

いきいきと

こころの不調を防いで
いきいき職場に

働くために

～あなたのこころ元気ですか？～

指導・協力／小田切 陽一（山梨県立大学 教授）



わが国の自殺者数を世代別にみると30～50歳代に、また、職業別には中小企業などの被雇用者・勤め人に多く、この年代は家庭、職場の両方で重要な位置を占め、心理的な不安を抱えることがありとされています。

そのような中、平成29年度、山梨県立精神保健福祉センター（自殺防止センター）において、県内の10人以上50人未満事業所の雇用主を対象にメンタルヘルス（こころの健康）に関する調査を実施しました。

調査の結果、メンタルヘルス不調の原因として職場の人間関係、本人の性格などが、また、必要だと思ふ取組として、相談対応窓口の整備、職場復帰支援、医療機関の活用・ストレス状況の把握（ストレスチェック制度を含む）、教育研修があげられました。

そこで、今回、ストレス状況への気づき、対処方法、つなぎ先となる専門機関に関する情報を入れたリーフレットを作成しましたので、ぜひ、ご活用ください。

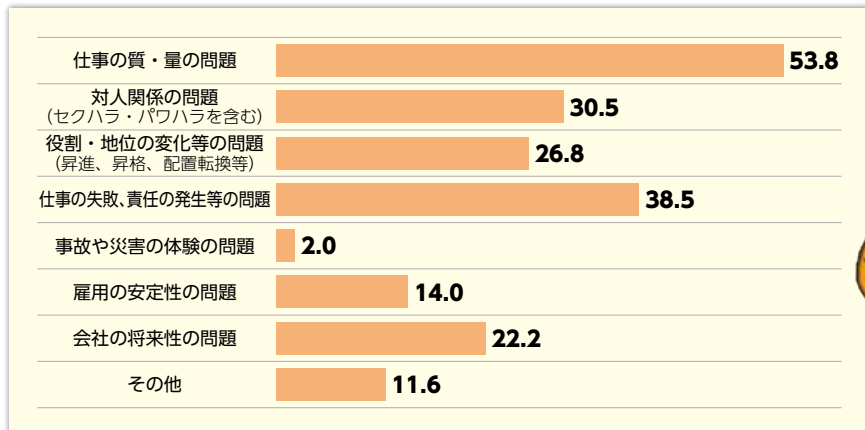
山梨県立精神保健福祉センター
山梨産業保健総合支援センター
山 梨 労 働 局

仕事の ストレス要因

✓ 働く人はどんな
ストレスを抱えているの？

強い不安、悩み、ストレスの内容 (3つまでの複数回答)

仕事内容や職場環境に関して強い不安、悩み、ストレスがある労働者は、全体の約6割にのぼります。その内容として一番多いのが「仕事の質・量の問題」で、53.8%の人がストレスを抱えています。



出典：平成28年 労働安全衛生調査（実態調査）



心身の ストレス反応

✓ ストレスに気づいて！
心身にあらわれるいろいろなサイン

ストレスを受けると、心身に次のようなさまざまな反応があらわれます。心理的な負担は気づきにくいものですが、ストレスを放置するとうつ病などの心の不調につながります。年1回のストレスチェックは自分のストレス状態の把握に役立ちます。心の不調を未然に防止するために、ストレスチェック制度を上手に活用しましょう。

身体にあらわれるサイン

不眠／肩こり／目の疲れ／頭痛／自律神経の乱れ（吐き気、頭痛、めまい、過呼吸症候群など）など



心理にあらわれるサイン

不安／落ち込み／無力感／イライラ など



行動にあらわれるサイン

生活の乱れ／暴飲暴食／過剰な飲酒・喫煙 など



「ストレスチェック」で定期的にセルフケア

自分自身のストレス要因やストレス反応の見極めには、ストレスチェック制度*が役立ちます。

ストレスチェック制度は、病気を早期に見つけ対処する、早期発見・早期治療（=2次予防）ではなく、ストレス状況を把握し、**病気（健康障害）が「生じる前」に対処する、未然防止（=1次予防）**を目的とした取り組みです。

*50人未満の事業所は努力義務

● ストレスチェックの流れ ●

1 受ける >> 2 結果 >> 3 案内 >> 4 面接 >>

1 受ける

ストレスチェックを受ける（年に1度）
3領域の質問に回答します。

- 仕事のストレス要因
- 心身のストレス反応
- 周囲のサポート

- 仕事の負担は？
- 心身の状態はどうか？
- ストレスを低減するサポートはあるか？

2 結果

結果の通知
自分のストレス状況の結果や改善アドバイスなどを受け取ります。



あなたの心の健康づくり（セルフケア）に生かしましょう！

3 案内

高ストレスの場合のみ
「医師面接の申し出」を勧める案内
高ストレス者に該当すると医師が認めた場合、「医師による面接指導」の案内があります。

本人が面接を希望（申し出）すれば、医師面接を受けることができます。

4 面接

申し出をした場合のみ
面接の実施
医師による面談が行われます。



勤務状況や心理的な負担の状況などの聞き取り、相談機関・専門医の紹介など

医師の意見にもとづく
就業上の措置の検討など

メンタルヘルス不調を未然に防止！

✓ 「ストレス対処」は日頃から

普段からストレスケアを意識した生活をする、心身が疲れにくくなり、ストレスに強くなります。困ったときは、周りの人に相談をすることも有効なストレス対処法です。

生活にリズムを

心の健康を保つ基盤です。

良質な睡眠



起床時間を一定に保つ／朝日を浴びて生体リズムを整える／日中、眠気で困らない程度の睡眠時間を確保する／就寝直前の飲酒や過食は避ける

バランスのとれた食事



規則正しく、栄養バランスよく／食べ過ぎない／飲酒は適量を心がけ、毎日飲まない

適度な運動



ウォーキングやストレッチなど簡単なものでよい／日頃から活動的な生活を心がける

ストレスを解消する

自分に合った方法で緊張をときほぐす時間をつくるのが大切です。

仕事を離れて気分転換



読書、音楽・映画鑑賞に没頭／誰かとおしゃべり／ゆったり入浴／スポーツを楽しむ／自然やペットと触れ合う／深呼吸でリラックス

考え方の工夫



心が疲れてくると、物事のとらえ方や考え方が偏りがち。別の視点から状況を眺め直してみると、心にゆとりが生まれる。

相談する・サポートを求める

気軽に相談ができるよう、日頃から良好な人間関係を。



問題や悩みは話すだけでも心が軽くなる。身近な相談相手がないときは、専門の機関・相談窓口（裏表紙参照）などであなたの問題を一緒に考えてもらうこともできる。

まずは、チェック！

あなたのストレス耐性は？

あてはまる項目にチェックを入れてください。

- 朝食、昼食などを欠食しがち
- 運動不足だ
- 睡眠不足で日中に眠くなる
- オーバーワークになっていると思う
- 仕事に意義、やりがいを感じない
- マイナス思考になりやすい
- 人に相談することが苦手
- 仕事を離れてリラックスできる時間や場所がない

チェックが1つでも入っていたら要注意。このままストレスに負けてしまうかも?!



ゲートキーパーの役割は「気づき」「声かけ」「傾聴」「つ

自殺を防ぐために

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」と考えられています。とくにその過程で、うつ病などの心の病気にかかり、自殺以外に問題解決の方法がないと思い込んでしまうことが多いようです。

そんなとき、手を差し伸べ、気持ちを受け止めてあげたり、専門家につないで、「追い込まれた状態」を改善できれば、自殺を防ぐことができます。

そのために、多くの人に自殺防止の「ゲートキーパー」(命の門番) になってもらうことが望まれているのです。

▶ 自殺にいたる過程の例

1 さまざまな悩み

- うつ
- 借金
- 死別
- 過重労働
- 失業
- 役割喪失



- 配置転換
- 昇進
- 引越し
- 出産
- 子離れ

生活などの変化は、「よいこと」であれ大きなストレスとなり、本人にとっては大きな悩みになることがあります。

みんなになってほしいゲートキーパー

医師や看護師等の専門職だけでなく、地域では家族の他、役割上(民生委員等) 多くの人と接する機会のある方、職場においては上司、同僚、部下等の方たちがゲートキーパーになってくだされば、多くの命を救うきっかけになります。



誰でもできるゲートキーパー!

「ゲートキーパーなんて難しいことはできない」と思われる人もいるかもしれませんが、ゲートキーパーは、やろうという気持ちさえあれば、誰にでもできることです。ぜひ一歩踏み出してください。

▶ ゲートキーパーとしてやってほしいこと

1 気づき

何か悩みがあるようだったり、次のような変化に気づいたら、声をかけたり、話を聞くようにしましょう。

- 元気がない・疲れているようだ
- よく眠れていないようだ
- 食欲がないようだ
- 体調不良(体の痛みや倦怠感)のようだ
- 飲酒量が増えている
- 身だしなみが悪くなった

2 声かけ

声かけの例としては、次のようなものが挙げられますが、何より、声をかけることで、孤立させないことが大切です。

「ちゃんと眠れていますか?」

「つらそうだけれど、どうしたの?」

「体調が悪そうだけれど、何かあった?」

「何か悩んでいることがあれば、話してみない?」

「力になれることがもしあれば…」



ゲートキーパー養成研修に参加してみましよう

都道府県や各自治体では、ゲートキーパー育成のための「ゲートキーパー養成研修」が実施されています。より専門的な知識などを得るために、ぜひ参加してください。

参考資料／厚生労働省「ゲートキーパー養成研修用テキスト」(初版・第2版)

なぎ」「見守り」

2 悩みからうつ状態など、心が追い詰められた状態

うつ病など心の病気の発症



3 自殺へ



1や2の段階で、周囲が声をかけて、悩みを知り、解決に向けて専門家などにつながることができれば、状況は変わってきます



3 傾聴

「傾聴」とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。助言は必要なく、うなずきだけでいいので、相手のつらい気持ちを受け止めて、「けっしてひとりではない」とわかってもらうことが大切です。

本人を責めたり、否定したり、安易に励ましたりするのはさらに「追い込む」こととなりますので避けましょう。



4 つなぎ

経済的な問題や生活支援が必要な場合、またうつ病の治療など医療が必要な場合など、早めに専門家（精神科医など）に相談するようにつなぎましょう。裏表紙の相談機関などの情報提供もよいでしょう。

専門家や相談窓口と確実につながるように、できれば相談者の了承を得た上で、連携先（専門家や相談窓口）に直接連絡をとり、場所や日時などを確認して相談者につないだり、一緒に連携先に出向くなどの支援をお願いします。

5 見守り

専門家と連携したあとも、必要があれば相談にのるなど、支援を継続し、見守りましょう。



専門家とつながるために

抱えこんでいた悩みや問題がわかっただら、解決の一助となるように専門家とつながることが大切ですが、相談を受けた側もどこにつなげればいいのかわからない場合も多いことでしょう。

そのような場合は次のような専門の相談機関に相談してみましょう。最初はどうすればいいのか方向の見えないことも、専門家に相談することで糸口が見えてくることでしょう。さまざまな社会的な支援とつながることで、支援の手を増やすことができます。



山梨県の相談窓口

労働者のメンタルヘルス対策全般

■ 山梨産業保健総合支援センター
☎055-220-7020 平日9:00～17:00

メンタルヘルス対策を含めた事業場の安全衛生管理

■ 山梨労働局労働基準部健康安全課
☎055-225-2855 平日8:30～17:15

メンタルヘルスを含めた労働者の健康相談 受付時間 平日9:00～17:00

■ 中北地域産業保健センター ☎055-220-7020

■ 峡南地域産業保健センター ☎0556-22-7330

■ 峡東地域産業保健センター ☎05553-88-9120

■ 郡内地域産業保健センター ☎0554-45-0810

心の悩み（うつ病、不眠症、依存症など）

■ 山梨県立精神保健福祉センター（自殺防止センター）

地域の心の健康を支える機関。

☎055-254-8644 平日8:30～17:15 <https://www.pref.yamanashi.jp/seishin-hk/>

■ 県保健福祉事務所（保健所）

医療や社会復帰に関する相談、医師や保健師などが専門的な立場から個別に助言する。

受付時間 平日8:30～17:15

・中北保健福祉事務所 ☎055-237-1420

・中北（峡北支所）保健福祉事務所 ☎0551-23-3074

・峡東保健福祉事務所 ☎05553-20-2752

・峡南保健福祉事務所 ☎0556-22-8158

・富士・東部保健福祉事務所 ☎0555-24-9035

自殺の悩み（自殺が頭をよぎる）

■ 自殺予防いのちの電話（日本いのちの電話連盟）

フリーダイヤル 0120-783-556 毎月10日のみ、8:00～翌8:00

■ 山梨いのちの電話

☎055-221-4343 火～土曜日16:00～22:00

■ こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

平日9:00～12:00 / 13:00～16:00、（夜間）火～土曜日16:00～22:00（但し、祝日と年末年始は除く）

相談機関など

仕事のことで悩んでいる

■ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳（厚生労働省）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/> 心の健康確保と自殺や過労死などの予防に役立つサイト。

■ 働く人の悩みホットライン（一般社団法人日本産業カウンセラー協会）

☎03-5772-2183 月～土曜日15:00～20:00

職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえのさまざまな悩みに対応。相談時間は1人1回30分以内。

人権問題・法的トラブルで悩んでいる

■ ひとりで悩まずにご相談ください（法務省人権擁護局）

http://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

人権上問題ではないかと感じたり、法律上どのようになるのかわからなくて困った場合に相談を。

借金・生活苦で悩んでいる

■ 返済に困った場合の相談窓口一覧（金融庁）

<http://www.fsa.go.jp/soudan/> 債務整理（借金問題）の相談、ヤミ金融についての通報・相談、その他さまざまな法律相談の窓口一覧。