

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

近年うつ病の人が増えてきています。多くの企業においても、身近な人がうつ病になってしまい休職を余儀なくされています。

またうつ病が原因で自殺するケースも増えていきます。

厚生労働省において自殺やうつ病による経済的損失の推計額が約2兆7千億円(2009年度)であることが発表されました。

この点を踏まえ今回は、

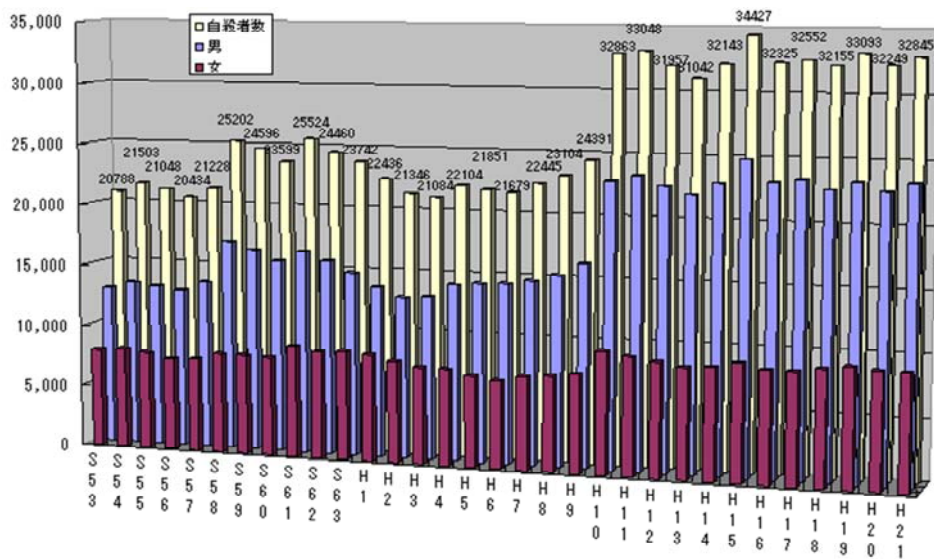
- ①職場における4つのケアのうちのセルフケア
- ②うつ病の根本原因ともいえるストレスの要因(ストレッサー)
- ③職場におけるストレス構造(ストレスモデル)
- ④ストレス対策等

について学んでいきましょう。

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)

3

わが国の自殺者数は、平成10年より平成21年にかけて12年連続で3万人を超えています。

平成21年における自殺者の総数は、32,845人でした。

性別では男性が全体の71.5%を占めており、年齢別では50歳代が19.8%と最も多く、次いで60歳代、40歳代、30歳代となっています。

自殺の原因や動機別では、うつ病をはじめとする健康問題が47%と最も多く、続いて経済・生活問題が25%、家庭問題が12%、その他として勤務問題、男女問題、学校問題となっています。

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)

4

1998年(平成10年)に厚生労働省より「4つのケア」が提唱されました。

「①セルフケア」、「②ラインによるケア」、「③事業場内産業保健スタッフによるケア」、「④事業場外資源(専門家)によるケア」の4つです。

今回は「①セルフケア」について理解を深めていただきます。

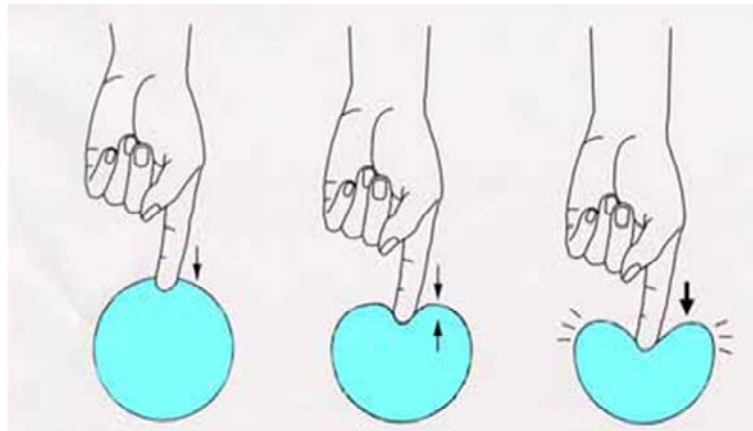
①セルフケアとは、「自分で自分の健康管理をする」ということです。一人ひとりの労働者が「自分の健康は自分で守る」という考えを理解し、ストレスへの気づき、ストレスに対処する知識・方法を身につけ、日常生活の場で実施できるようにすることが基本となります。また、体調が思わしくない、いつもとは違う自分に気づいたときは、自ら職場の管理監督者や産業医・専門家に相談することが大切です。

②ラインとは、職場の管理監督者のことです。管理監督者は、職場環境の問題点を把握・改善するとともに部下に過度な疲労、心理的負荷(ストレス)がかからないように仕事のストレス要因を軽減・調整する等の配慮が必要です。また、常にメンタル問題の予防を心がけ、部下からの相談に乗り普段と様子の違う部下に対しては早期治療を勧める必要があります。

③事業場内産業保健スタッフとは、産業医、衛生管理者、安全衛生推進者、事業場内保健師、人事労務担当者等のことです。事業場内産業保健スタッフは、専門的な立場から、心の健康づくり対策の実施状況の把握、セルフケア及びラインケアへの支援、教育研修の企画・実施、情報収集・提供等、全般の助言指導、就業上の配慮が必要な場合の意見具申、専門的治療が必要な場合の事業場外資源との連結調整を行います。

④事業場外資源とは会社以外の外部機関ということです。メンタルヘルスを行う上では、事業場が抱える問題に応じて、専門的な各種の事業場外資源を活用することが有効です。また、労働者が相談内容等を事業場に知られることを望まないような場合にも、事業場外資源の活用は効果的です。しかし自社の従業員の事ですので、状況に応じた自社の体制を主体的に構築し実施していく事が基本です。

ストレスとは



ボールを押さえつける力
ストレス

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

5

ストレスとは、物理学や工学の分野で用いられていた言葉です。

外部からの力を「ストレス」といい、その歪みを元に戻そうとする反応を「ストレス反応」といいます。

カナダの生理学者ハンス・セリエは、人間の身体にも様々な反応があることでストレス学説を提唱し、徐々に心理学の分野でも用いられるようになりました。

図のように手でおさえるという「ストレス」が加わるとボールはへこみますが、手を離すと「ストレス」は無くなるためボールは元の形に戻ります。

しかし、長時間に亘って押さえ続けたり、強い力を加えたりすると、ボールは変形して元の形に戻らなくなったり割れたりします。

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

6

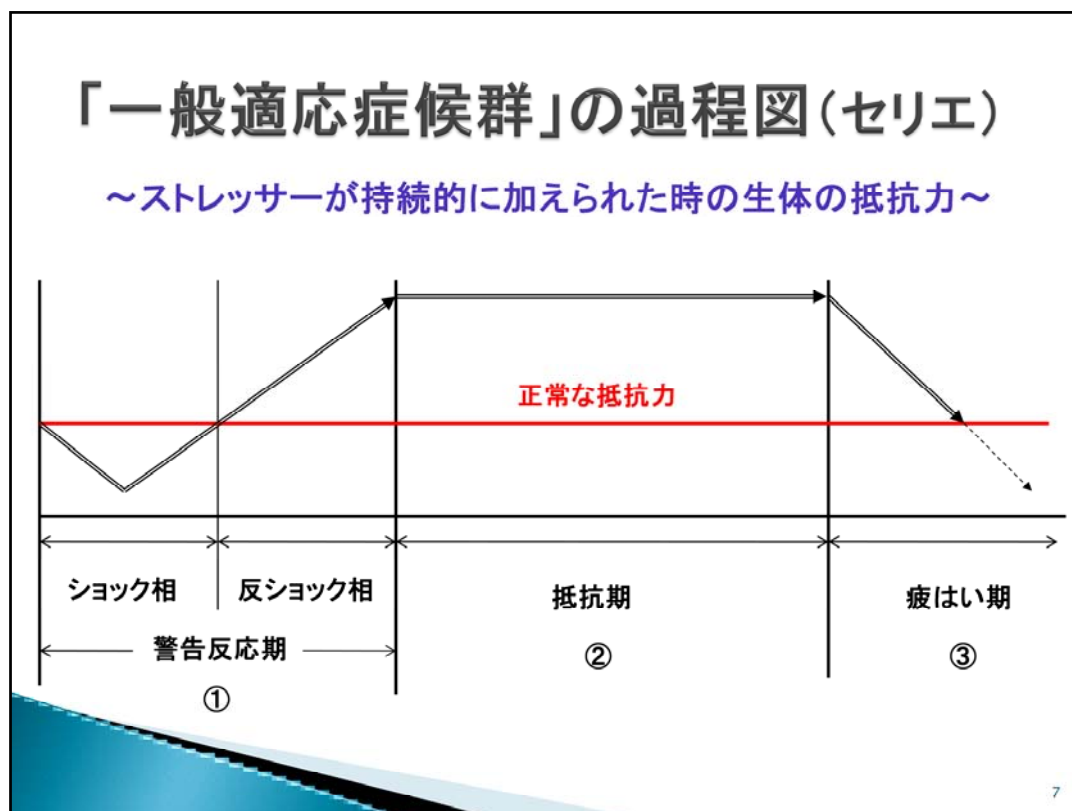
ストレスは無ければいいというものではなく、問題は過度のストレスか、適度のストレスかです。

例えば職場において、ストレスのない状態は意欲の低下を招き、生産性は上がりません。

反対に目標や責任などはストレスではありますが、目標や責任が果たせた時は達成感につながり、向上意欲等が生まれてきます。

適度なストレスは、行動の活性化を招き、快適で張りのある生活を可能にします。(快ストレス)

しかし目標が過度であった場合は、不快ストレスとなり、それが限界に達した時は過労や疾病につながる恐れがあります。



セリエはストレスが続いた場合の生体(身体)の反応を、「一般適応症候群」と名づけ、①「警告反応期」、②「抵抗期」、③「疲はい期(疲弊期)」に区分しています。

①警告反応期はショック相と反ショック相に分かれます。

・ショック相:強度のストレスによるショック。

(体温低下・血圧低下・血糖値の低下・筋肉の緊張の低下・急性胃潰瘍など。)

・反ショック相:身体にショックに対する防衛反応が高度に現れる。

(血圧の上昇・体温の上昇・血糖値の上昇など。)

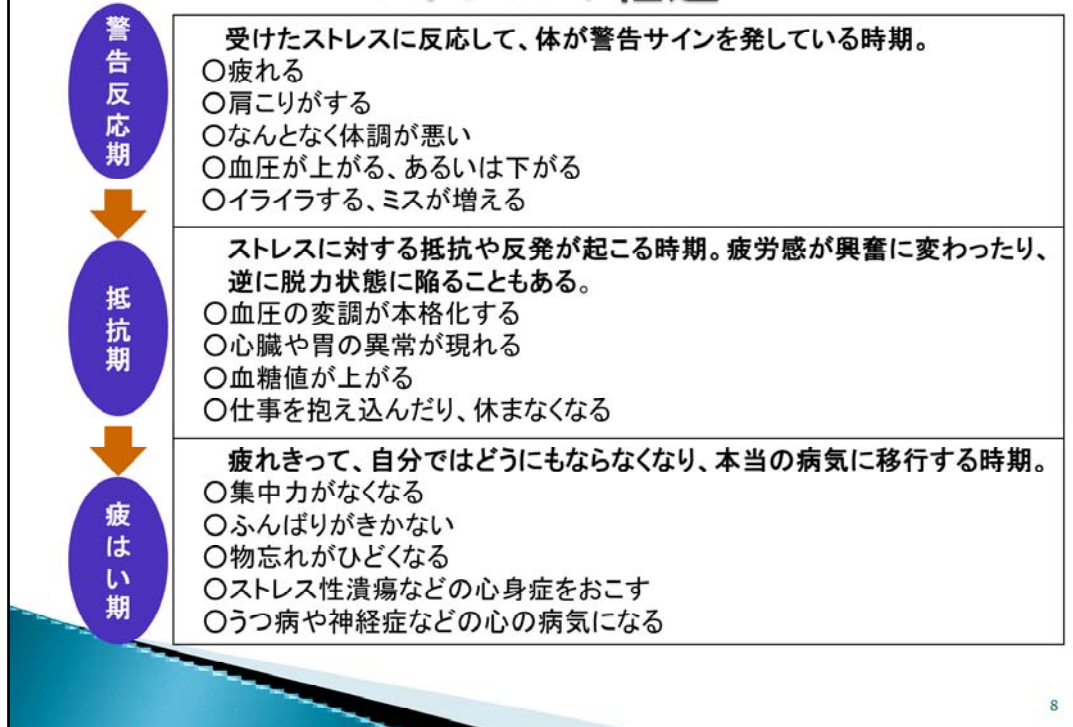
②抵抗期:ストレスが持続すると、身体は反応して抵抗力が高まり持続する。

この時期はストレスと抵抗力が一定のバランスを取っており、生体防衛反応が完成された状態にあります。

③疲はい期:ストレスが長期化したり過剰であった場合、抵抗力は徐々に低下し、再びショック相に似た症状が現れます。

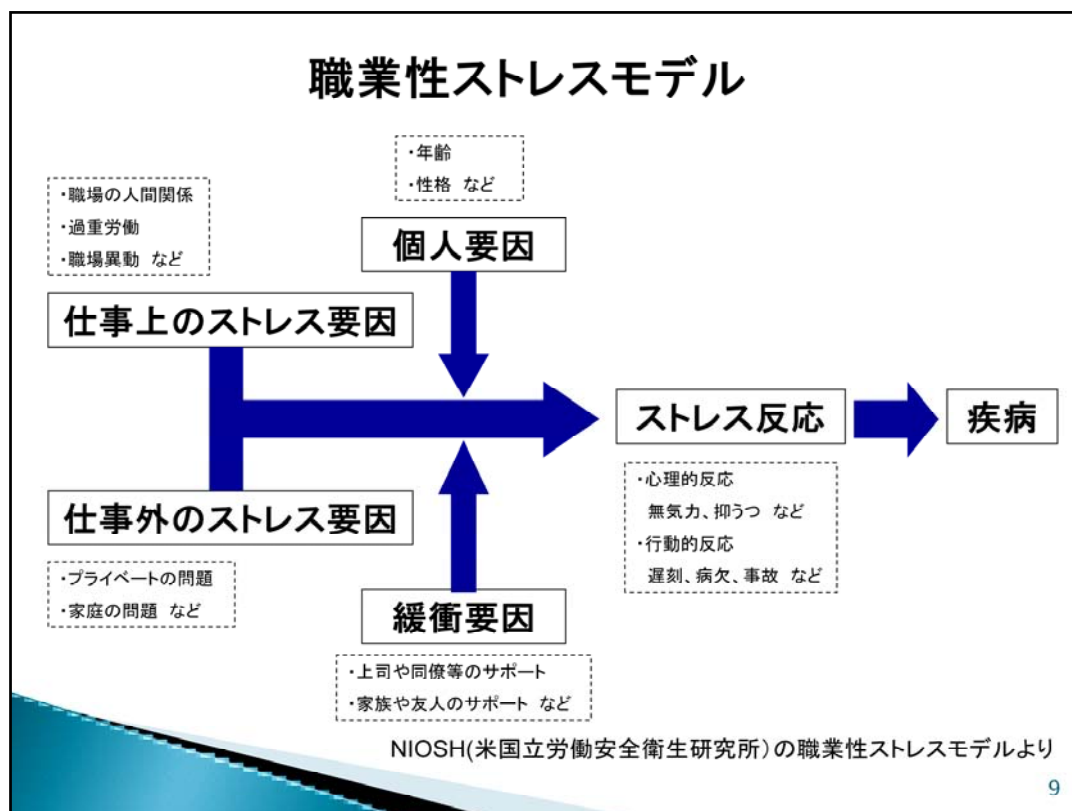
体温の低下、胸腺・リンパ腺の萎縮、副腎皮質の機能低下などが起こり、最悪の場合死に至る事もあります。

ストレスの経過



警告反応期、抵抗期、疲はい期 それぞれの段階でストレスが心身に現れる症状です。

これら身体に現れる反応を、早期に自覚する事と対処が非常に大切です。自覚や対処が遅れると症状は更に悪化します。



この図はストレス要因によりストレス反応が生じて、その反応がときに疾病(病的状態)に至る流れを示しています。

つまりストレス反応は病気ではありません。

ストレス反応が出ているときには無理をせず、警告と受け止めることが大切です。

仕事上のストレス要因として

- ・人間関係……上司や部下等との対立やハラスメントなど
- ・過重労働……仕事の質・量の変化や重い責任など
- ・職場異動……昇進・昇格・出向・単身赴任など
- ・仕事の不適性……能力が発揮できないなど

仕事外の要因として

プライベートなトラブルや、育児や介護などの家庭問題が挙げられます。

個人要因は、年齢による身体的な不調、ストレスがたまりやすい性格などが考えられます。

緩衝要因は大切です、職場や家族・友人など良好な人間関係にある人に悩みを吐き出す事は、ストレス軽減に大きな効果があります。

ストレス反応は、仕事上に現れることが多く、急に遅刻や休暇が増えたり、ミスが多くなったりします。

また職場や家庭において怒鳴ることが増えたり、逆に落ち込む事が多くなった場合は、警告と考えストレス対策が必要になります。

この状況を放置していると症状は重くなり、疾病に繋がっていきます。

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、集中力がない、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

10

ストレスによる症状は、精神的なものだけでなく身体に症状が出る場合もあります。

周の人が気付いてあげるということも大切ですが、まずは自分で気付くことが大切です。それが早期発見につながります。

「心身の調子がおかしい」と感じたら、ここに記載の症状が出ていないか確認してみましょう。

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ち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)・・・ちゃんと寝れるか？
- 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くなったりする
- 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、自殺や死んでいけ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。

実践産業医活動テキスト「職場のメンタルヘルス対策」

11

うつ病やうつ状態が疑われる場合のチェック項目として、記載の9項目があります。

・1または2のうち少なくとも1つ含み、合計で5つ以上の症状があれば、うつ病と考えられます。

・また、該当する項目が4つ以下であっても、産業医や保健師との相談をお勧めします。

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

12

ストレスが引き起こす代表的な病気として知られているうつ病には、気持ちの落ち込みや憂鬱な気分など「抑うつ気分」と呼ばれる症状と共に、①・②のような身体症状や、③・④のような精神症状がよく見られます。

うつ病の原因は脳の中の神経の伝達がうまくいかなくなるなどの機能の異常によって起きる病気とも言われています。

早期に専門医の診察を受けることが大切であり、適切な治療を受ければ治すことが出来る病気です。

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

13

パニック障害とは、強い不安感を主な症状とする精神疾患のひとつです。動悸・息切れ・めまいなど突然生じる「パニック発作」によって始まり、「またあの発作が起きるのでは」と発作の再発に対して強い不安感を抱くようになり(予期不安)、発作を恐れて1人で外出できなくなったり(広場恐怖)するのも、パニック障害の特徴的な症状とされています。色々な体の症状を伴う為、この病気と診断されるまでに多くの医師を訪問する患者さんも多いですが、うつ病と同様に、早めに治療を行えば必ず治る病気であり、決して特別な病気ではありません。

また心身症とは、ストレスがたまることで例に挙げた身体症状が出現したり悪化したりする場合を指します。この病気は持続するストレスが脳を介して体に悪影響を与えているものと考えられており、身体的な治療と並行して心理面の治療やケアも必要であると言われています。

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

14

次に、ストレスと上手に付き合う方法を確認しましょう。
早めの気づきと自分独自の得意な対処法が重要です。
気持ちは溜め込まずに、相手に思うことを伝えることが大切です。

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

15

ストレスは性格と密接に関係しており、感じるストレスにも個人差があります。自分のストレスのタイプを知ることによって、より効果的な対処法が見えてきます。

1. 体調不良型(ストレスが身体に現れる)

症状としては“ひどい肩こり、継続的な頭痛や胃痛”などです。慢性的なストレスが前記のような痛みの症状としてあらわれるタイプです。対処法としては①～③などです。

2. ゆうつ型

症状としては“心配事が心から離れない、自信が持てないなど”です。自己否定感がとても強く、トラブルが起きると、その原因は

自分のせいと思うなど、自信が持てず、思考が悪循環に陥りがちなタイプです。対処法としては①～③などです。

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

16

3. いらいら型

症状としては“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”などです。

内面の葛藤がストレートに感情にあらわれるタイプです。一見ストレスをためづらいタイプですが、自己肯定感が強いので、思い通りにいかないことがストレスになります。

対処法としては①～⑤などです。

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？

17

メンタル不全に陥らないために、以下のことを心がけ、振り返りましょう。

★優先順位をつける

全てをやろうとするのではなく、大切な事柄から優先順位をつけて片付けていきましょう。一日で終わらなかった時には「明日でい

い」と考えて物事を進めた方が、心に負担がありません。

★メリハリをつける

漫然と仕事をするのではなく、仕事の時間と休息の時間をきちんと分けましょう。

★いつも全力投球していないか？

無理しすぎず、頑張りすぎず、気持ちに余裕をもたせることが肝心です。

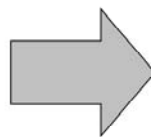
★気持ちをいつも抑えていないか？

気持ちを抑え込むとそれがストレスになります。気持ちを相手に伝えましょう。

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

18

今回は主にセルフケアについて学んできましたが、大切なことはストレスに気づき、ストレスの正体をどう見極めていくかということです。キーワードは、『気づきとセルフコントロール』です。

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—

19

世界保健機関(WHO)は、人間の健康を基本的人権の一つとして捉え、その達成を目的として設立された国際連合の専門機関(国連機関)です。

この「健康」についての定義は、WHO憲章前文の中で謳われており、一般的に考えられている病気がない状態としての健康ではなく、精神的・社会的な状況にも注目した点で画期的なものであると言われています。

到達可能な限りの高度な健康水準を達成することは、全ての人間の基本的権利のひとつであるとし、また、その実現に向けた取組みは社会の責務であるとも定義しています。

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。

20

社会的な健康とは、他人や社会と建設的でよい関係を築くことを意味しています。社会（家族、地域社会、職場等）において豊かな人間関係を築くことは、社会的幸福感を得ることにつながり、ひいては生きている意味・生きがいを感じることとなります。

【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	施設名	電話番号
釧路労災病院	0154-21-5797	大阪労災病院	072-251-9556
東北労災病院	022-275-5556	関西労災病院	06-6414-6556
福島労災病院	0246-45-1756	神戸労災病院	078-231-5660
東京労災病院	03-3742-7556	山陰労災病院	0859-35-3080
関東労災病院	044-434-7556	岡山労災病院	086-265-2556
横浜労災病院	045-470-6185	中国労災病院	0823-72-1252
富山労災病院	0765-22-1009	山口労災病院	0836-84-8556
浜松労災病院	053-466-7867	香川労災病院	0877-24-6556
中部労災病院	052-659-6556	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	都道府県名	電話番号	都道府県名	電話番号
北海道	011-242-7708	新潟	025-201-9121	鳥取	0857-20-2039
青森	017-731-3682	富山	076-441-6671	島根	0852-59-5804
岩手	019-652-1466	石川	076-265-3886	岡山	086-212-1266
宮城	022-267-4671	福井	0776-27-6417	広島	082-223-6617
秋田	018-836-3967	山梨	055-220-7040	山口	083-941-5477
山形	023-674-0770	長野	026-223-0410	徳島	088-656-3016
福島	024-529-6150	岐阜	058-264-0562	香川	087-813-0230
茨城	029-300-6030	静岡	054-260-5800	愛媛	089-915-1710
栃木	028-650-2295	愛知	052-973-0040	高知	088-855-3061
群馬	027-289-3110	三重	059-213-6388	福岡	092-986-4621
埼玉	048-815-5777	滋賀	077-526-8282	佐賀	0952-22-7745
千葉	043-202-3640	京都	075-212-7789	長崎	095-848-1150
東京	03-5211-4483	大阪	06-6944-0971	熊本	096-359-9570
神奈川	045-410-4761	兵庫	078-221-1595	大分	097-533-8300
新潟	025-201-9121	奈良	0742-25-3103	宮崎	0985-22-7626
		和歌山	073-488-7310	鹿児島	099-802-1695
				沖縄	098-859-3648