

2025年8月度 衛生講話

心も体も健康に保つ秘訣とは？ ～セルフケアの紹介～

産業医 西川菜摘

メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは、**こころの健康状態**を意味します。心が軽い、気持ちが穏やか、やる気が湧いてくる、といった時は、こころが健康と言えるでしょう。

しかし、誰しもストレスで気持ちが沈んだり落ち込んだりすることはあります。

ストレスを感じることは自然なことですが、このようなストレスが続いてしまうと**メンタル不調**になります。

この状況が続くとうつ病やパニック障害といった**心の病気**になってしまうことがあるため、適切な対処が必要です。



メンタル不調が引き起こす行動や体調の変化

✓ いつもできていたことができない

仕事や家事が手につかない、集中が続かないなど普段のルーティンが困難になることがあります。

✓ 感情の起伏が激しい

些細なことで怒りっぽくなったり、急に悲しくなったりと、感情のコントロールが難しくなることがあります。

✓ 睡眠の質が低下する

不眠や過眠、夜中に何度も目が覚めるなど、睡眠にトラブルが生じることがあります。

✓ 身体の不調をきたす

頭痛、胃痛、倦怠感など、原因不明の身体の不調が続くことがあります。

✓ 社会的な活動から遠ざかる

友人との付き合いを避ける、外出を控えるなど、人との接触を避けるようになることがあります。

✓ 自己肯定感が低下する

「自分はダメな人間だ」と自分を責めたり、将来に対して不安を感じたりすることがあります。

働く人のメンタルヘルス

近年は働く環境や仕事内容、人間関係などが大きく変化しているため、ストレス源が以前よりも増加したと言われます。仕事や人間関係の悩みや不安が解決しないまま**過度のストレス**を抱えたり、**長時間労働**が続けばメンタルヘルス不調へとつながりかねません。

厚生労働省の調査では、残業が単月で100時間を超えるまたは複数月平均で80時間を超えると、**健康障害のリスクが高まる**ことがわかりました。

企業にとってメンタルヘルス対策は大きな課題の一つとなっています。



職場におけるメンタルヘルスの「4つのケア」

メンタルヘルス「4つのケア」

セルフケア



従業員自ら

- ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ストレスチェックなどを活用したストレスへの気付き
- ストレスへの対処

ラインケア



管理者

- 不調や異変等の早期発見
- 不調や異変発見後の対応
- 相談への対応
- 職場復帰への支援
- 職場環境の改善

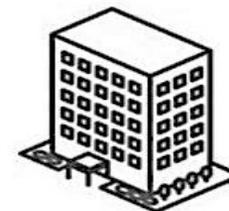
事業場内産業保健 スタッフ等によるケア



産業保健スタッフ

- 具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- 個人の健康情報の取扱い
- 事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- 職場復帰における支援
など

事業場外資源 によるケア



職場外の専門機関

- 情報提供や助言
- 復職支援
- キャリアカウンセリング
- セミナーや研修の実施

今からでも自分でできる「セルフケア」にはどんなことがあるのでしょうか？

参考 厚生労働省『労働者の心の健康の保持増進のための指針』

セルフケアの方法

厚生労働省は、以下のセルフケアを提案しています。
いずれも、特別な準備や費用がかからず、日常ですぐに実践できるものばかりです。

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聞いたり、歌を歌う
- 失敗したら笑ってみる



セルフケアの具体例 – マインドフルネス瞑想

マインドフルネスとは、過去や未来ではなく、今・ここで起こっているものごとを体験し、ただ目の前のことに集中する状態を指します。

マインドフルネス瞑想

1. 良い姿勢で座る
2. 自分の呼吸に意識を置く
3. 感情や思考が浮かんでもそれを追わず呼吸に戻る

10～15分間瞑想を行った後にマインドフルネス瞑想を行い、その後に感想や心身に起こった変化を紙に書き出します。



セルフケアの具体例 - コーピング

コーピングとはストレスへ対処するための行動のことです。

たとえば、「好きな音楽を聴く」「おいしいものを食べる」「ショッピングを楽しむ」「思いっきり泣く」など。

ストレスへの対処として自分が意図的にしている行動はすべてコーピングと呼びます。

コーピング内容は本格的なものではなく、たとえば「1から10までゆっくり数える」や「新聞紙を破る」などささいなことでもかまいません。

できるだけ多くのコーピングレパートリーを持つことがポイントです。

