

セルフケアと メンタルヘルス

令和3年 6月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

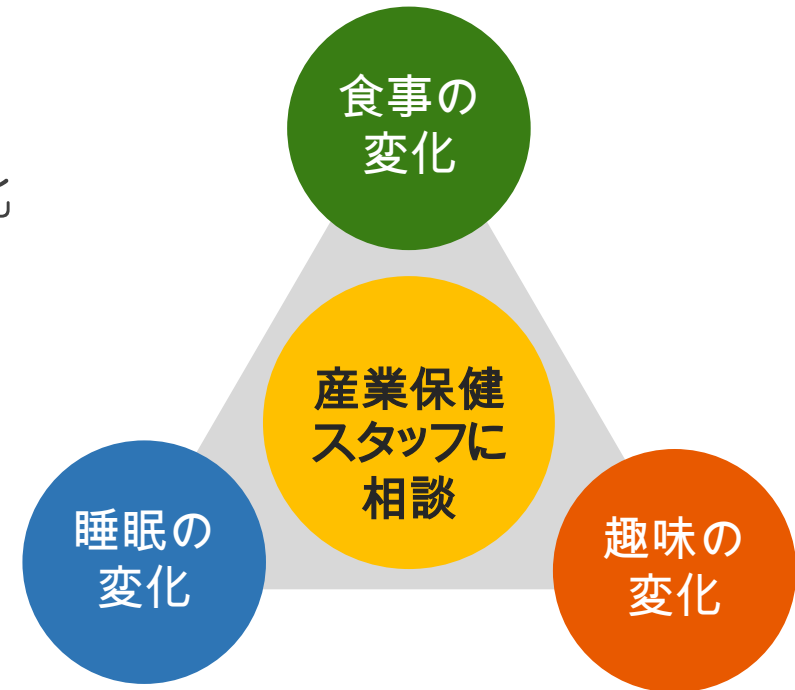


覚えておいて欲しいこと

次のいずれかが見られたら、産業保健スタッフに相談！



- ✓ 睡眠時間、睡眠の快適さ、寝つきの変化
- ✓ 食欲の低下、お酒が進む、過食になった等の変化
- ✓ 趣味が面白くなくなった、周囲と交流しなくなった、外出がおっくうになった等の変化



なぜセルフケアが大切か？

✓ 仕事で強い不安、悩み、ストレスがある

➔ 約6割の働き手が該当 (厚生労働省 平成30年 労働安全衛生調査(実態調査)の概況)

✓ 精神病患者の増加

➔ 五大疾病に精神病が追加

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成29年には400万人を超えている。内訳としては、多いものから、うつ病、不安障害、統合失調症、認知症などとなっている。
(厚生労働省「患者調査より

✓ インターネット、ITによる情報量の増加

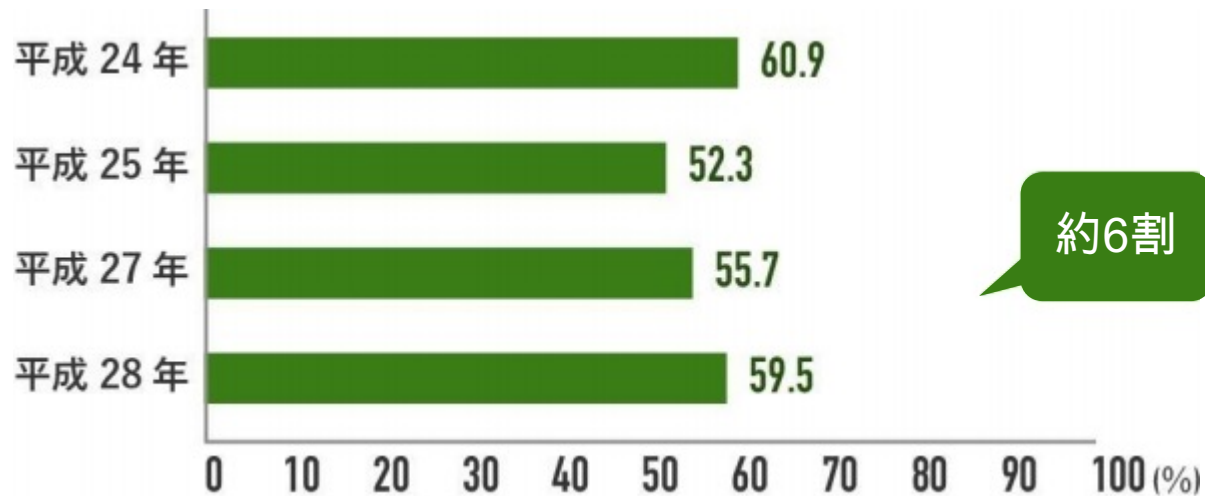
➔ 脳が許容できる情報量は20年前と変化はないが、
現在の情報量は20倍にもなり
脳がフリーズしやすい状態

誰もがメンタル不調に
陥る可能性があります！

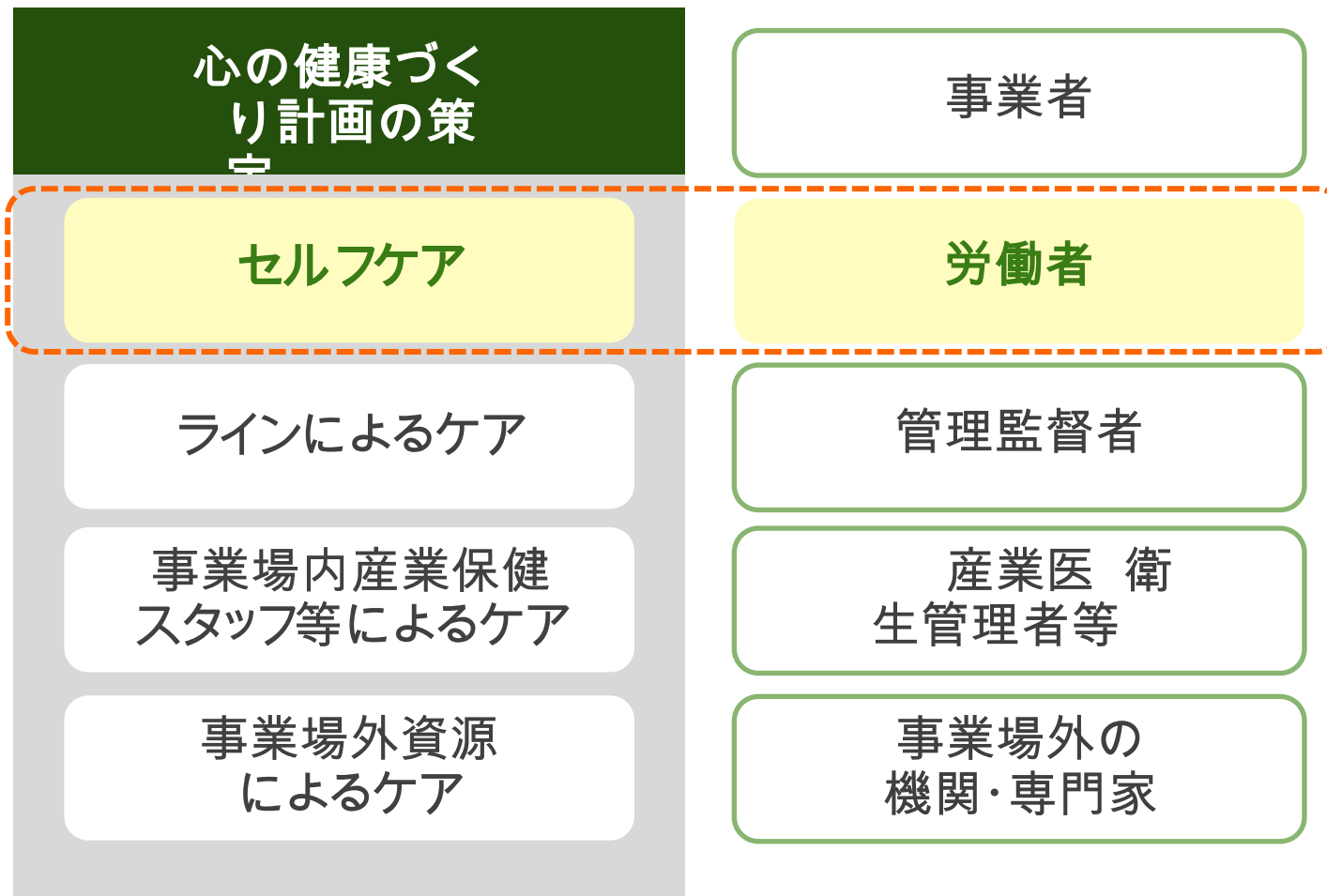
セルフケアの必要性

働く人の約6割が何らかのストレスを抱えており、自殺した労働者数は、年間約9000人にも及びます。まずは自分で行えるセルフケアへの取り組みが大切です。

✓ ストレスを感じる労働者割合



心の健康づくり計画



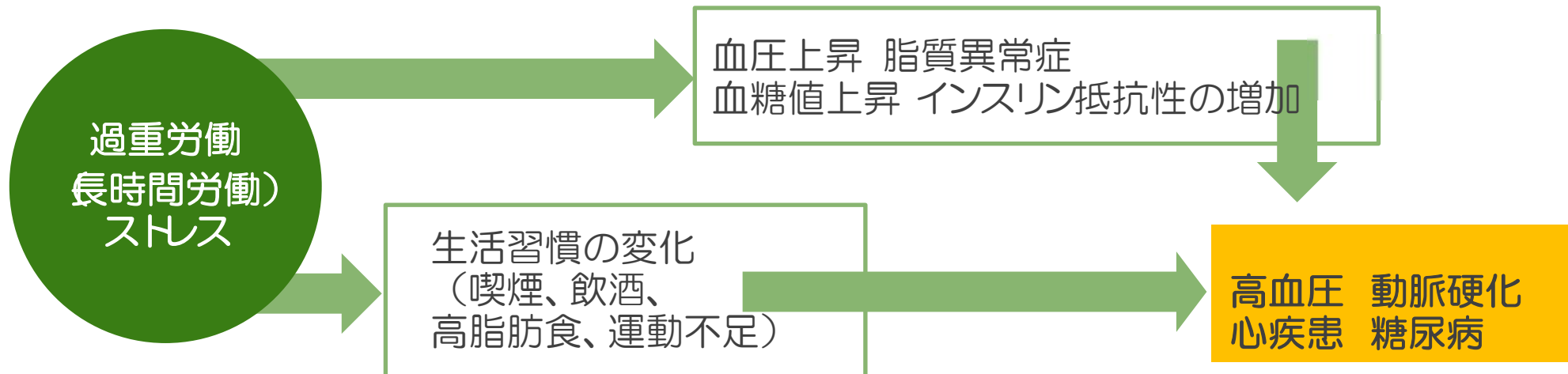
セルフケア① ～自己保健義務と健康障害のメカニズム～

✓ 自己保健義務 労働者が負う義務

✓ 安全配慮義務 企業が負う義務

労働安全衛生法上、労働者は自分自身で健康や安全に働く対策を行うこと、企業は安全に労働者が働けるような環境を提供する配慮や対策を行うことが規定されています。

✓ 過重労働やストレスによる健康障害のメカニズム



セルフケア② ～心理面の変化に気づく～

✓ 早期対処の重要性

- ➔ 初期段階は本人、周りも気づきにくい
- ➔ 意識的に自分を客観視して、「**心理面の変化**」に気づくことが重要
(次ページ参照)



セルフケア② ～心理面の変化に気づく～

自分が気づく心理面の変化

- ① 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、だるい
- ④ おっくう、何もする気が起きない
- ⑤ 寝付きが悪い、朝早く目が覚める
- ⑥ 食欲がなくなる、食欲が急に増える
- ⑦ 人に会いたくなくない
- ⑧ 朝の気分が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れない
- ⑩ 失敗悲しみ失望から立ち直れない
- ⑪ 自分に価値がないと感じる

セルフケア③ ～行動面の変化に気づく～

✓ 自分や同僚の変化に気づいたら、産業保健スタッフに相談しましょう

仕事ぶりの変化

- ① 遅刻、早退、欠陥など
勤怠が通常でなくなる
- ② 事故発生率が高くなる
- ③ 以前は素早くできた仕事に
時間が掛かる
- ④ 以前は正確にできた仕事に
ミスが目立つ
- ⑤ ルーチンの仕事に手こずる
- ⑥ 職務遂行レベルが良かったり
悪かったりする
- ⑦ 取引先や顧客から苦情が多い
- ⑧ 同僚との言い争いや、
気分のムラが目立つ
- ⑨ 期限に間に合わない
- ⑩ 平均以上の仕事ができない

メンタルヘルスの基礎知識

職場のメンタルヘルス対策には「**3つの段階**」(未然に防ぐ、早期発見、職場復帰支援)があり「**4つのケア**」(セルフケア、ラインケア、事業場内資源、事業場外資源)が効果的と考えられています。

職場のメンタルヘルス対策

3つの段階

未然に防ぐ

早期発見

職場復帰支援

4つのケア

セルフケア

ラインケア

事業場内資源

事業場外資源

まとめ



いつもと違うと思ったら
産業保健スタッフに相談しましょう!