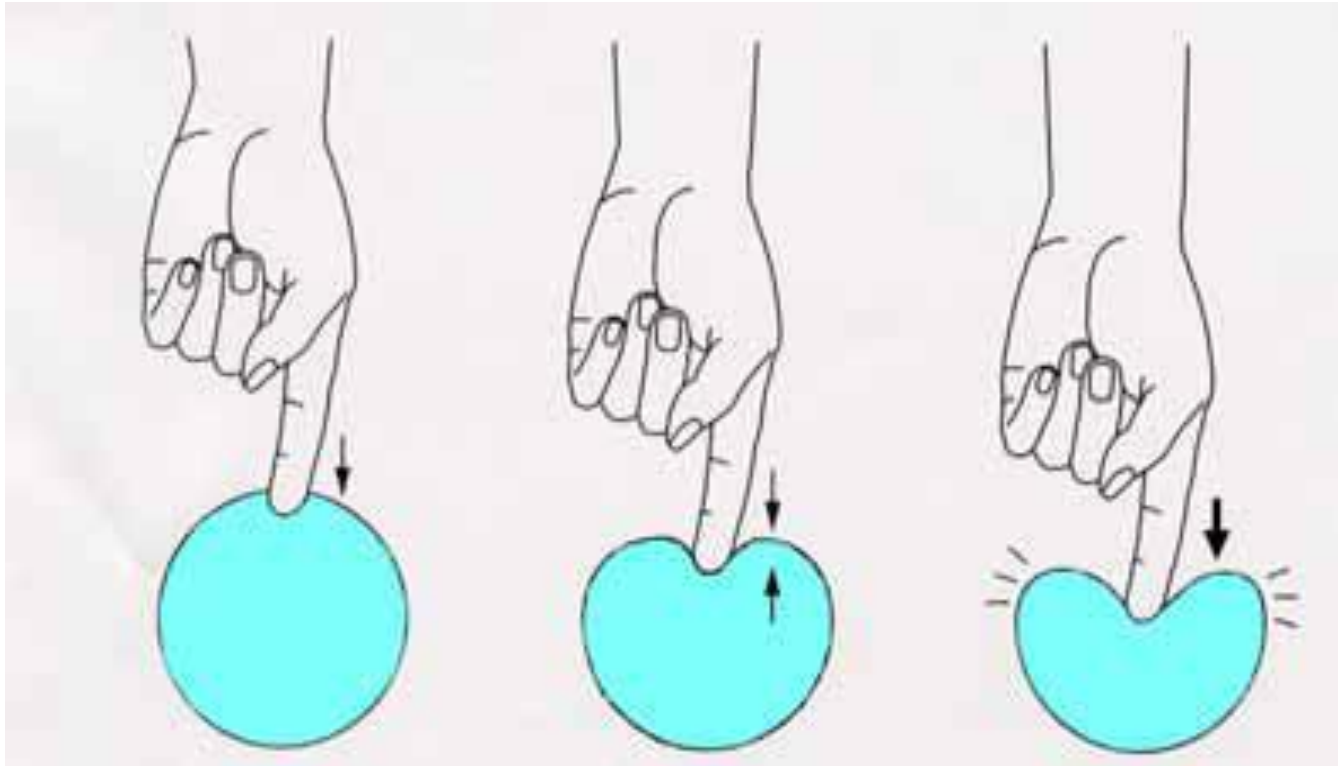
## ③事業場内産業保健スタッフによるケア

(産業医、衛生管理者、人事・労務担当者)

## ④事業場外資源(専門家)によるケア

(事業場外の機関・専門家による支援)

# ストレスとは



ボールを押さえつける力  
ストレスサー

ボールの弾力性  
ストレス耐性

ボールの歪み  
ストレス反応

# 快ストレスと不快ストレス

「**ストレスは人生のスパイスだ**」(セリエ)

\* 適度なストレスは交感神経を目覚めさせ、抵抗力・判断力・行動力を高める

▶ **快ストレス** (eustress)

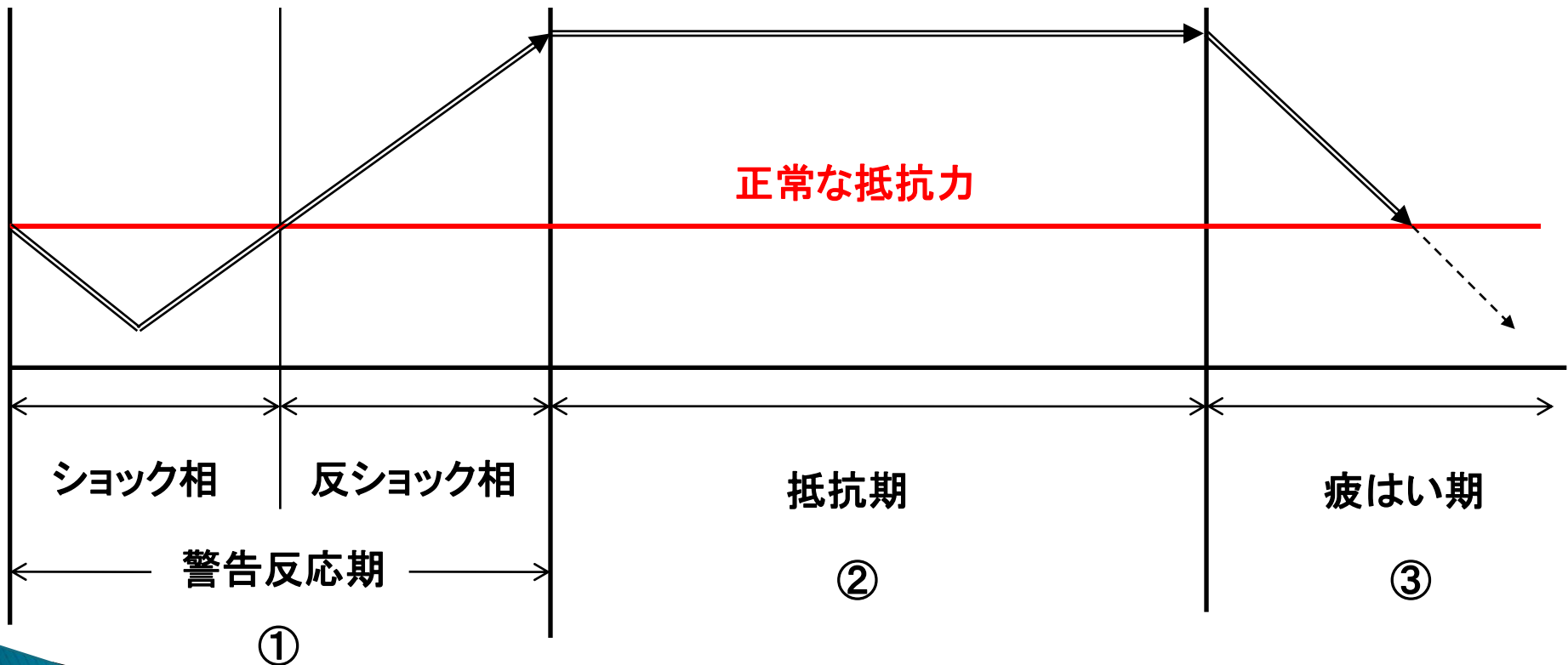
物事に対して、「前向き」「積極的」に取り組み、人生にプラスに作用する

▶ **不快ストレス** (distress)

過剰ストレスや慢性的に続くストレスは、心身を疲弊させ疾病の原因になる

# 「一般適応症候群」の過程図(セリエ)

～ストレスが持続的に加えられた時の生体の抵抗力～



# ストレスの経過

警告反応期

受けたストレスに反応して、体が警告サインを発している時期。

- 疲れる
- 肩こりがする
- なんとなく体調が悪い
- 血圧が上がる、あるいは下がる
- イライラする、ミスが増える

抵抗期

ストレスに対する抵抗や反発が起こる時期。疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力状態に陥ることもある。

- 血圧の変調が本格化する
- 心臓や胃の異常が現れる
- 血糖値が上がる
- 仕事を抱え込んだり、休まなくなる

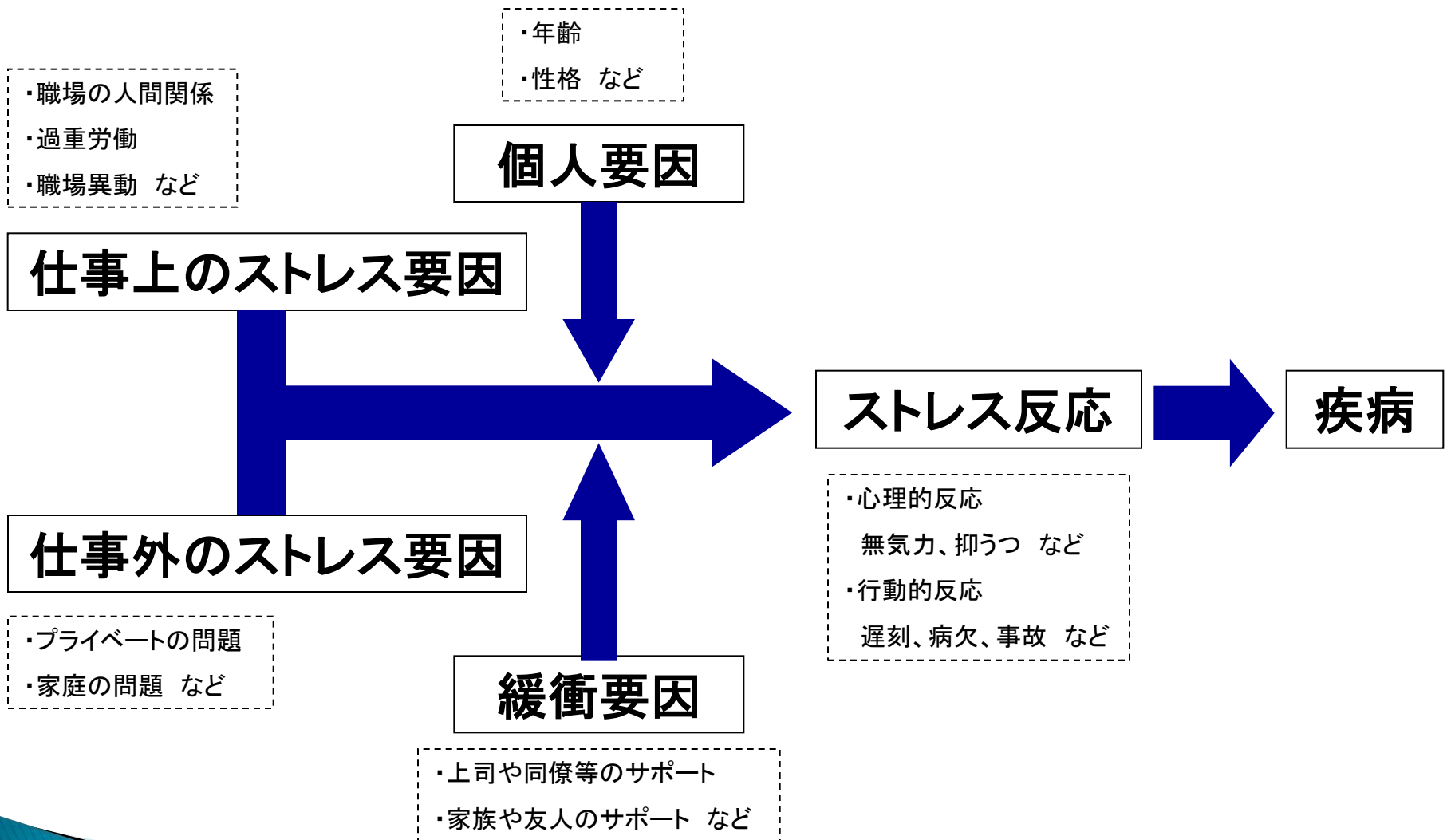
疲はい期

疲れきって、自分ではどうにもならなくなり、本当の病気に移行する時期。

- 集中力がなくなる
- ふんばりがきかない
- 物忘れがひどくなる
- ストレス性潰瘍などの心身症をおこす
- うつ病や神経症などの心の病気になる



# 職業性ストレスモデル



NIOSH(米国立労働安全衛生研究所)の職業性ストレスモデルより

# いつもとは違う自分に気づく

## 【自分で感じる症状】

- ▶ 憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする元気がない
- ▶ 眠れない、集中力がなく、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる
- ▶ 大事なことを先送りにする、物事を悪い方へ考える、決断が下せない
- ▶ 悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる

## 【身体に出る症状】

- ▶ 食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸
- ▶ 胃の不快感、めまい、喉が渇く

# うつ病・うつ状態が疑われる時のチェック項目

- 1: この2週間いつも憂うつな感じがしたり気持が沈んだりしている
- 2: この2週間いろんなことに興味がなくなったり楽しめなくなったりしている  
(好きな事が楽しめない、出勤前にしていたことがいやになる=TV・新聞・音楽)
- 3: 食欲が減少または増加した。意図しないのに体重が減少または増加した
- 4: 毎晩寝つきが悪かったり夜中や早朝に目が覚めたり、逆に遅くまで寝ている  
(早朝覚醒)・・・チャンと寝れるか？
- 5: 話し方や動作が緩慢になりイライラして落ち着きがなく、静かに座ってられない
- 6: いつも疲れを感じたり気力がないと感じたりする
- 7: いつも自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりする
- 8: いつも集中出来なかったり、すぐに決断出来なかったりする
- 9: 自分を傷つけたり、自殺や死んでいればよかったと繰り返し考える

☆1または2のうち少なくとも1つを含み、合計で5つ以上の症状があれば  
まずうつ病と考えていいでしょう。

☆4つ以下でも産業医や保健師に相談してみましょう。

# 心の疲れ(ストレス)が引き起こす病気①

## 【うつ病】

### 主な症状

- ①不眠・・・寝つきが悪い・夜中に目が覚める・朝早く目覚める
- ②身体症状・・・頭痛・倦怠感・耳鳴り・めまい・吐き気・食欲不振・胃痛・腹痛・下痢など
- ③精神症状・・・興味関心が失せる・やる気がなくなる・集中力の低下・罪悪感・自殺願望 など
- ④悲観的など考え方・考え方

# 心の疲れ(ストレス)が引き起こす病気②

## 【パニック障害】

予期しない時に動悸、息切れ、めまい、発汗、呼吸困難、ふるえなどに襲われ、10分ほどのちに自然に治る。

## 【心身症】

狭心症、心筋梗塞、胃炎、胃・十二指腸潰瘍、高血圧、過敏性腸症候群、糖尿病、腰痛、気管支喘息、過呼吸、じんましん など。

## 【その他】

統合失調症、恐怖症など

# ストレスマネジメントのポイント

## ～ストレスはあって当たり前～

- ▶ 早めの気づきが大切
- ▶ 自分の得意な対処法を持つ
- ▶ 気持ちを溜め込まない

# 自分に合ったストレス解消法①

## 1. 体調不良型

首や肩こりがひどい・頭痛持ち・胃痛など

- ①お風呂を上手に活用
- ②十分な睡眠
- ③痛い・辛い個所を温める など

## 2. ゆうつ型

心配事が心から離れない・自分に自信が持てないなど

- ①自分にごほうびをする
- ②ペットと過ごす
- ③自然の中に身をおく など

# 自分に合ったストレス解消法②

## 3. いらいら型

常に緊張している・人の噂がすごく気になる・少しのことでカッとなりやすい など

- ①スポーツで汗を流す
- ②スポーツ観戦で大声を出し、応援する
- ③カラオケで大声で歌う
- ④叫ぶ、大声を出す
- ⑤新聞・雑誌等を破る など



# メンタル不全に陥らないために

★優先順位をつける

★メリハリをつける

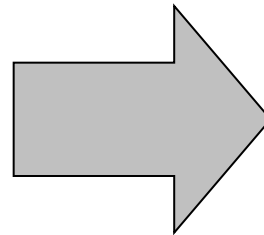
★いつも全力投球していないか？

★気持ちをいつも抑えていないか？

# セルフケアのキーワード

## 『気づきとセルフコントロール』

ストレスに  
気づく



ストレス対処法を  
実行する

# 健康とは

- ▶ 健康とは、完全に身体的、精神的、**社会的**に良い状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということではない。

—世界保健機関(WHO)憲章より—

1946—

# 社会的な健康とは

- ① 周囲と良い関係が出来ている。
- ② 周囲の人たちに役に立っている。
- ③ 仕事など日々の活動に生きがいを感じる。
- ④ 自分の存在意義を感じる。

## 【資料】相談機関 (独立行政法人 労働者健康福祉機構HPより)

### 1. 労災病院「勤労者心の電話相談」

19箇所の労災病院で電話相談やメンタルヘルス対策の支援をしています。

相談受付：原則月～金(祝日除く)の14:00～20:00 (2010年10月現在)

施設名	電話番号
釧路労災病院	0154-21-5797
東北労災病院	022-275-5556
福島労災病院	0246-45-1756
東京労災病院	03-3742-7556
関東労災病院	044-434-7556
横浜労災病院	045-470-6185
富山労災病院	0765-22-1009
浜松労災病院	053-466-7867
中部労災病院	052-659-6556

施設名	電話番号
大阪労災病院	072-251-9556
関西労災病院	06-6414-6556
神戸労災病院	078-231-5660
山陰労災病院	0859-35-3080
岡山労災病院	086-265-2556
中国労災病院	0823-72-1252
山口労災病院	0836-84-8556
香川労災病院	0877-24-6556
九州労災病院	093-475-9626
長崎労災病院	0956-49-7999

# 【資料】相談機関 (独立行政法人 労働者健康福祉機構HPより)

## 2.メンタルヘルス対策支援センター

47都道府県産業保健推進センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」が開設され、総合相談等を行なっています。 (2010年10月現在)

都道府県名	電話番号
北海道	011-242-7708
青森	017-731-3682
岩手	019-652-1466
宮城	022-267-4671
秋田	018-836-3967
山形	023-674-0770
福島	024-529-6150
茨城	029-300-6030
栃木	028-650-2295
群馬	027-289-3110
埼玉	048-815-5777
千葉	043-202-3640
東京	03-5211-4483
神奈川	045-410-4761
新潟	025-201-9121

都道府県名	電話番号
新潟	025-201-9121
富山	076-441-6671
石川	076-265-3886
福井	0776-27-6417
山梨	055-220-7040
長野	026-223-0410
岐阜	058-264-0562
静岡	054-260-5800
愛知	052-973-0040
三重	059-213-6388
滋賀	077-526-8282
京都	075-212-7789
大阪	06-6944-0971
兵庫	078-221-1595
奈良	0742-25-3103
和歌山	073-488-7310

都道府県名	電話番号
鳥取	0857-20-2039
島根	0852-59-5804
岡山	086-212-1266
広島	082-223-6617
山口	083-941-5477
徳島	088-656-3016
香川	087-813-0230
愛媛	089-915-1710
高知	088-855-3061
福岡	092-986-4621
佐賀	0952-22-7745
長崎	095-848-1150
熊本	096-359-9570
大分	097-533-8300
宮崎	0985-22-7626
鹿児島	099-802-1695
沖縄	098-859-3648