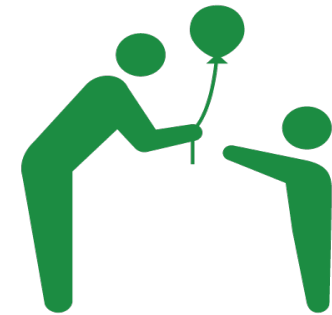


令和5年度  
「企業におけるCSR・人権担当者向け実践講座」

# メンタルヘルス / ストレスマネジメント



小倉 千尋  
臨床心理士・公認心理師

# 内容

## 第1章 ストレスとメンタルヘルスについての基礎知識

- \* メンタル不調者の増加
- \* ストレスとは何か
- \* ストレスの現れ方

## 第2章 ストレスに強くなる生活習慣

- \* 3つのR
- \* 睡眠から始めるストレスケア
- \* 生活習慣をどう工夫する？

## 第3章 ストレスを上手にコントロールするために

- \* ショックな出来事があった時
- \* 「考え方」を見直してみよう

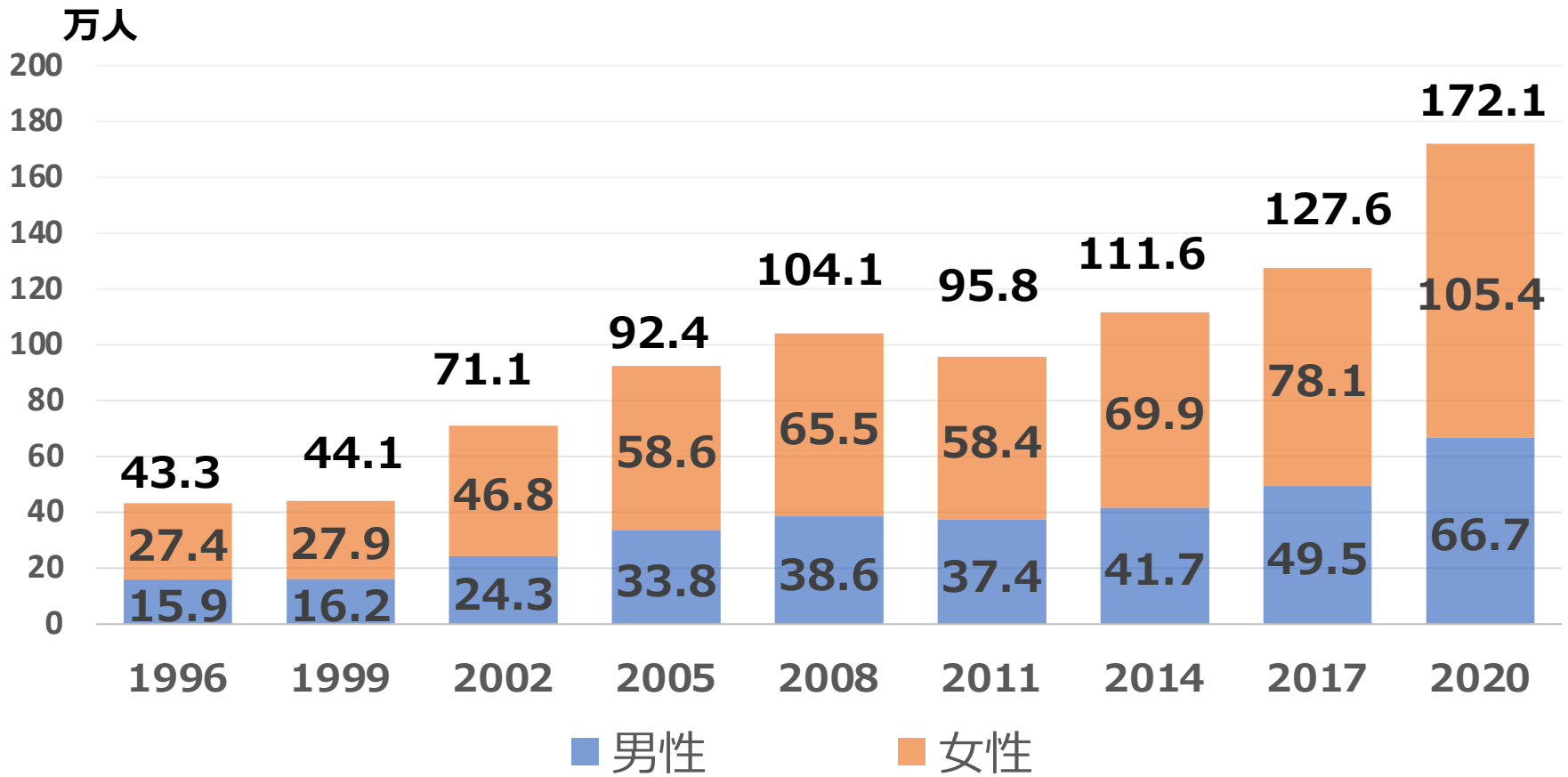
# 第1章

## ストレスとメンタルヘルスについての基礎知識

- \* メンタル不調者の増加
- \* ストレスとは何か
- \* ストレスの現れ方

# メンタル不調者の増加

## 気分障害（うつ病・躁うつ病など）の患者数の増加



令和2年 厚生労働省「患者調査」（2022年6月公表）より  
4

# 職場におけるメンタルヘルスケア

## ■ メンタルヘルス（こころの健康）とは？

### WHO（世界保健機構）による定義

全ての個人が自らの可能性を認識し、  
日常のストレスに対処し、生産的かつ効率的に働き、  
自分が所属するコミュニティに貢献できる健康な状態

## ■ メンタルヘルスケア

- \* こころの健康を維持したり、より良くする活動
- \* **予防重視**
- \* **セルフケア**が重要とされる

# 職場のメンタルヘルスケア対策

## 厚生労働省が推奨する「4つのケア」

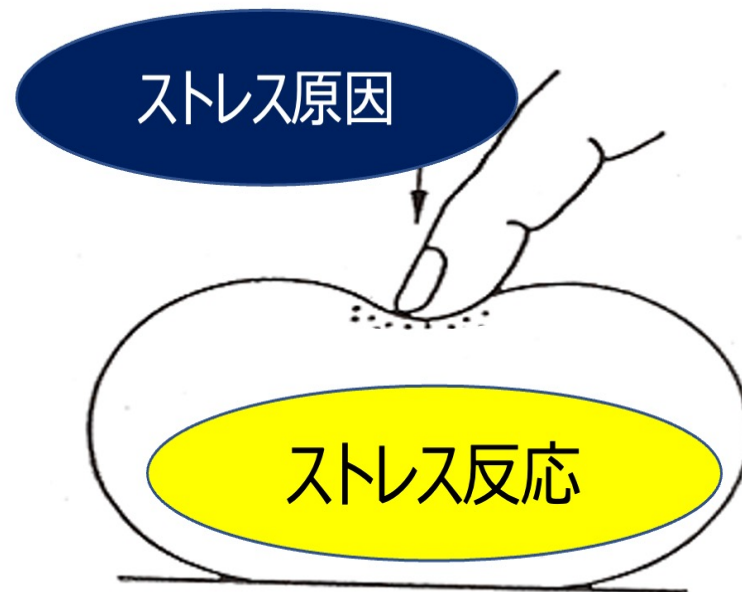
### 4つのケア

- \* セルフケア
- \* ラインによるケア
- \* 事業場内産業保健スタッフ等によるケア
- \* 事業場外資源によるケア

職場における心の健康づくり ～労働者の心の健康の保持増進のための指針～  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00002.html)

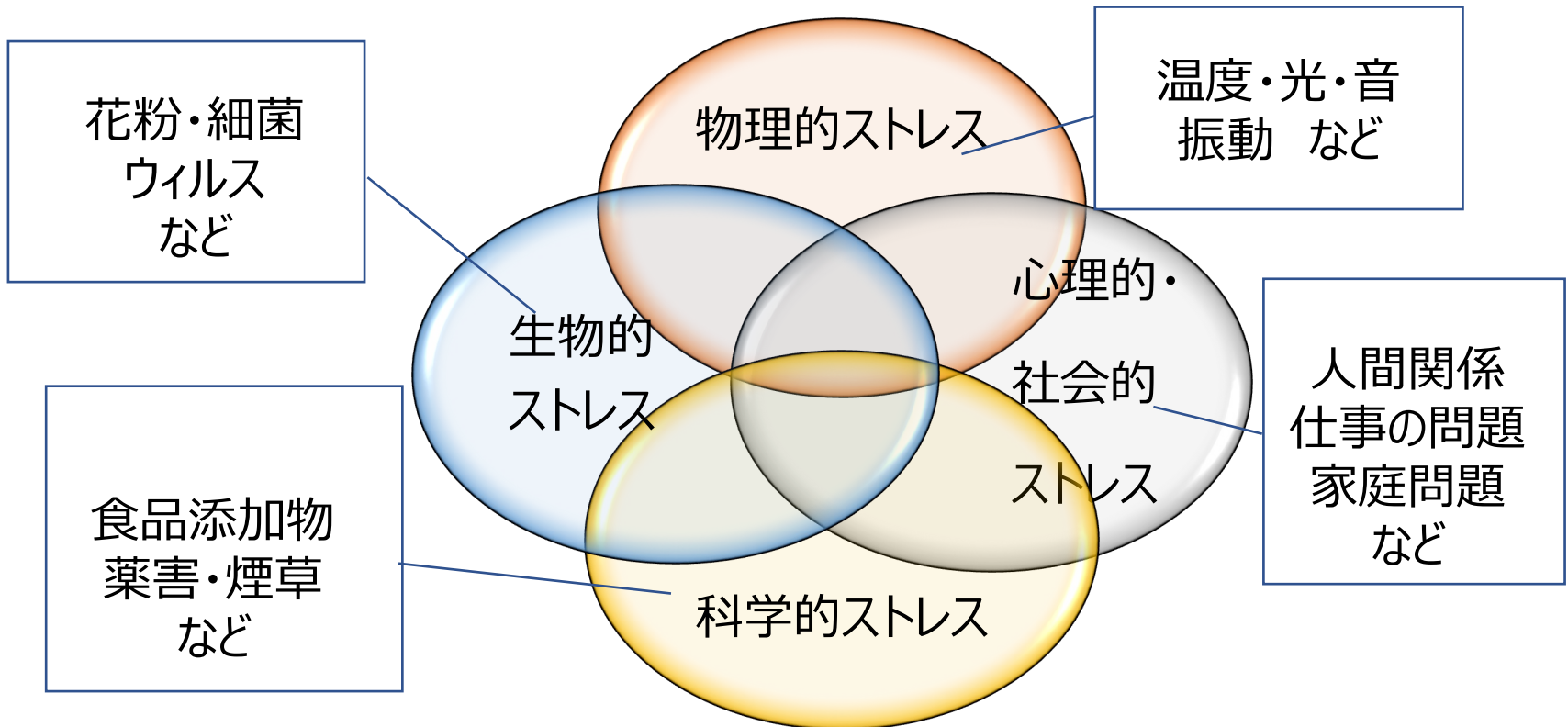
# ストレス (stress) とは何か？

外部の刺激により、体内に生じる反応



# ストレスは避けて通れない

ストレスは「外部からの刺激」  
生きている限り、何らかの刺激を受ける





# 強いストレスを感じる労働者の割合

現在の仕事や職業生活に関することで  
強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合

**82.2%**（令和3年調査では53.3%）

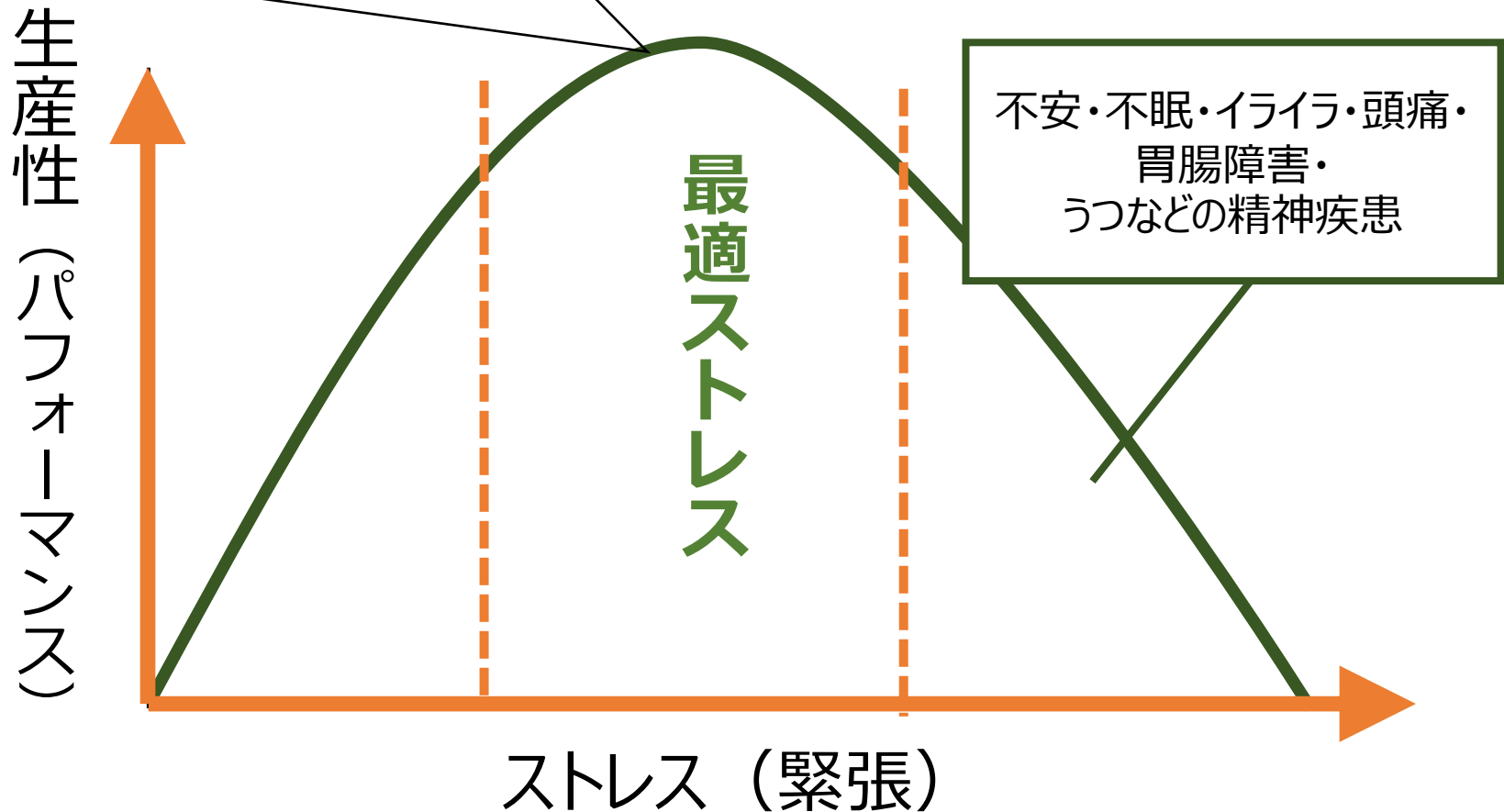
## ＜強いストレスの内容＞ ※複数回答あり

①仕事の量	36.3%	（同43.2%）
②仕事の失敗、責任の発生等	35.9%	（同33.7%）
③仕事の質	27.1%	（同33.6%）
④対人関係（セクハラ・パワハラ含む）	26.2%	（同25.7%）

# ストレスと生産性

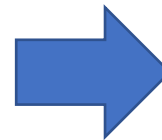
## ヤーkees・ドットソンの法則

適度なストレスは集中力を高め、パフォーマンスを上げる



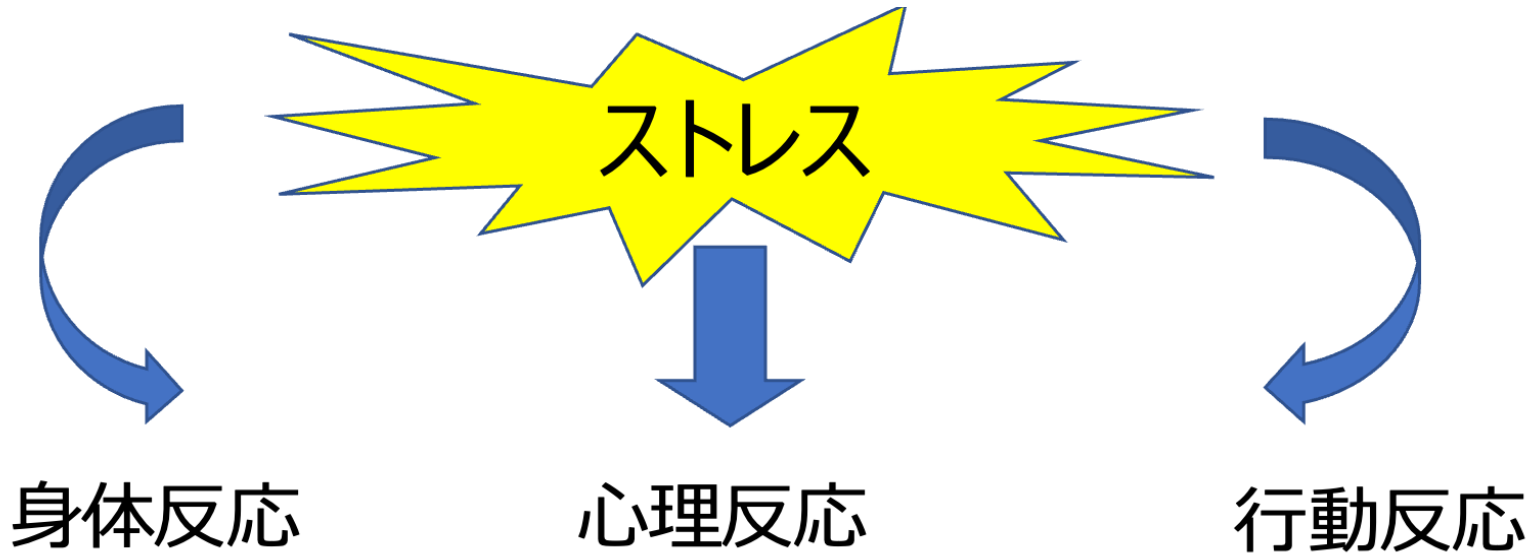
# 不快ストレスと快ストレス

- 不快ストレス (Distress)
  - \* 限界を超える過度の刺激
  - \* 意欲を停滞させる
  - \* 健康を阻害する
  
- 快ストレス (Eustress)
  - \* 心地よい適度の刺激
  - \* 向上心や意欲を生む



人生の  
スパイス

# ストレスの心身への影響



身体反応

だるい  
疲れやすい  
食欲不振・胃腸障害  
頭痛  
肩こり  
睡眠障害  
皮膚疾患 …など

心理反応

不安  
思考力の衰え  
判断・決断できない  
気分の落ち込み  
イライラする  
何をしても楽しくない  
無気力 …など

行動反応

遅刻・早退・欠勤  
生活の乱れ  
飲酒・喫煙量の増加  
暴飲暴食  
浪費  
ギャンブル …など

# メンタルヘルスケア対策におけるラインケア ー管理監督者（ライン）によるケアー

**安全配慮義務**に基づく、  
管理監督者（上司）による  
「職場環境等の把握と改善」「相談対応」  
「職場復帰における支援」

## 安全配慮義務

使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。（労働契約法 第5条）

# メンバーの不調に気づく

- 遅刻・早退・欠勤が増える
- 判断力や集中力の低下 → ミスが増えたり、能率が落ちる
- 活気のなさ
- ぼーっとすることが増えている
- イライラしている → 対人関係の悪化
- 身体的不調の訴え

実際に起きた事実や変化を記録しましょう

# 気づいたら 「声かけ」と「連携」

## 本人に声かけする

まずは「**労い**」の言葉と「**傾聴**」の姿勢で

→ いきなりの助言や尋問にならないよう注意する

## 連携する

一人で抱え込まずに早めに連携して対応する

深刻なケースや判断に迷うケースは、「人事（労務）」

「産業医」「保健師など産業保健スタッフ」などに相談する

## 第2章

### ストレスに強くなる生活習慣

- \* 3つのR
- \* 睡眠から始めるストレスケア
- \* 心身の健康を支える生活習慣



# ストレス（stress）対処の3つのR

## ■ **Rest**（休息と睡眠）

- ・ 良質の睡眠
- ・ オン/オフを切り替えて休息

## ■ **Relaxation**（リラックス・くつろぎ）

- ・ ストレッチ・マッサージ
- ・ 友人との語りあい
- ・ 音楽を聴く

## ■ **Recreation**（趣味・娯楽・気晴らし）

- ・ スポーツ
- ・ 旅行

# 睡眠から始めるストレスケア

何のために眠るのでしょうか

## 睡眠には大切な役割がある

- 脳と身体に休息を与える
- 細胞を修復する
- 脳の老廃物を除去する
- 免疫機能を高める
- 脳内の情報を整理し、必要な記憶を強化する

# 自律神経と睡眠

## 自律神経

### 交感神経

- 日中の活動時に優位になる
- 緊張・興奮・ストレスを感じると高まる
- 血圧上昇・心拍数アップ・血管収縮

### 副交感神経

- 夜間、休息時に優位になる
- リラックスしているときに働く
- 血圧低下・心拍数ダウン・血管拡張

副交感神経が睡眠に関与している

# 寝る前に気をつけたいこと

- 寝る30分前からはパソコンやスマホに触れない
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける
- 就寝直前に熱めのお風呂に入らない
- 明る過ぎない照明
  - ・夜は暖色系で明る過ぎない照明
  - ・寝室の照明は光源が直接目に入らない「ほの暗さ」

# 上質な睡眠のためのヒント

## ■ 体内時計を整える

- ・朝、太陽光を浴びよう
- ・起床後1時間以内に朝食を取ろう

## ■ 睡眠の時間の長さにこだわらない

- ・日中、眠くならずに生活できていれば睡眠は足りている
- ・必要な睡眠時間は人によって異なる

## ■ 「布団 = 眠る場所」と脳に覚え込ませる

- ・眠くなってから布団に入る

## ■ 眠れなくても焦らない

- ・「今日眠れなければ、明日眠ろう」
- ・昼寝で補う
  - 昼寝は午後 3 時まで。20分程度

# 食事は、バランスよく、楽しんで、食べよう

バランスよく

美味しく

楽しく

- ビタミンB群 神経を正常に保つ
- ビタミンC 免疫力を高める
- ビタミンU 胃の粘膜を保護する
- カルシウム 神経の興奮を抑える
- マグネシウム 抗ストレスホルモンを作り出す
- 亜鉛・硫黄化合物 疲労回復

# 身体を動かそう

自分に合った運動習慣を！

## 運動の効果

- 気晴らし効果
- 身体を温め、免疫力をUPする効果
- 睡眠障害を解消する効果

# 心身の健康を支える生活習慣



良質な  
睡眠

食事  
バランス

適度な  
運動



## 第3章

ストレスを上手にコントロールするために

- \* ショックな出来事があった時
- \* 「考え方」を見直す

# ショックな出来事があった時

出来事

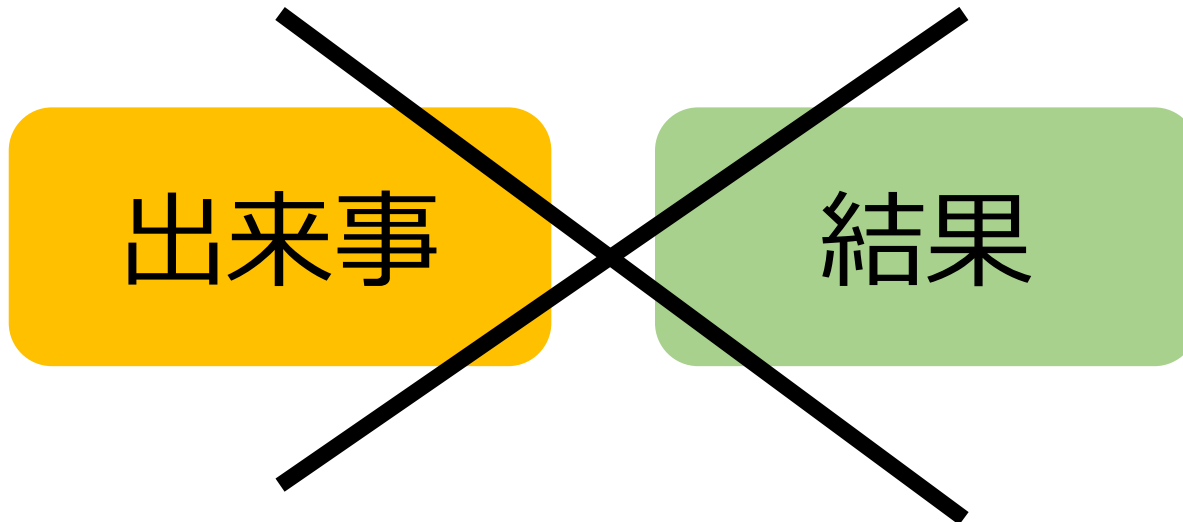
仕事でミスをした



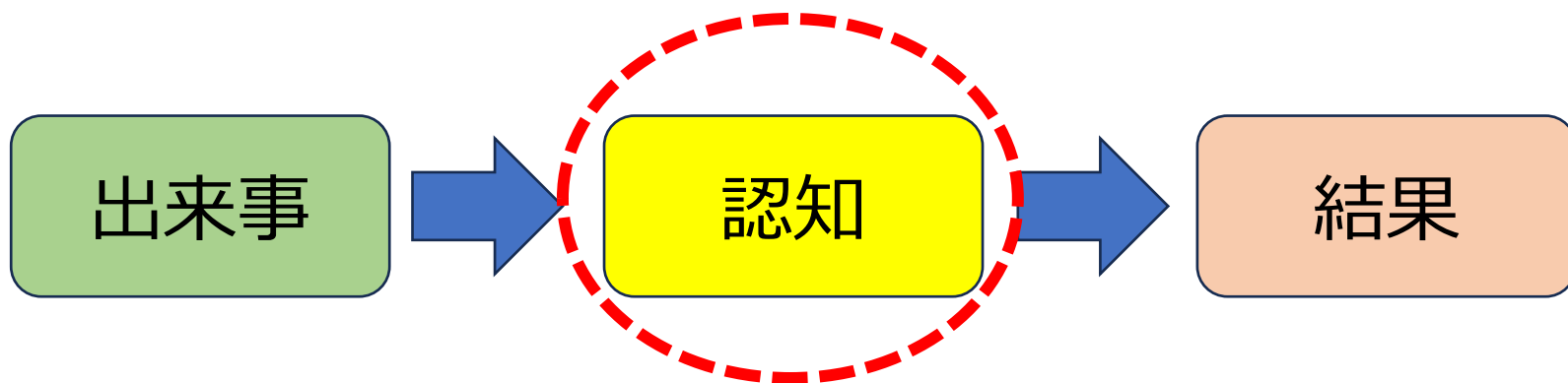
結果

落ち込み・不安・焦り

出来事が結果を生むのではなく…



「出来事」と「結果」の間には  
「認知」の存在がある



## ■ 認知 (cognition)とは？

ものごとの捉え方・考え方

ものの見方

現実の受け取り方

# ショックな出来事があった時

出来事

仕事でミスをした

認知  
(考え方・捉え方)

もうダメだ。みんなが自分のことを能力がないヤツと思っているはず。自分はきっとまたミスをしてしまう。

結果

落ち込み・不安・焦り

ネガティブに決めつけずに  
様々な角度から考えてみよう

考え方（認知）が変われば

気持ちが変わり

行動も変わる

＜ネガティブな考え方をしがちな人へ＞  
友人がこのような考え方をしていたら、  
自分はどんなアドバイスをするか考えてみよう！

# ショックな出来事があった時

出来事

仕事でミスをした

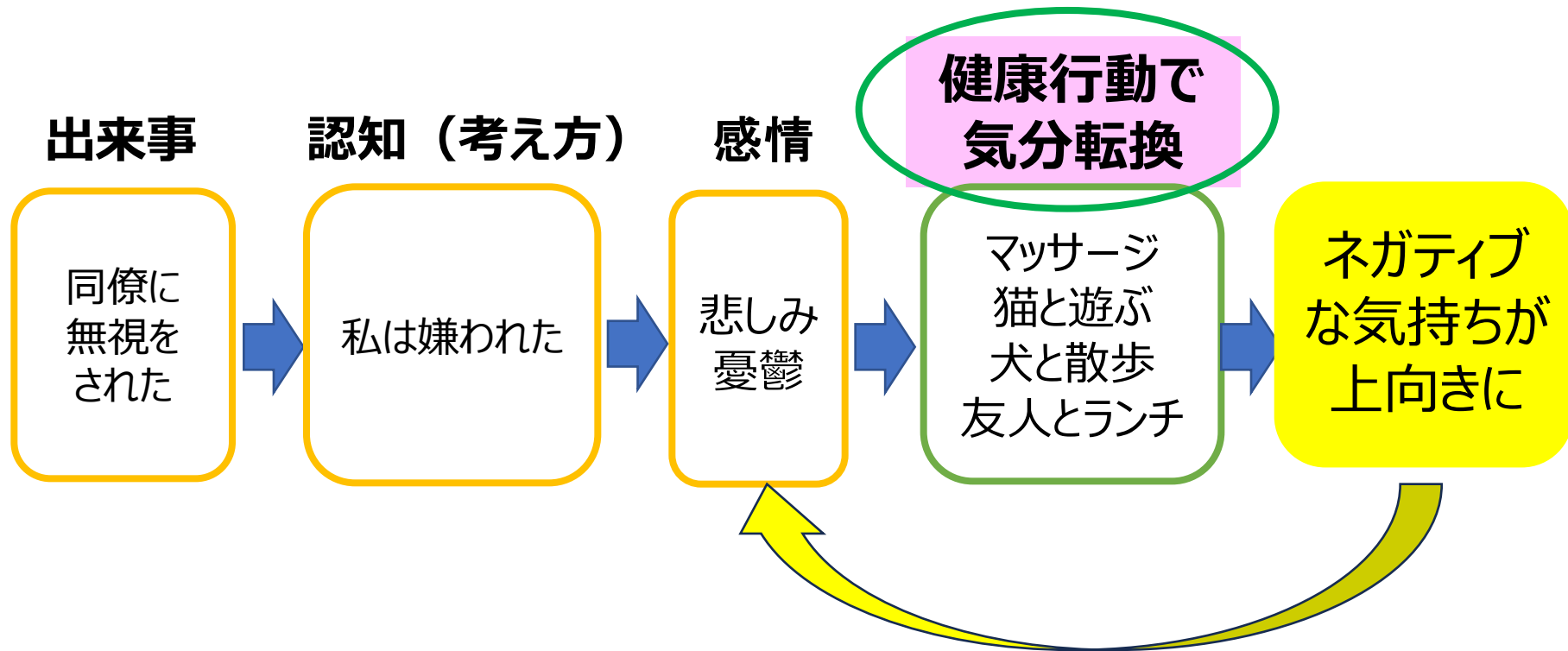
認知  
(考え方・捉え方)

終わったことは仕方ない。大きな事故に繋がらなくて良かった。同じミスを繰り返さないように、今後、気をつけよう。

結果

前向きな気落ち  
改善行動に取り組む

# 「認知（考え方）」を変えるのが 少し難しい場合・・・



**健康行動**で気持ちを上向きにしよう



# まとめ

- メンタルヘルスケアは**予防重視**で**セルフケア**が重要
- ストレスは避けて通れないので**上手に付き合っていこう**
- 心身の健康のために**生活習慣**を見直そう
- **睡眠の質**を高めてストレスに強い心身を作ろう
- **考え方が**変われば、気持ちが変わり、行動が変わる
- **健康行動**を増やし、**不健康行動**を減らそう

ご清聴  
ありがとうございました

アンケートにご協力ください  
(所要時間 5 分程度)

<https://forms.gle/VqzZuYrf6SihgDpTA>

