

# 職場におけるメンタルヘルスについて



あさかストレスケアセンター  
EAP相談室Lavoro  
公認心理師 大堀 千晶

# 本日の予定

1. 企業におけるメンタルヘルス対策の必要性
2. メンタルヘルス、ストレスとは？
3. 企業におけるメンタルヘルス対策

# 職場におけるメンタルヘルス対策の必要性

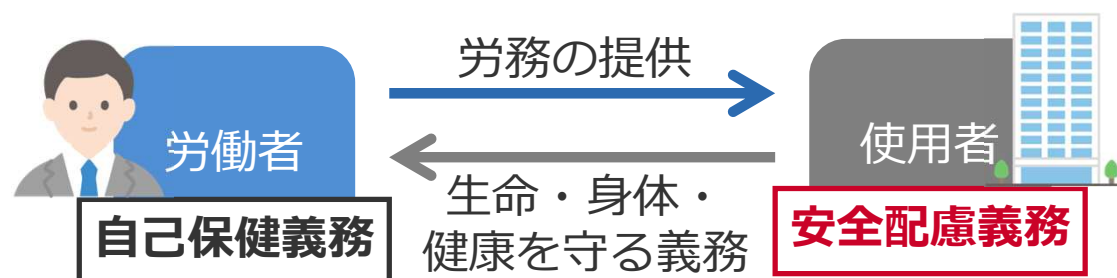
## 労働安全衛生法

- 産業医の選任
- ストレスチェックの義務化
- 心身の健康の保持増進措置

※SC実施、産業医の選任は常時50人以上の労働者を使用する事業所に対して

## 労働契約法

- 安全配慮義務



## 労働者災害補償保険法

- 精神障害も労災の対象

## 過労死等防止対策推進法

- 過労死防止のために事業主も協力するように明記

# メンタルヘルスとは？

メンタル 「こころ」

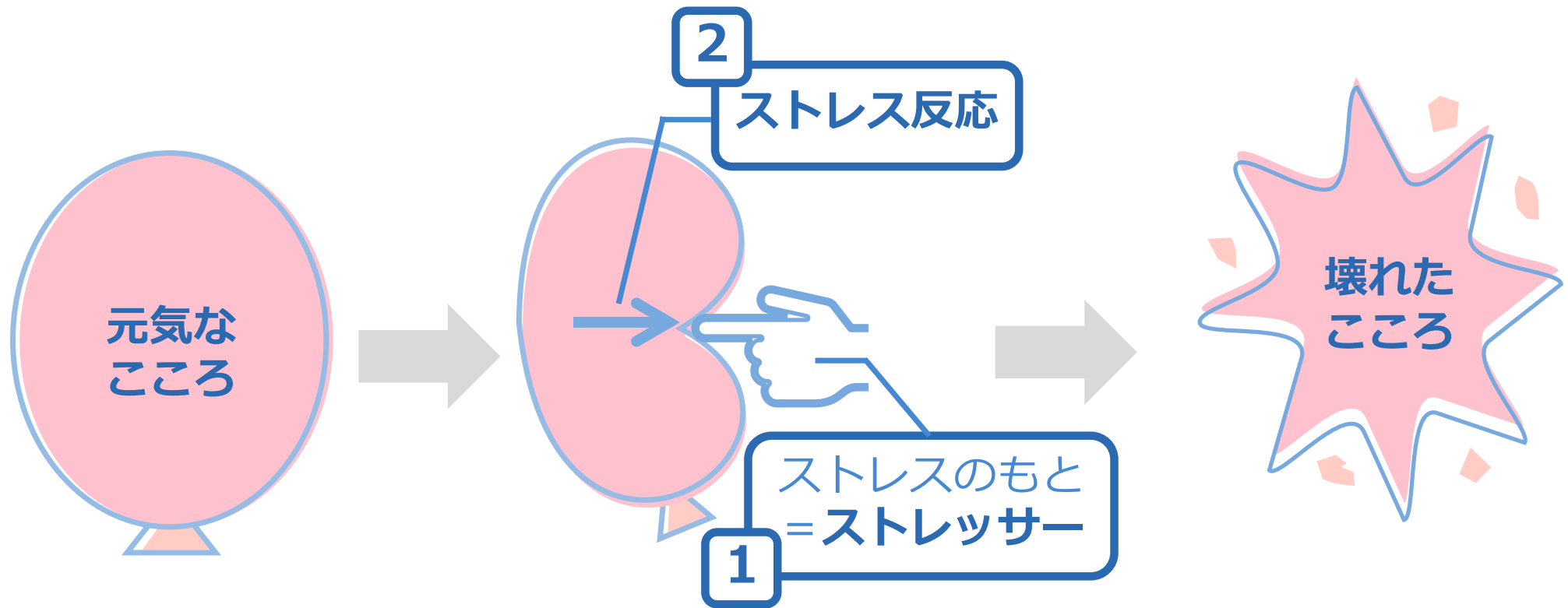
ヘルス 「健康」

こころの健康

人生のストレスに対処しながら、  
自らの能力を発揮し、  
よく学び、よく働き、  
コミュニティにも貢献できるような、  
精神的に満たされた状態  
(令和6年度 厚生労働白書より)



# ■ ストレスとは？

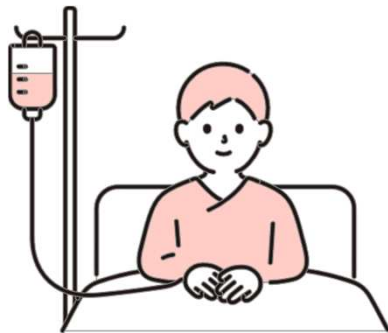


ストレス = **1** ストレッサー + **2** ストレス反応

# ストレスのもと＝ストレッサー

## 日常的なストレッサー

- ☐ 仕事・学業
- ☐ 家事・育児
- ☐ 日々の人間関係
- ☐ ミス・トラブル

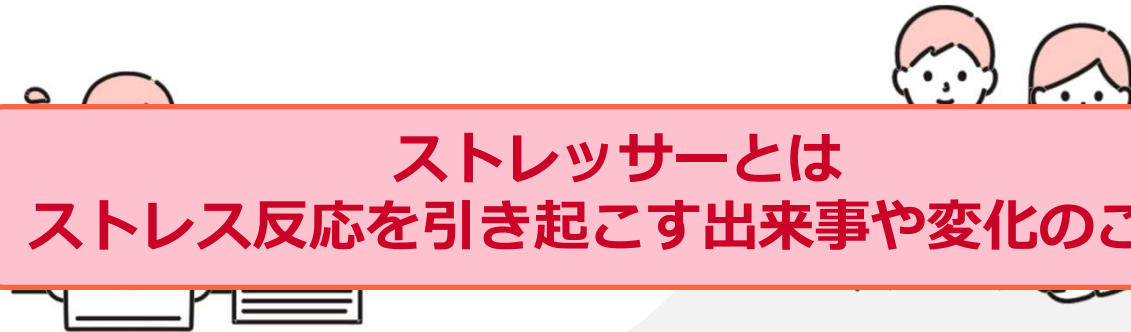


## 内側からくるストレッサー

- ☐ 身体の病気
- ☐ 不安・緊張

## ストレッサーとは

ストレス反応を引き起こす出来事や変化のこと

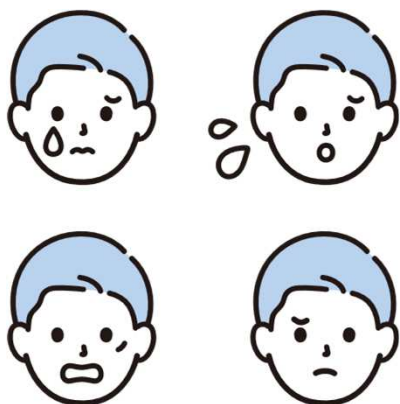


## 非日常的なストレッサー

- ☐ **就職**・**昇進**・異動・転勤
- ☐ **結婚**・離婚
- ☐ **妊娠**・**出産**
- ☐ 転居・子どもの自立
- ☐ **入学**・**進級**・受験
- ☐ 近親者の病気・死別



# ストレッサーにさらされたときに出る反応＝ストレス反応



## こころの反応

活気の低下／おっくう感／不安感  
イライラ／落ち込み／憂うつ感  
感情のコントロールができない／集中力や判断力の低下など



## からだの反応

肩こり／頭痛／めまい／不安感  
耳鳴り／高血圧／動悸／不眠  
喉の違和感／食欲低下／吐き気・嘔吐／関節痛／腰痛／下痢・便秘／全身の倦怠感 など

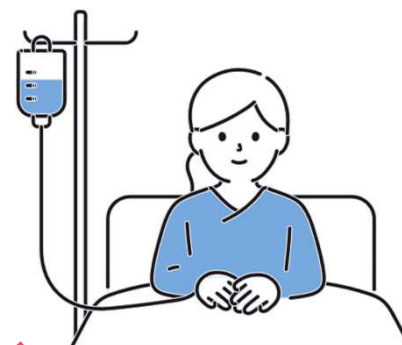


## 行動の反応

食欲低下・過食傾向／口数が少なくなる／ひきこもりがちになる  
たばこやお酒の量が増える／ギャンブルにのめりこむ／過活動／人との接触が減る など

# メンタルヘルス不調やこころの病気に至る経過

からだの場合



原因

結果

悪化



こころの  
病気

うつ病・適応障害  
不安障害  
・・・など

こころの場合



# 働く人のメンタルヘルス対策

## 1.セルフケア

労働者自身によるケア

- ・ ストレスやメンタルヘルスの正しい知識
- ・ ストレスへの気づきや対処

## 2.ラインケア

管理監督者によるケア

- ・ 職場環境等の把握と改善
- ・ 労働者からの相談対応
- ・ 職場復帰における支援

## 3.事業場内産業保健スタッフ\* によるケア

- ・ メンタルヘルスの企画立案
- ・ 情報の発信、研修会の開催

\* 産業医や衛生管理者、人事担当者など

## 4.事業場外資源によるケア

- ・ 医療機関、相談機関の活用

【参考・引用】厚生労働省. “職場における心の健康づくりー労働者の心の健康の保持増進のための指針ー” 2024,7p.

# こころの健康を保つためのセルフケア

## 1. 健康の維持

生活リズムに気を付け、正しい生活習慣を保つ

## 2. 変化に気づく

ストレス反応（身体・心理・行動の変化）に気づく

## 3. 適切に対処する

ストレスに「立ち向かう」「受け流す」「発散する」

# 1.健康の維持

1



毎日の  
睡眠

2



毎日の  
食生活

3



適度な運動

# 睡眠の効果

作業効率向上、  
ヒューマンエラー事故発生の低下につながる！

- ✓ 心身の疲労回復
- ✓ 脳の休息
- ✓ 免疫力アップ

- ✓ 自律神経・ホルモンバランスの調整
- ✓ 情緒の安定、記憶の整理・定着
- ✓ 脳の老廃物除去（認知症予防）

## セルフケアとしての睡眠習慣のポイント



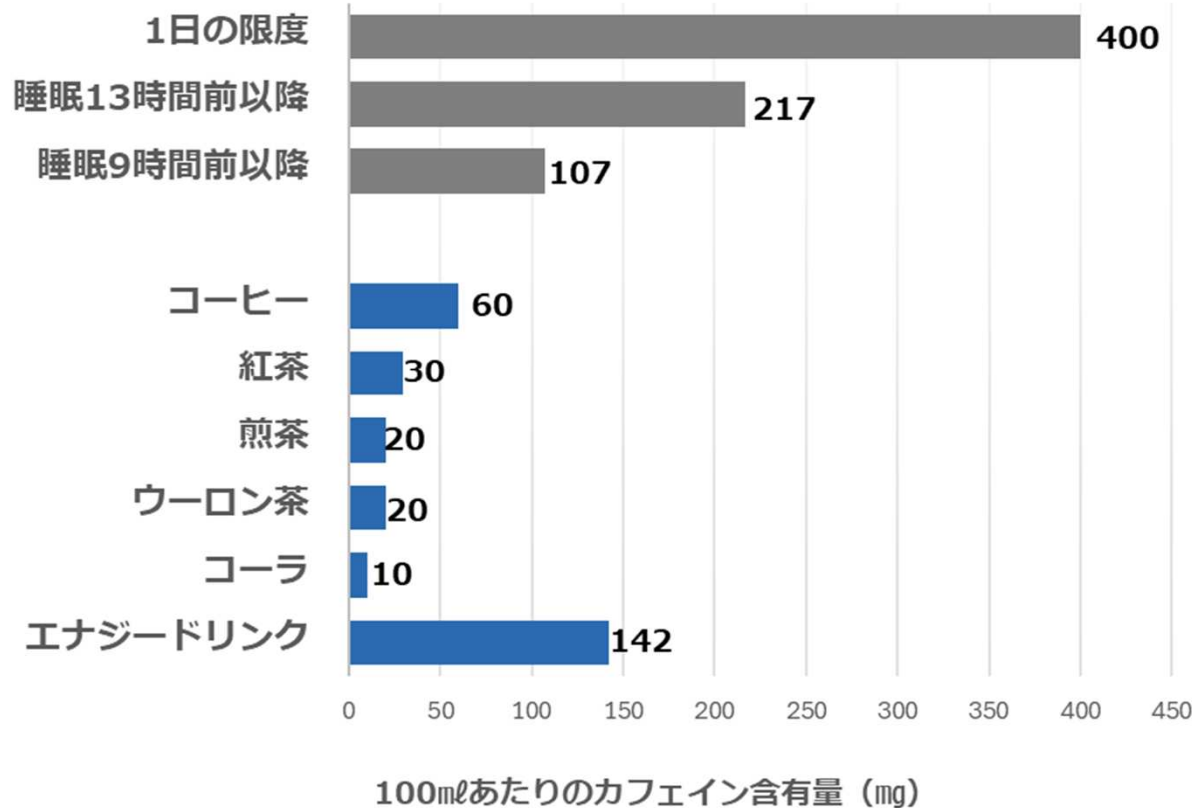
- ① 起床時間を一定にする
- ② 朝日を浴びる
- ③ スマートフォンは使用時間を決め、寝室以外に置く
- ④ 就寝の1～2時間前に入浴し、体を温めてから寝る
- ⑤ カフェインとうまく付き合う
- ⑥ 眠くなってから寝室に



【出典】「健康づくりのための睡眠ガイド23（案）」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>）

# カフェインとうまく付き合う

睡眠に影響を及ぼすカフェインの量（目安）



※エナジードリンクは一本あたりの量

## カフェイン

- ・ 質の低下(疲れが取れない)
- ・ 寝つきの悪化
- ・ 途中で起きる

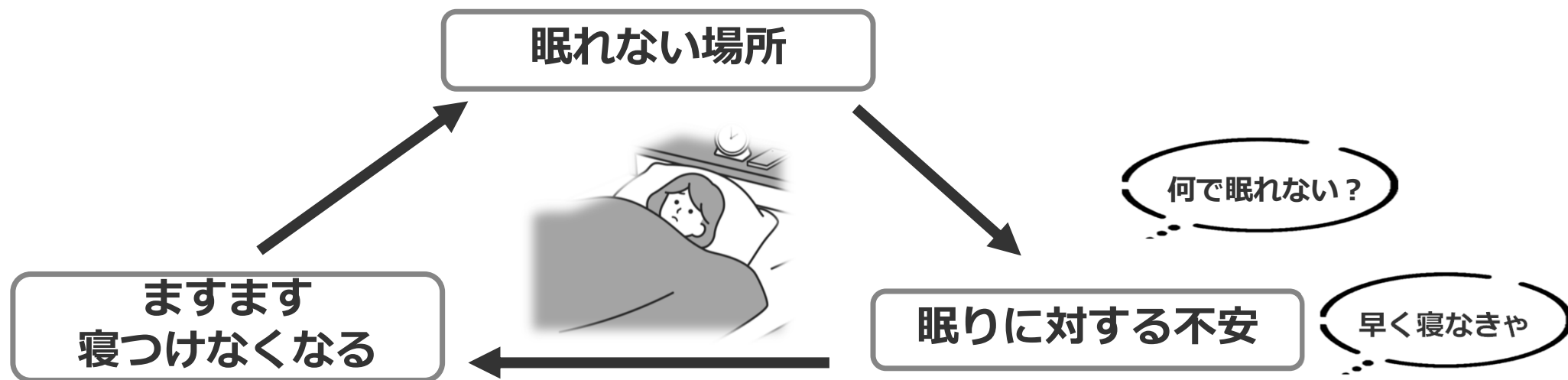
### 原則

18：00以降の  
カフェイン摂取は控える

【出典】「健康づくりのための睡眠ガイド23（案）」（厚生労働省）  
（<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>）

# 眠くなってから寝室に

眠くない状態で布団に居続けると・・・



- ・ 寝室以外の場所でリラックス
- ・ 眠気が出てきたら布団へ入る



# 食事の効果

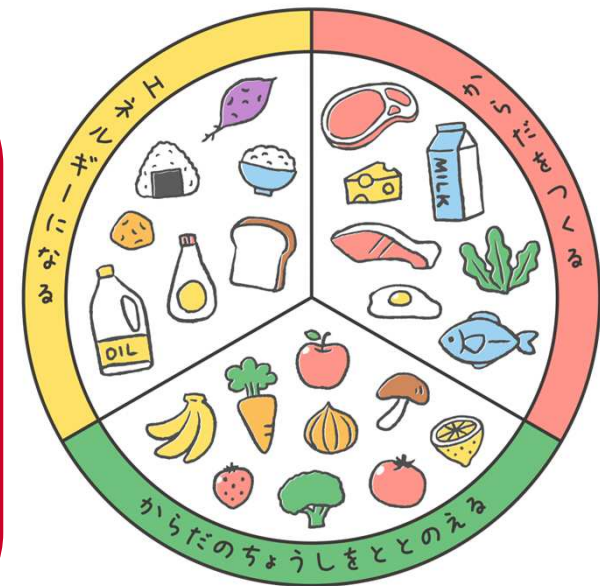
- ✓ 生活習慣病の予防
- ✓ 腸内環境の改善
- ✓ 生活リズムが整う（起床時刻や就寝時刻、睡眠時間への影響）
- ✓ 自立神経の調整
- ✓ 集中力の向上



- ・できるだけ同じ時間に朝食をとる
- ・バランスのよい食事をこころがける

## ＜栄養3・3運動＞

3食（朝昼晩）、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べる



# 運動の効果

- ✓ 適度な運動での身体的疲労→睡眠の質向上
- ✓ 運動で脳が活性化（神経細胞への栄養）
- ✓ 呼吸を整えて行える有酸素運動が効果的。  
＜例＞ウォーキング、ジョギング、階段昇降など



- ・ 少し息が上がる程度の負荷
- ・ 習慣化できる範囲で（5分～でも◎）
- ・ 夜間の運動は就寝2～4時間前まで



# 変化に気づく ～ストレス反応に気づく大切さ～



周囲の人と比べるのではなく  
いつもの自分と比べる

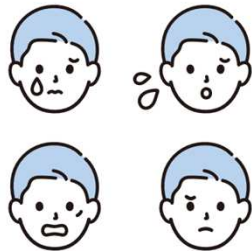


**ストレス反応に気づく**

⇒ストレス反応に気づいたら、早めにストレスに対処する

# ストレス反応に気づくコツ

- ✓ 表れる反応や程度には 個人差がある
- ✓ 自分に 表れやすい変化 をあらかじめ知っておく
- ✓ 「いつもの自分」 とどう違うのか、その差に着目する



こころの反応

活気の低下／おっくう感／不安感  
イライラ／落ち込み／憂うつ感  
感情のコントロールができない／集中力や判断力の低下など



からだの反応

肩こり／頭痛／めまい／不安感  
耳鳴り／高血圧／動悸／不眠  
喉の違和感／食欲低下／吐き気・嘔吐／関節痛／腰痛／下痢・便秘／全身の倦怠感 など



行動の反応

食欲低下・過食傾向／口数が少なくなる／ひきこもりがちになる  
たばこやお酒の量が増える／ギャンブルにのめりこむ／過活動／人との接触が減る など

# 適切に対処する

ストレス反応による自身の変化に気づいたら、  
そのストレスに対して適切に対処することが大切！

1



ストレスに  
立ち向かう

2



ストレスを  
受け流す

3



ストレスを  
発散する

# ①ストレスに立ち向かう

問題そのものを直接解決していく方法



- 問題の原因を探り、積極的に取り除く
- 詳しい人に尋ねて指示を受ける
- 計画を立て、出来ることから実行する
- 情報収集をする

## ②ストレスを受け流す

問題の受け止め方・捉え方を工夫する方法



- 問題や状況を、違う角度から捉えたり考えたりしてみる
  - ・ 問題がもたらす良いところを探し、「この問題のおかげで成長できた」などと考えを転換する
  - ・ 自分も結構頑張っている、とありのままの自分を認める
  - ・ 問題の中でも既に解決している部分（例外）に着目する

## 考えや捉え方の影響

ストレス反応には「考え方」が大きく関わっている



# いろいろな角度から考えよう

嫌われているのかな？

自分はダメな人間だ

自分に期待してくれているの  
かもしれない

課題が分かって良かった

〇〇さんなら、  
この状況をどう考えるだろう？

同じ相談を受けたら  
私はなんてアドバイスするかな



ひとつの考えに断定しすぎない  
「〇〇かもしれないけど、□□かもしれない」

### ③ ストレスを発散する

問題から少し離れて気分転換し、エネルギーを補充する方法



- 旅行に行き（計画する／旅行先の写真を見る）  
日常生活から離れて気持ちをスッキリさせる
- 買い物、音楽を聴く、友人と飲みに行くなど、自分の好きなことをする。
- ヨガやストレッチなどを行い、リラックスする。



# 発散法の選び方



## ◆ 気分転換・ストレス発散

- ・ゴルフや水泳などの運動
- ・映画鑑賞、習い事

## ◆ リラクゼーション

- ・ストレッチ、マッサージ
- ・入浴、アロマ、呼吸法

## ◆ 疲労回復

- ・休む、休養をとる
- ・しっかり睡眠をとる など



心身のエネルギー状態に合わせてると効果的。

# 自分で自分を認める・労うということ

自分の気持ちや頑張りを自分で認め、労うことが大事

## ■ 日記やメモなどに記載する

言葉にして、紙や電子機器に記すことで、自分の考えや気持ちを振り返ることができたり、尊重したりすることにつながる。

## ■ 自分への（ささやかな）ご褒美をあげる

自分自身への労いや励ましを具体的な行動や物で示す。

自分に「わざわざ」お金や時間を使うということがとても大切。



# 自分の対処でストレスを解消できない時には

## 悩みや気持ちを信頼できる人に話す（相談する）

- 気持ちを言葉にすることで、モヤモヤしていた思考が整理される
- 溜め込んでいた気持ちを吐き出すことで、落ち着いたりスッキリしたりできる
- 意識していなかった自分の本音が出て、新しい気付きとなることも



何よりも、誰かに話をすることは、  
自分の考えや気持ちを尊重することの裏返し!!



## まとめ

1. 職場は労働者の体の健康だけではなく心の健康にも配慮することが求められる
2. 職場における心の健康維持には、各個人が出来る工夫から職場として行う取り組み、時に外部機関も利用して幅広くなされる
3. 各個人がメンタルヘルスへの理解を高め、セルフケア上手になることが職場全体のメンタルヘルス対策に繋がる