

平成20年度 メンタルヘルス研修

(社)日本産業カウンセラー協会
東 北 支 部

研 修 内 容

- 1 メンタルヘルスの概要
(1) メンタルヘルスの基礎
(2) ラインによるケア
- 2 講義・演習(セルフケア)
セルフチェック
- 3 問題解決の共有化演習

メンタルヘルスの概要

1 メンタルヘルスの基礎

2 ラインによるケア

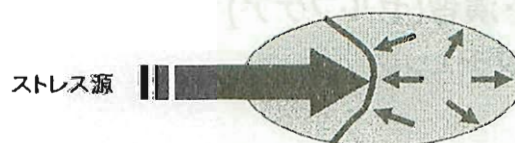
3

ストレスとは？

生体外から加えられた各種の刺激や圧力によって、
体内に生じた傷害と防衛の総和

(by H.Selye)

* 一般的には、精神的緊張を指す



4

ストレス源 (stressor)

・物理化学的ストレスー

気温、照明、騒音、臭い等

・生物的ストレスー

飢餓、肉体労働、過労、怪我、病気

・社会的ストレスー

死亡、離婚、転居、仕事の量や質、
人間関係

5

できごと点数チェック(ストレス尺度)

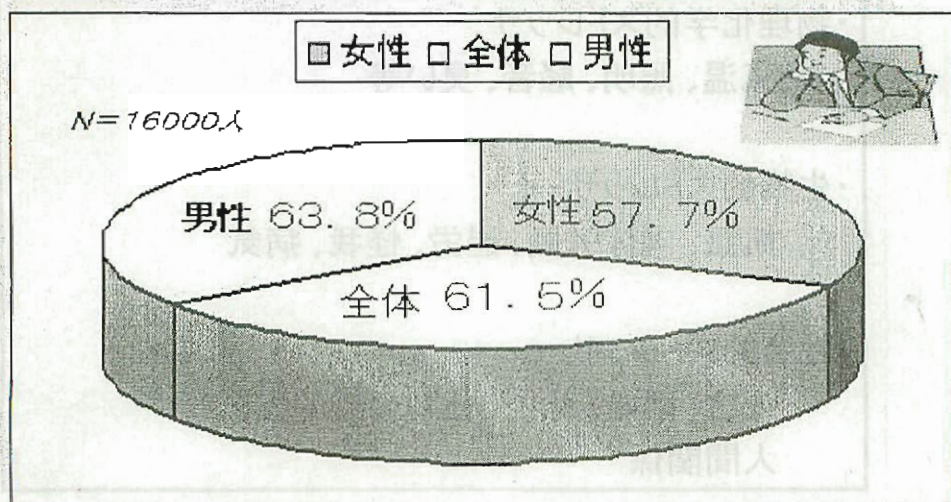
配偶者の死	100	離婚	73	別居	65	懲役	63
近親者の死	63	本人の病気	53	結婚	50	解雇	47
離婚調停期	45	退職	45	家族の病気	44	妊娠	40
性の不一致	39	仕事再適応	39	家族数増加	39		
経済的变化	38	親友の死	37	配置転換	36		
夫婦げんか	35	大金額抵当	31	抵当の停止	30		
仕事の責任	29	親類との紛争	29	子供の自立	29		
顕著な業績	28	配偶者退職	26	入学や卒業	26		
生活の変化	25	環境の変化	24	上司と紛争	23		
仕事の変化	20	転居	20	転校	20	余暇の変化	19
宗教の改教	19	社会活動の変化	18	小金額抵当	17		
睡眠の変化	16	同居人数	15	食事の変化	15		
休暇	13	クリスマス	12	小さな違反	11		

合計点数(300点を越えるようであれば要注意)

6

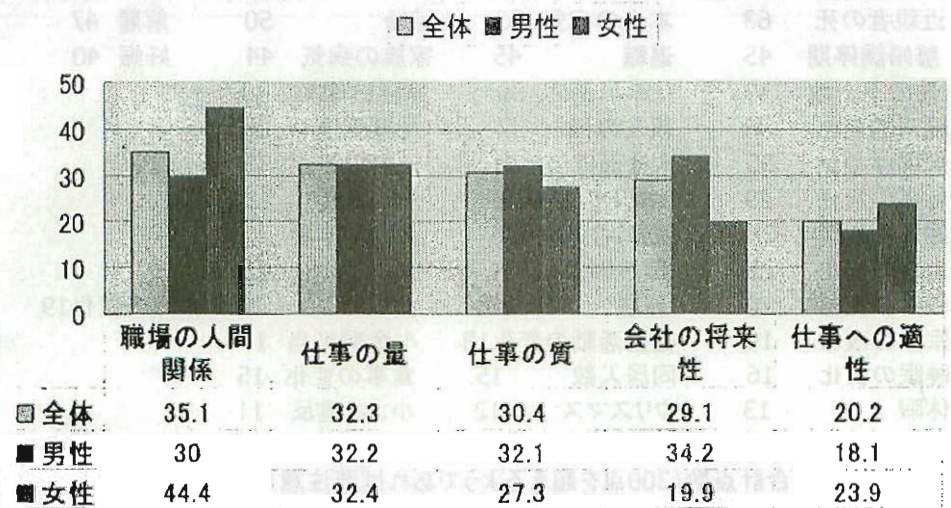
労働者健康状況調査(厚生労働省 2002年調査)①

◆強いストレス・不安を感じている人



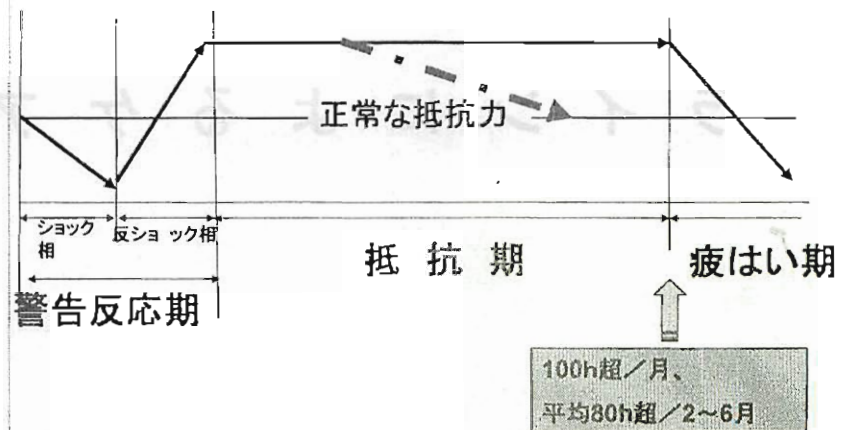
労働者健康状況調査(厚生労働省 2002年調査)②

◆ストレスの原因



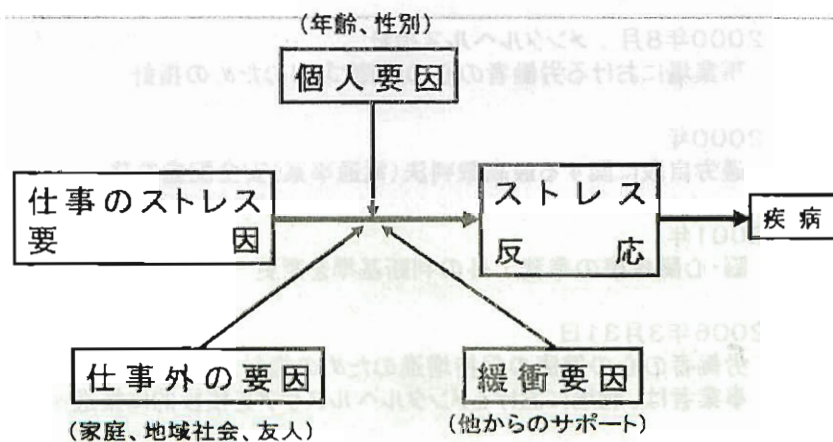
ストレス反応の3段階

セリエの全身適応症候群説



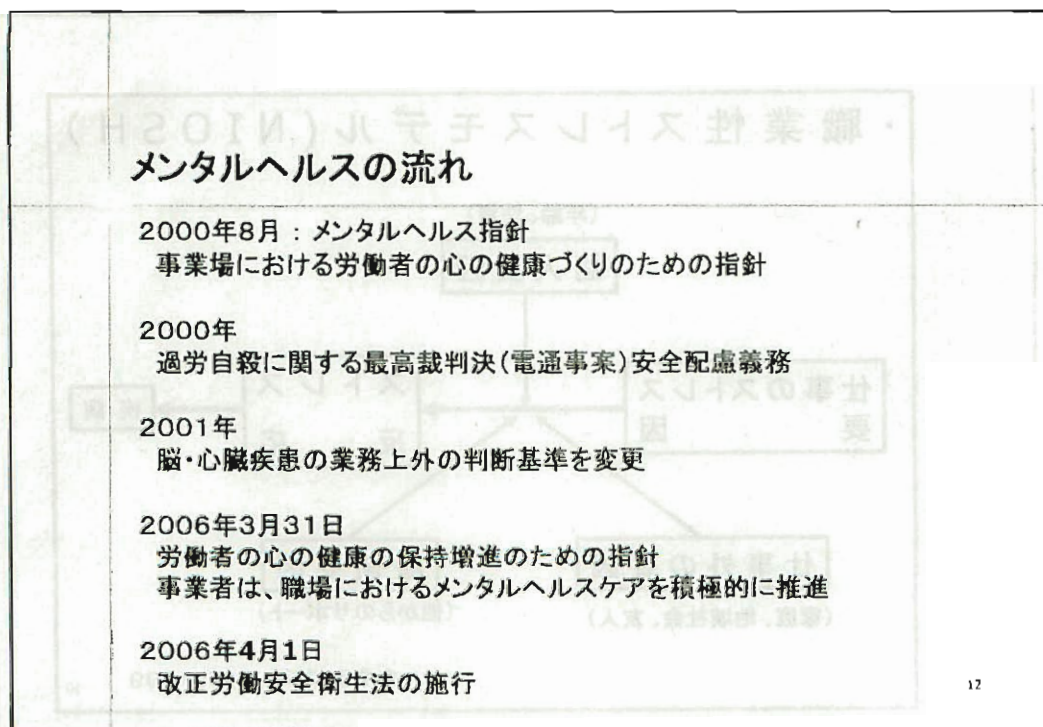
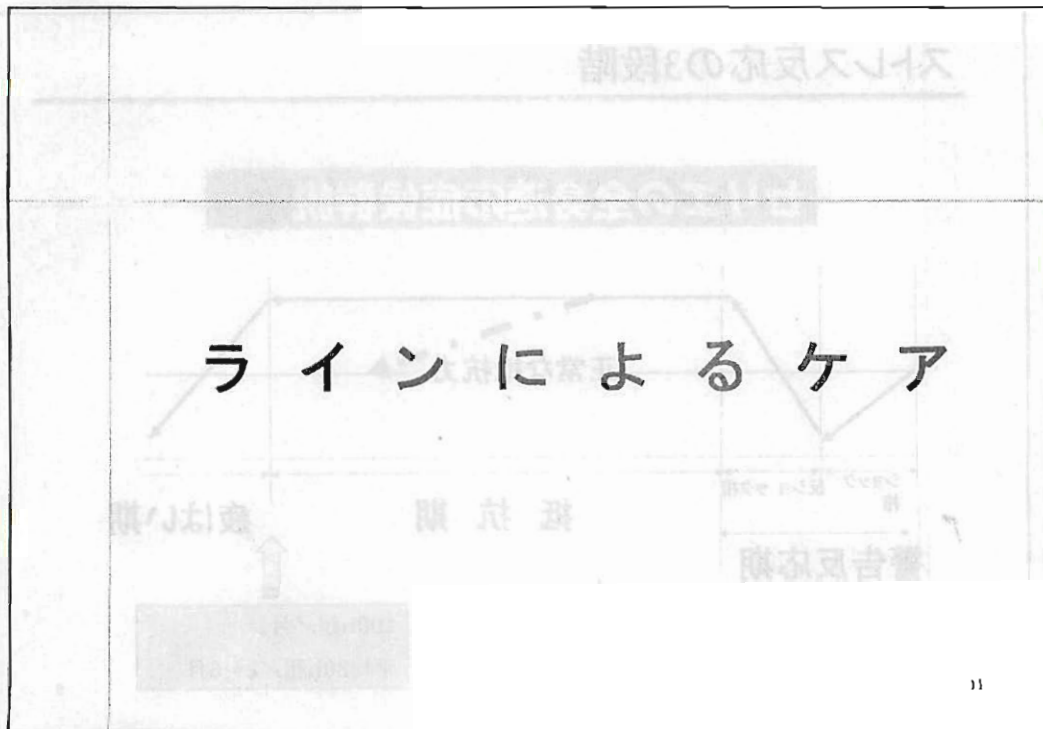
9

・職業性ストレスモデル(NIOSH)



産業医学ジャーナル1999

10



管理監督者は職場環境の問題点を把握・改善するとともに労働者に過度な疲労、心理的負荷がかからないように配慮する必要があります。

また常にメンタル問題の予防を心がけ、普段と様子の違う職員に対しては早期治療を勧めます。

ラインによるケア（メンタルヘルス指針）

- ① 職場環境等の問題点の把握と改善
- ② 部下からの相談への対応
- ③ セルフケア（管理監督者も自ら実施）

職場環境等の改善

- ・ 設備面の改善
- ・ 労働時間制度の見直し
- ・ 組織のあり方を見直し
- ・ グループでお互いに助け合える組織の構築
- ・ 行き過ぎた成果主義の是正
- ・ 恒常的長時間労働の是正等

15

部下からの相談への対応

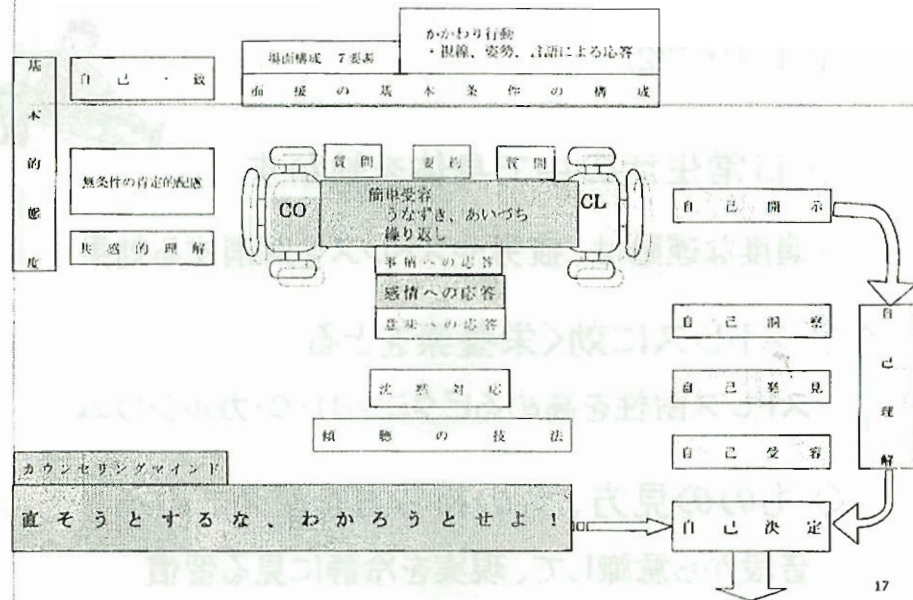
◆相談内容が悩みや体調不良の場合

指示・命令モードから傾聴モードへ！



16

傾聴技法



セルフケア①



◇ 人と接する

- ・上司、同僚、友人に話す

◇ 趣味を持つ

- ・没頭できる趣味を持ち、英気を養う

(しかし、ギャンブルは趣味といえない)

◇ 効果的な入浴と睡眠

- ・一日の疲れをいやすには入浴と睡眠

セルフケア②



◇ 日常生活の中で身体を動かす

- ・適度な運動は、疲労やストレスを解消する効果

◇ ストレスに効く栄養素をとる

- ・ストレス耐性を高めるビタミンB1・C・カルシウム

◇ ものの見方、気の持ち方を変えてみる

- ・普段から意識して、現実を冷静に見る習慣

19

演習に取り組んでみましょう！

○ 演習その1 講義・演習(セルフケア)

セルフチェック(総務省監修公務員用)

○ 演習その2 問題解決の共有化演習 (ワークショップ)

～問題の共有化を図り、取り組みを探る～

20

演習その1 講義・演習(セルフケア)

セルフチェック

狙い

現在のストレス度、疲労度、うつ度についてその状態を具体的に把握し、
今後のセルフケアに役立てる。

21

演習その2 問題解決の共有化演習 (ワークショップ)

～問題の共有化を図り、取り組みを探る～

- ・ **5～6名グループを編成**
- ・ 進行、記録、発表を決め、
グループ内でディスカッション **40分**
- ・ グループ内検討終了後 各グループ発表
○○分／1グループ

22

「演習」に当たっての約束事

- ここで聴いた話は、ここから持ち出さない。
(守秘義務)=(安心して話せる場)
- 他人の発言を否定しない。
(無条件の肯定的受容)

23

ま と め

24