日本赤十字社

メンタルヘルス
セルフケアセミナー

JISHA 中災防

中央労働災害防止協会 健康快適推進部

げんき de ワーク

本プログラムのねらいと概要

「自分の健康は自分で守る」というセルフケアの考え方を理解し、ストレスへの気づきと対処の方法 を身につけ、日常生活での “実践” につなげる。

1. 働く人のストレスとメンタルヘルス
2. ストレスへの気づき
3. ストレスへの対処（体験）
4. お互いに支えあう

イライラする

眠れない

不安

1.

働く人のストレスとメンタルヘルス

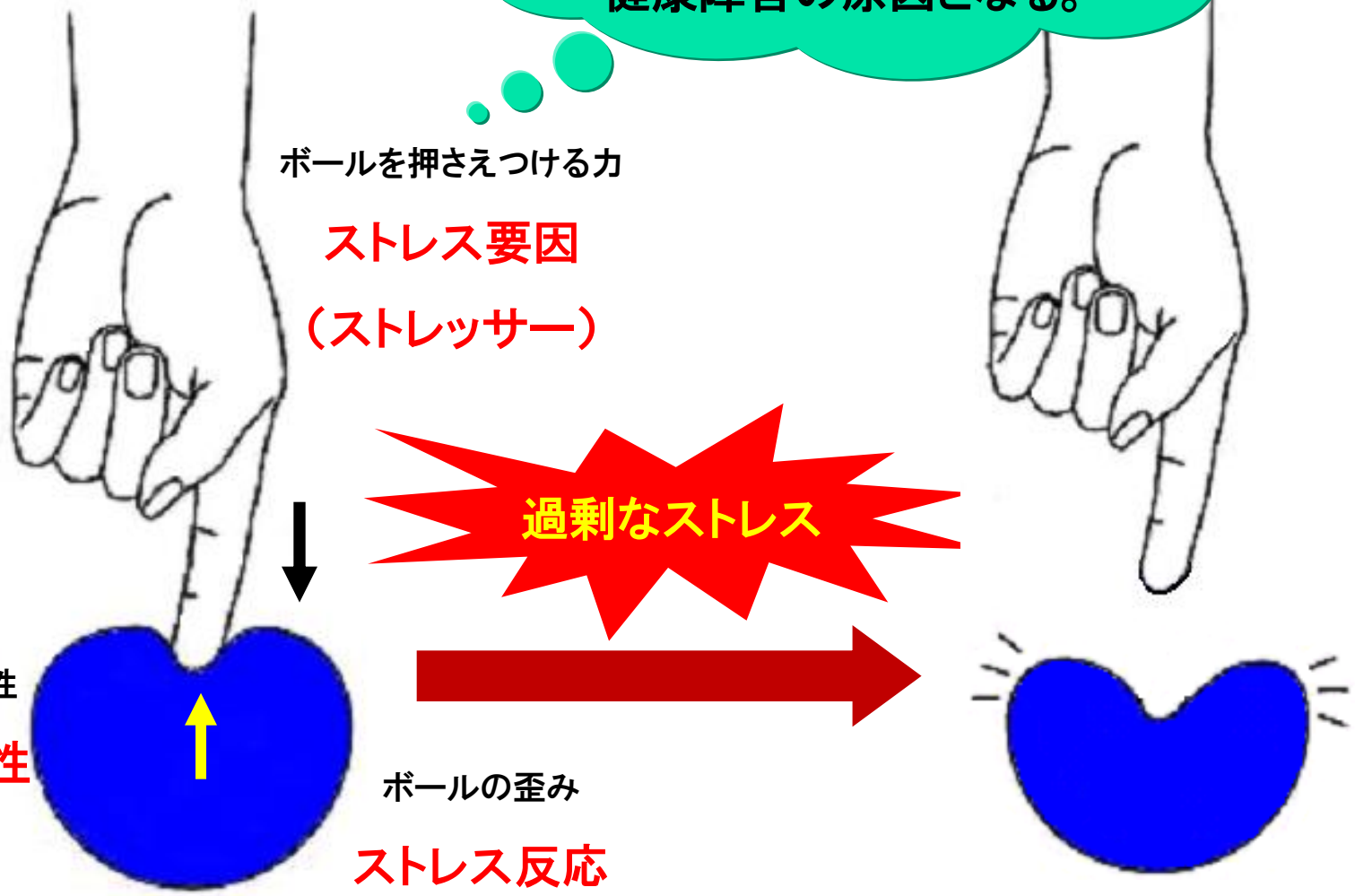
やる気が起きない

落ち込む

メンタルヘルス不調はだれにも起こりうる
誤解や偏見をなくし、適切な対応を！

ストレスとは

困難な仕事が人の健康を
阻害するものではない。
適切な休養がないことが
健康障害の原因となる。



様々なストレス要因(ストレッサー)

【職場での出来事】

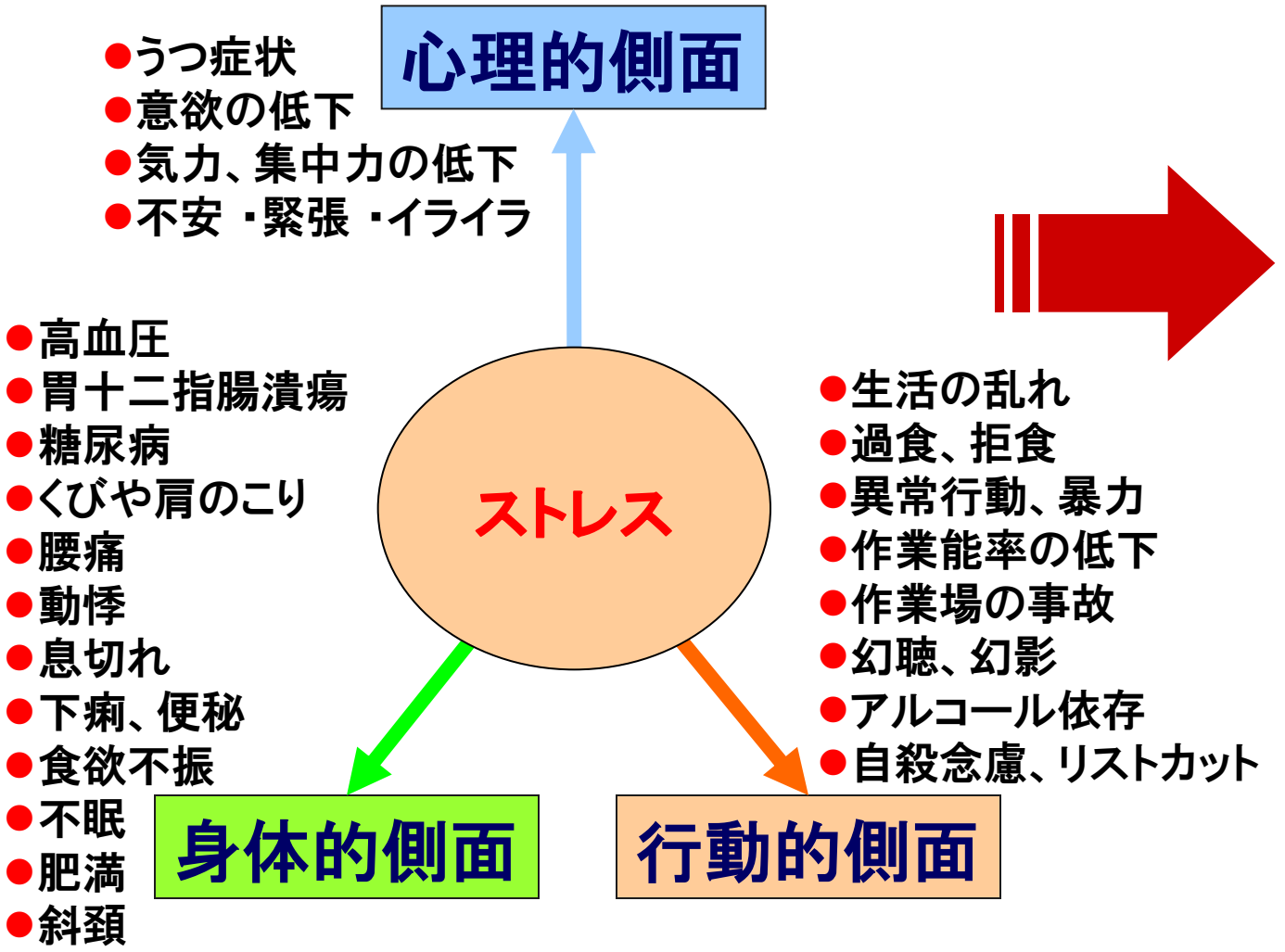
- 仕事上の失敗、重い責任の発生
  事故や失敗による責任
- 仕事の質・量の変化
  長時間労働・ コンピューター化
- 役割・地位・身分の変化
  昇進・降格・配置転換・出向・入社
- 組織変革や合併に伴う風土の変化
- 人間関係のトラブルや変化
  上司や部下との対立、
  セクハラ・パワハラ

【職場以外での出来事】

- 自分の出来事
  病気・家庭内不和・人との
  トラブル・事故や災害
- 自分以外の出来事
  家族・親族・友人の死や病気、
  非行など
- 金銭問題
  多額の借金・ローン・収入減
- 住環境の変化
  転居・騒音

日常の中で起こる様々な変化
⇒刺激(ストレス)

ストレスに対する反応

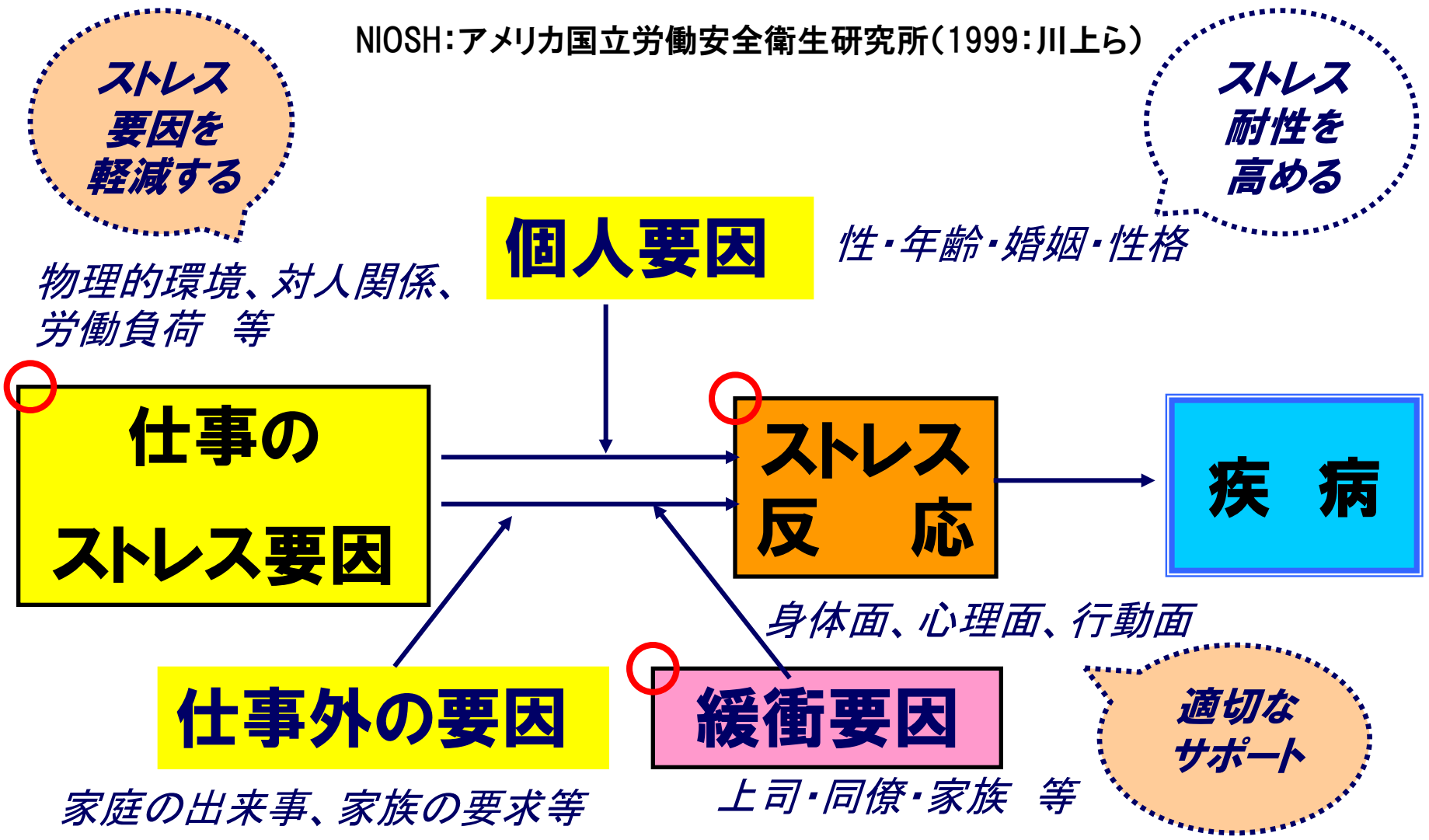


ストレス関連疾患

身体疾患
呼吸器系
消化器系
循環器系
免疫系
神経・筋肉系
生活習慣病　等
精神疾患
うつ病
不安障害
パニック障害
アルコール依存症
PTSD　等

心理的ストレス要因による反応は、人により異なる

ストレスと健康との関係



2

ストレスへの気づき

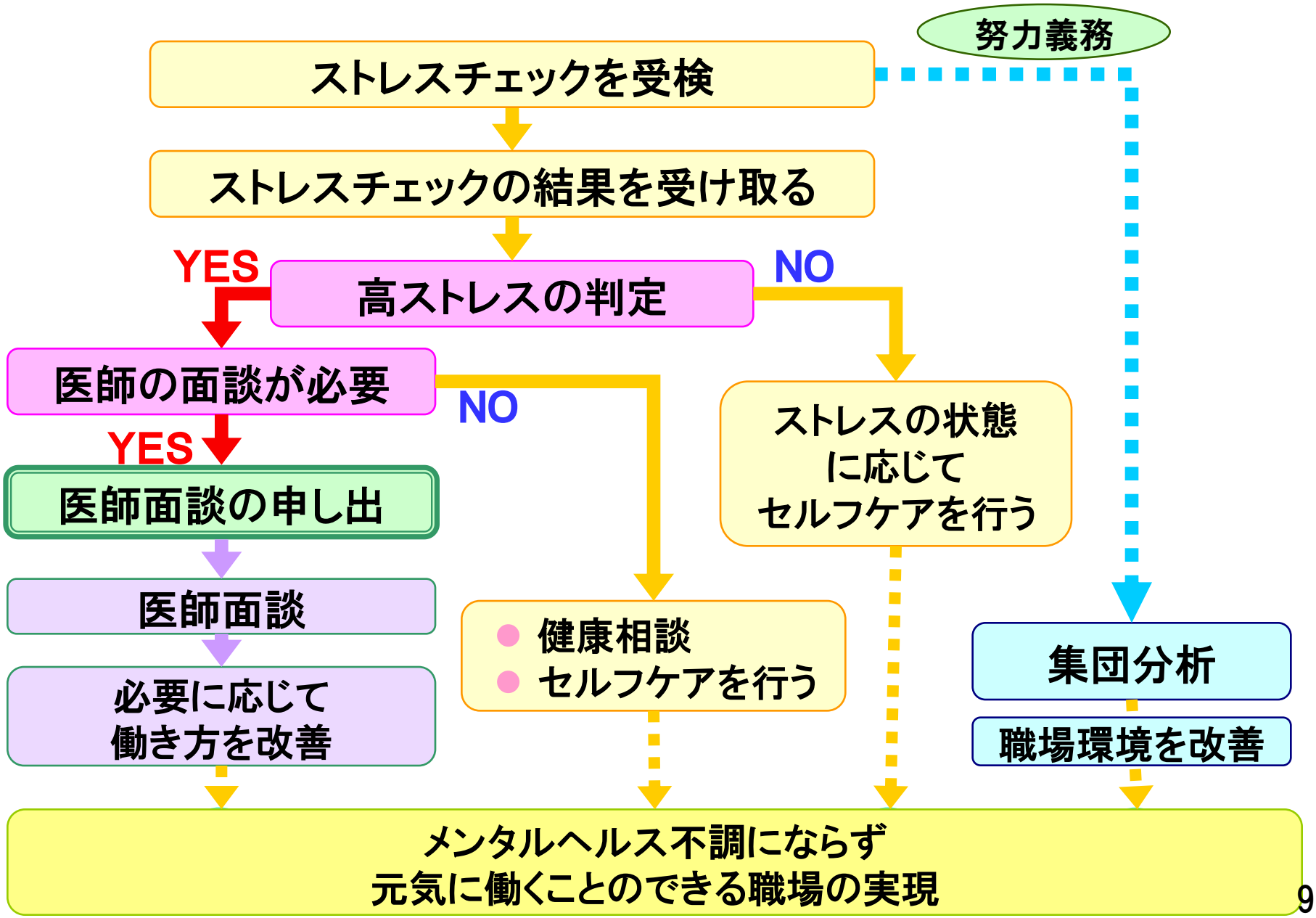
どんなストレス？　どんな程度？

●主観的な感覚を大切に
「あれっ！ いつもと違うな」

●ストレスチェック制度の活用

気になることがあれば、産業医や産業保健スタッフに相談

ストレスチェックの流れ



セルフケアとは？

自分の健康は自分で守ること！

- **ストレスへの気づき**
  - 心の健康について理解し、自らのストレスや心の健康状態について適切に認識できるようになる
- **ストレスへの対処**
  - 積極的に自らのストレスを予防または軽減する
  - 対処法を身につけ、対処能力を向上させる
- **自発的な相談**
  - 身近な人や管理監督者、事業場内産業保健スタッフ、事業場外資源に自ら心の健康問題について相談する

体 験

3

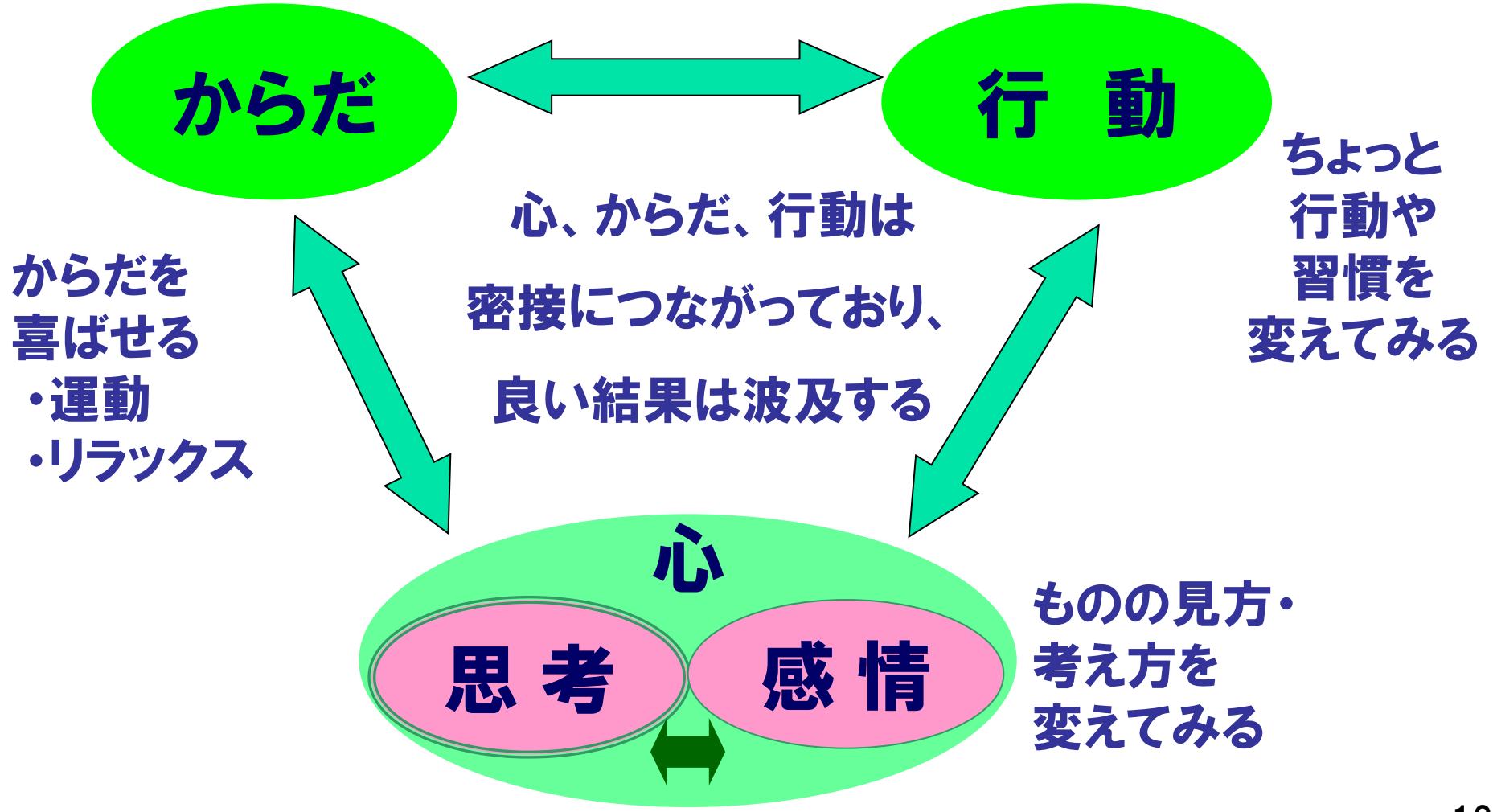
ストレスへの対処

●積極的な問題解決や問題からの回避
●ストレス発散による気分転換（趣味や娯楽など）
●ストレス耐性の強化（リラクセーションや座禅など）
●認知（ものの見方やとらえ方）の歪みに気づく
●健康的な生活習慣（運動・休養・食生活 など）
●良好なコミュニケーション
●自発的な相談（専門家や上司・同僚・友人）　　など

自分に合うものを見つけて実行しよう！

ストレス対処法のポイント

なにから始めても良い。関心のある方法を実行する。



健康的な生活習慣は“心”を支える

健康は資源である！

- □睡眠をきちんととる
- □朝食をとる
- □間食をとり過ぎない
- □定期的に運動する
- □適正な体重を保つ
- □タバコを吸わない
- □お酒を飲み過ぎない

あなたの
現状は？

生活習慣の見直しで
活力アップ
&
ポジティブな気分に！

スモール・ステップで自信を高めよう！（自己効力感）

熟睡を妨げる生活習慣がありませんか？

- 起床の時間がまちまちである
- 日中、強い眠気を感じる
- 運動をする習慣がなく、デスクワークが中心だ
- 寝る前２時間以内に飲食をする
- 寝る前にコーヒーを飲んだり、タバコを吸う
- 寝る前にパソコンやスマートフォンを操作したり、テレビを見る
- 寝る前にお酒を飲まないと、なかなか眠りにつけない
- 睡眠中に激しいいびきや、歯ぎしりをしている
- 休日は、平日の起床時間より2時間以上、遅くまで寝ている
- 朝食をしっかりとっていない



チェックの数の多い人は、睡眠の質が低下しています！

血液サラサラ8種類の食品

オ	サ	カ	ナ	ス	キ	ヤ	ネ
（　　）	（　　）	（　　）	（　　）	（　　）	（　　）	（　　）	（　　）
カテキン（渋み成分）↓ コレステロール、中性脂肪、血糖値を下げる。抗酸化作用	不飽和脂肪酸（DHA・EPA）↓ 血流を良くする。うつを和らげる。	水溶性食物繊維↓ 中性脂肪を吸着して排出 代謝を促進するミネラルも豊富	ナットウキナーゼ↓血栓を溶かす ビタミンB１↓脂質代謝を促進	クエン酸↓ 赤血球の変形能を高め、血流を良くする	ベータ・グルカン↓ コレステロール値、血糖値下げる	ビタミン・ミネラル、食物繊維豊富 ３５０g以上の摂取を目標	アリシン（匂い成分）↓ 血小板凝集抑制、血栓予防、 活性酸素抑制作用

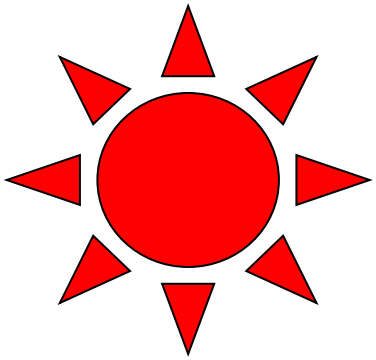
日常のストレス発散を！

過剰なストレスを運動や活動によって発散させよう！

- 歌ったり、踊ったり、しゃべったり！
- ウォーキング、ジョギング、サイクリング！
- 得意なスポーツ活動！
- 自然と親しむ
- 気軽なおしゃべり

- 読書や、映画鑑賞、音楽鑑賞など

身体をととのえて、心もメンテナンス



過剰なストレスにより緊張した
筋・神経をリラックスさせよう！

- ストレッチング
- 呼吸法
- 音楽療法
- 自律訓練法
- 入浴・睡眠
- 筋弛緩法
- アロマセラピー
- 瞑想法（座禅等）

人の心は、案外と身体の状態によって左右されている。心のことを心だけで解決しようとするよりも、落ち着いている時の身体反応を意図的に作り出すと有効。

（菅村玄二：身体心理学者、関西大学文学部教授）

筋弛緩法でリラックス感を味わおう

心の緊張が続くと、無意識のうちに筋肉も緊張状態になります！

意識的に筋肉にぐっと力を入れ、10秒ぐらい
数えてから，ストンと一気に力を抜きます。
じんわりと、からだに血液が流れていくのを
感じよう。





腹式呼吸のすすめ

腹式呼吸では、ゆっくりと深く
息を吐く呼吸を意識することで、
リラックスできます。

リラックスと集中

- 緊張感の緩和
- 気分の安定
- 不眠の改善

リラックスの効用

- 疲労の回復
- 集中力の向上

- 頭痛・肩こり・腰痛の軽減や解消など

肉体労働

頭脳労働

学習

遊び

スポーツ

適度のリラックスと集中によって**生産性**や**パフォーマンス**を高める

「入浴」で心もすっきり

入浴の貢納

- 凝った筋肉がゆるむ。
- 血管が広がって血流がよくなる。
- 毛細血管が開き、汗が出やすくなる。
- 下半身に溜まった老廃物が、
  水圧で静脈から上半身に戻る。
- 呼吸によって、老廃物が体外へ出る。
- 副交感神経が優位になり、リラックスできる。

おすすめ入浴法「微温浴」

- 36～40度のお湯に10～30分、汗がでてくる。
- 湯船の中で、ゆっくりストレッチや深呼吸。
- 入浴前後に水を飲む。

不調や悩みへの対応

自発的な相談

「いつもと違う」自分に気づいたら

↓

まずは、自分で原因や対処法を考え実行する

↓ 改善しなければ

同僚・先輩・上司や家族・友人に相談する

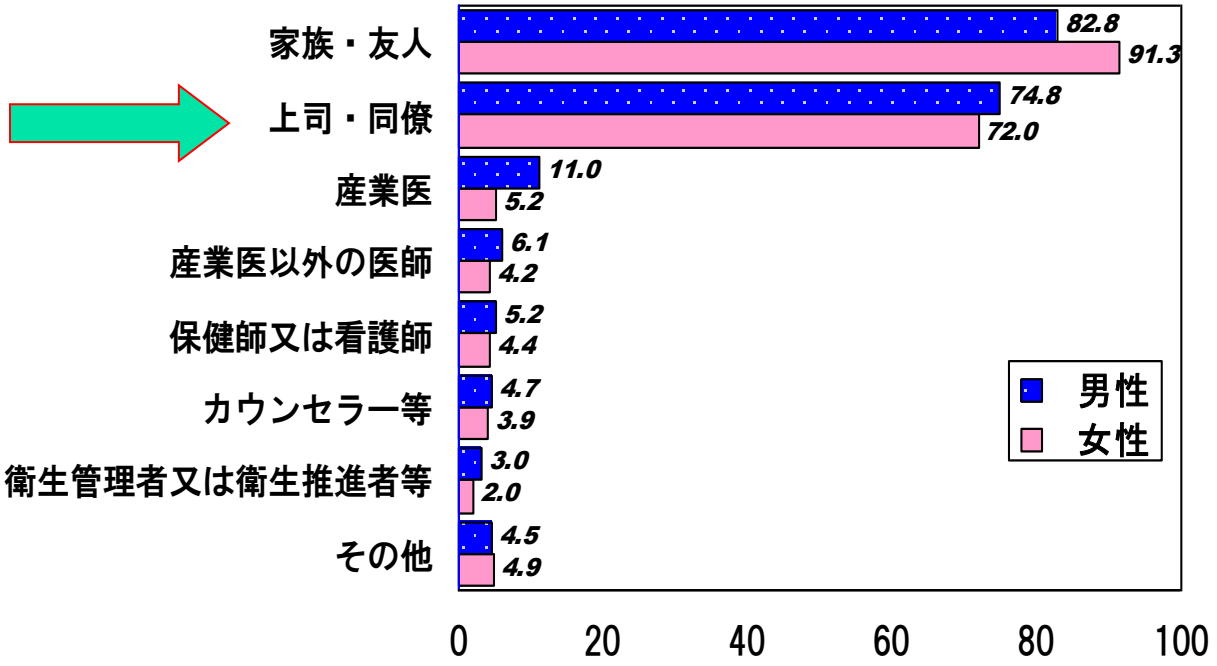
↓ それでも改善しなければ

産業医や産業保健スタッフ、外部の専門医に相談する

いつまでも抱え込まないで！

悩み・ストレスについて相談できる人の有無及び相談相手

相談できる人がいる：90．9％（男87．2％、女：93．4％）



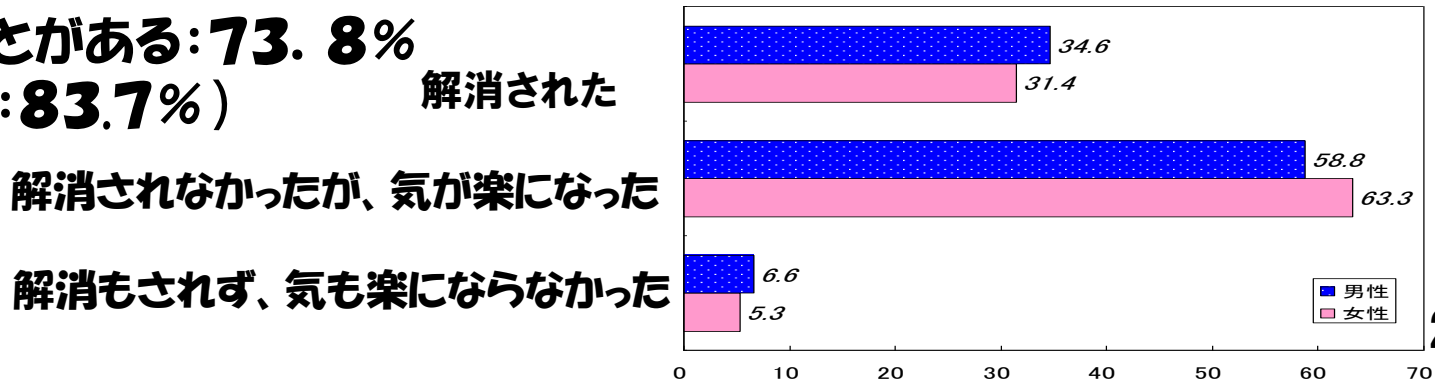
（単位％）

複数回答

厚生労働省
「平成24年労働者健康状況調査」

相談後に、不安、悩み、ストレスが解消されたかどうか

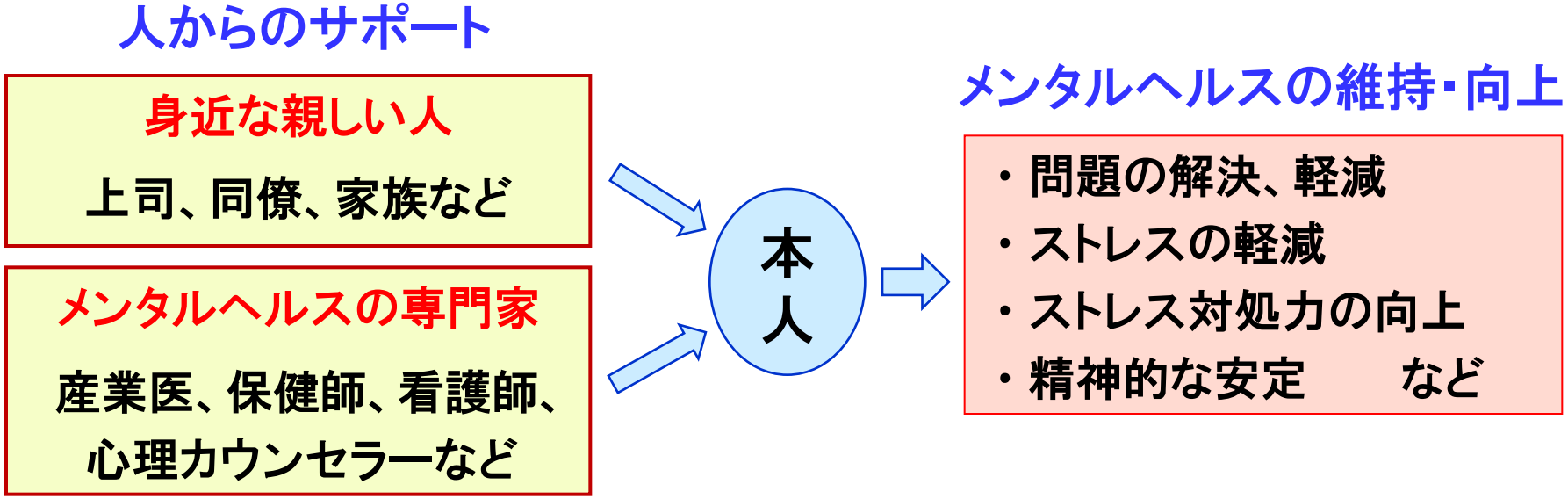
実際に相談したことがある：73．8％
（男：65．8％、女：83.7％）



親しい人との交流は大切に

心の内のおしゃべりができる友人や知人は大切にしたいものです。

私たちは人に話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理され、自ずと解決策がみえたりするからです。また、専門家からのサポートを受けることができると、メンタルヘルス不調の予防につながるなどの効果も期待されます。



4

お互いに支えあう

お互いが関心を持ち、存在を認めあうことが働きやすい職場環境づくりの基本です。

良好なコミュニケーションとサポートを！

“コミュニケーション力”のチェック

- 自分からあいさつする
- 名前を呼んで話しかける
- うなずいたり笑顔を送る
- 相手の良い点をほめる
- 感謝の気持ちを伝える
- 率直に考えや気持ちを伝える
- 問い詰めすぎず上手に尋ねる
- 相手の話をちゃんと聴く

できていますか？
◎よくできている
〇まあ、できている
△あまりできていない

ストローク
相手の存在を認める行為

こころの栄養

メールに頼り過ぎないように！

“Face to face”で！

“コミュニケーション”が円滑になると！

1. 人間関係が良好になる
   → 信頼関係の構築と気持ちよい職場

2. ストレスが軽減する
   → 相談しやすく孤立感のない職場

3. 仕事がスムーズに進む
   → 正確な伝達と早い問題解決

4. モチベーションがアップする
   → ヤル気と働きがいのもてる仕事

5. 自己成長を実感できる
   → 自分と他者、そして仕事への理解が進む



仲間への速やかな気づきと対応を！

元気がない

ミスが目立つ

不自然な言動

「いつもと違う」仲間に気づいたら

関心 → 気づき → 声かけ → 話を聴く → 相談をすすめる

ためらわずに声をかけて、話を聴き、
必要に応じて上司やメンタル担当者、
産業医や産業保健スタッフ等への相談をすすめる

・批判は控える
・結論を急がない
・聞き役に徹する
・プライバシーに配慮

お互いが支えあって気持ちよい職場環境づくりを！

Final Work: アクション・プランの作成

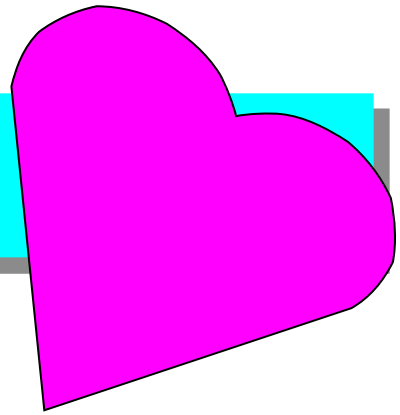
「私のストレス対処法をデザインする」

あなたの今後のストレス対処法を3つあげてみましょう。

1. _____
2. _____
3. _____

□ 他の人の対処法も参考にしてみましょう。
□ 毎週末には、実施状況を振り返ってみましょう。

ま と め



1．日頃から、自分のストレス対処法を実行しよう！

2．「いつもと違う」自分に気づこう！

3．いつまでも不調を抱え込まず、相談しよう！

4．周囲の方とのコミュニケーションを良好に保ち、
　お互いにサポートしよう！

Key Word：セルフケア・ストレス・気づき・対処法・コミュニケーション