

気づいていますか？ 心のSOS

令和2年9月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘



- ・ ストレスとは？
- ・ メンタルヘルス不調とは
- ・ メンタルヘルスケアの必要性
- ・ 4つのケア
- ・ セルフケア
- ・ ラインケア
- ・ ハラスメントについて
- ・ コロナ禍におけるメンタルヘルス

ストレスとは？

全てのストレスが有害なわけではなく
ストレスと上手に付き合うことが大切です！

適度なストレス

- ◆心を引き締める
- ◆仕事や勉強の能率を上げる
- ◆心地よい興奮や緊張を与える

過多に
なる

心や体が適応しきれなくなり
心身にダメージを与える

ストレスとは
刺激に対する
「歪み」のこと



「ストレスは人生の
スパイスである」

byハンス・セリエ
※ストレス学説を
唱えた生理学者

ストレスとは？

■身の回りにストレス要因はありませんか？

職場で

- ・ 人間関係のトラブル
- ・ 役割・地位の変化
- ・ 仕事の質・量の変化
- ・ 重い責任の発生



職場以外で

- ・ 住環境や生活の変化
- ・ 自分の出来事
- ・ 自分以外の出来事
- ・ 金銭問題



ストレスとは？

■ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、日常のさまざまな面に変化が現れます。

心理的側面

- ・抑うつ感
- ・意欲や集中力の低下
- ・怒りっぽくなる
- ・不安感



身体的側面

- ・高血圧
- ・動悸
- ・吐き気
- ・めまい
- ・胃・十二指腸潰瘍
- ・睡眠リズムの乱れ
- ・食欲不振



行動的側面

- ・勤怠の乱れ
- ・酒やたばこが増える
- ・作業効率の低下
- ・ミスが増える



メンタルヘルス不調とは

メンタルヘルス不調は、ストレス過多の状況下においては、**誰でもかかり得るもの**です。
こころの強い、弱いは関係ありません。
あなたもかかり得るものです。

メンタル不調にならないための
～3つのポイント～



1. ストレスへの気づきをよくすること
客観的に見る事を習慣化



2. メンタルヘルスへの理解をすすめる
冊子やオンライン記事で知識を高める



3. 相談すること
話を聴いてくれる人や窓口を見つける

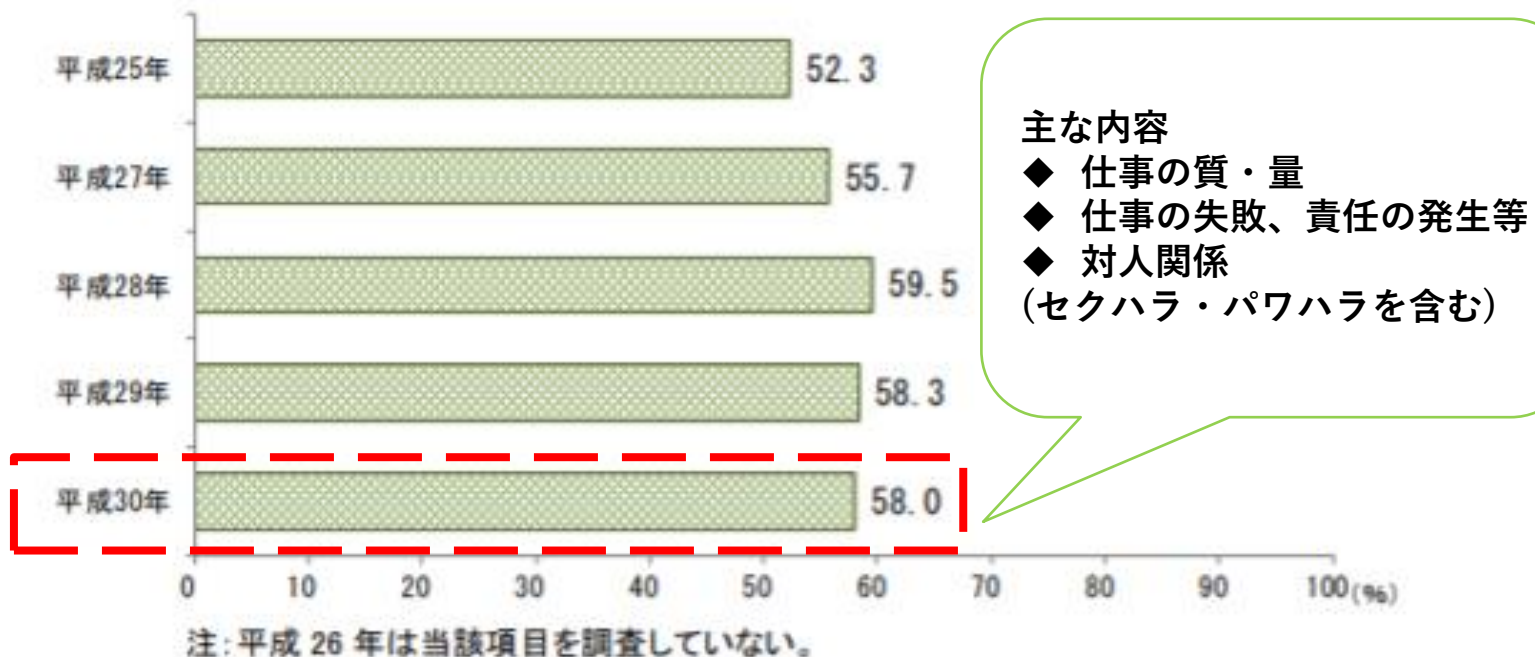


メンタル不調とは、『**精神および行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、労働者の心身の健康、社会生活および生活の質に影響を与える可能性のある精神のおよび行動上の問題を幅広く含むもの**』をいいます。

厚生労働省の指針
うつ病も精神および行動の障害に分類

メンタルヘルスケアの必要性

仕事や職業生活に関することで
強いストレスを感じている労働者は約6割にもおよびます。



4つのケア

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に定められている
4つのケアが継続的かつ計画的に行われると効果的です。

セルフケア



労働者自身
によるケア

ラインによるケア

管理監督者
によるケア



事業場内産業保健 スタッフ等によるケア



産業医・衛生管理者等
によるケア



事業場外資源によるケア

事業場外の機関・専門家
によるケア



セルフケア

セルフケアとは**自分自身**で行うメンタルヘルス対策です。

セルフチェック

- ☐ 寝付けない
- ☐ 熟眠できない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ イライラする
- ☐ 気分が沈む
- ☐ 何をするにも元気がでない
- ☐ 理由もなく不安になる
- ☐ 誰かに悪口を言われている気がする
- ☐ 食欲が沸かない
- ☐ 趣味を楽しめない

こうしたサインが出ていながら
ストレスを受け続けると
こころの病気にかかって
しまうこともあります



セルフケア

ストレスとうまく付き合う方法を身につけましょう！



リラクセーション

腹式呼吸・ヨガ等、
心身の緊張を緩める。



適度な運動

楽しむという感覚で、
無理のない適度な運動を。



快適な睡眠

起きた時に気持ちがいい睡眠
を。（時間は個人差あり）



親しい人との交流

話をすることで不安や
イライラが整理する。



仕事と離れた趣味を持つ

自分の好きなことが
できる時間を大切する。



笑う

思いっきり笑うことで
免疫力を高める。

「いつもと違う」部下の様子に早く気づきましょう。

管理監督者によるチェック

- 勤怠が乱れる
- 無断欠勤がある
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 報告や相談、職場での会話がなくなる
- 活気や元気がない
- 不自然な言動が目立つ
- ミスや事故が目立つ
- 服装の乱れや、衣服が不潔

急に多弁になる、明るくなるなども「いつもと違う」変化の可能性あります



いつもの行動様式や人間関係の持ち方について知っておきましょう！



ラインケア

管理監督者が部下の話を積極的に聴くことは
心の健康問題の早期発見・適切な対応につながります。



話を聴く
(積極的傾聴)

適切な情報を
提供する

必要に応じて
事業場内産業保健スタッフ等や
事業場外資源への相談や受診を促す



ハラスメントについて

ハラスメントはストレス要因の1つです。

2020年6月1日よりパワーハラスメント防止措置が
事業主の義務*となりました！（*中小事業主は2022年4月1日から義務化）

■パワーハラスメントの要素

- ①優越的な関係を背景とした言動
- ②業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動
- ③労働者の就業環境が害される



身体的な
攻撃

精神的な
攻撃

人間関係
からの
切り離し

過大な
要求

過小な
要求

個の侵害

ハラスメントについて

2020年6月1日より職場における
セクシャルハラスメント、妊娠・出産・育児休暇等に関する
ハラスメントの防止策が強化されました。

■セクシャルハラスメントとは

労働者の意に反する性的な言動に対する労働者の対応により、その労働者が労働条件について不利益を受けたり、性的な言動により就業環境が害されること

■妊娠、出産、育児休業等に関するハラスメントとは

上司・同僚からの言動により、妊娠・出産した女性労働者や育児休業等を申出・取得した男女労働者の就業環境が害されること



防止策の強化内容

- ・ 事業主及び労働者の責務
- ・ 事業主に相談等をした労働者に対する不利益取扱いの禁止
- ・ 自社の労働者が他社の労働者にセクシュアルハラスメントを行った場合の協力対応

コロナ禍におけるメンタルヘルス

4～5月に精神保健福祉センターへ寄せられた
新型コロナに関する心の健康相談が急増しています！



コミュニケーション
をとる

事実を確認する



不安をあおるような
報道を見る時間を
減らす

自分の感情とうまく
付き合う



引用文献：日本経済新聞 2020年7月27日

<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO61932630X20C20A7CE0000/>

WHO COVID-19流行によるストレスへの対処

https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf