



衛生委員会報告

★メンタルヘルスケアとは

●メンタルヘルスとは直訳すれば「心の健康」を意味します。人は生きていく中でさまざまなストレスや不安を感じています。企業で働く人の中でも、多数の人々が仕事や生活の中でストレスを抱えているでしょう。

ストレスの度合いが高まると、メンタルヘルスに不調をきたし次のような症状が現れます。

- ・憂鬱な気持ちが続く
- ・焦燥感や不安感に駆られる
- ・表情が乏しくなる
- ・夜眠れなくなった、寝てもすぐ目が覚めてしまう
- ・遅刻や欠勤が増えた
- ・家事や仕事など、今まで当たり前できていたことができなくなった
- ・仕事のミスが増える
- ・身だしなみに無頓着になる

メンタルヘルスの不調を放っておくと、うつ病などの精神疾患に陥ります。そうならないように日頃から心の健康を保つためのケアが必要になります。それがメンタルヘルスケアです。

★職場でのメンタルヘルスケア

●労働者が受けるストレスはさまざまです。職場での人間関係や仕事上の問題によるストレスもあれば、家庭や健康といったプライベートな問題によるストレスもあります。

職場でのメンタルヘルスケアには4つの種類があり、それぞれ段階的にケアを行います。

◆セルフケア

労働者が自分で行うケアのことです。

メンタルヘルスケアについて知っておけば、自分のストレスに自分で気づいて予防対処することが可能です。

◆ラインによるケア

管理監督者が行うケアで、職場のストレス要因を把握して改善することを指します。

主に職場環境等の改善や、従業員に対する相談対応といった内容が該当します。

◆事業場内産業保健スタッフによるケア

事業場内産業保健スタッフとは、衛生管理者や産業医のことを指し、心理職や心療内科・精神科などの医師といった専門スタッフや人事労務管理スタッフが関わります。

セルフケアやラインによるケアの実施サポートが主なケア内容となります。

セルフケアやラインケアだけではカバーできない部分を、医療的な立場から従業員に対してアドバイスしてくれます。

◆事業場外資源によるケア

地域産業保健センターや都道府県メンタルヘルス対策支援センター、医療機関などメンタルヘルスケアの専門知識をもっている外部の機関やサービスの利用を指します。

★セルフケアについて

●心の健康づくりにおいて、労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識・方法を身に付け、それを実施することが重要です。

ストレスによる反応は、おおまかに心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。

◆心理面でのストレス反応には、
・不安や抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）
・イライラ ・意欲の低下 ・集中力の低下 などがあります。

◆身体面でのストレス反応には、
・入眠障害（寝付きが悪い）及び中途覚醒（夜中に目が覚める）
などの不眠 ・疲労感 ・頭痛 ・肩こり ・腰痛 ・目の疲れ ・めまいや動悸
・腹痛 ・食欲低下 ・便秘や下痢 などさまざまな症状があります。

◆行動面でのストレス反応には、
・飲酒量や喫煙量の増加 ・食欲亢進（ドカ喰い）
・ひきこもり ・欠勤や遅刻の増加 ・仕事でのミスやヒヤリハットの増加 などがあります。
適切にストレスへの対処がなされている場合には、これらのストレス反応はしだいに低下・改善していきます。しかし、長く続く場合には、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。普段の生活を振り返り、ストレスと上手につき合うための方法を工夫してみることをおすすめします。

●ストレスは、気付かない間にも蓄積していきます。心身が疲れ切ってしまうからでは、なかなか回復は難しいものです。日頃から「3つのR」を取り入れ、適度に休みを取って早めに対処しておくことが、ストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。

◆レスト（Rest）：休息、休養、睡眠。

オンとオフを切り替え、休息をしっかり取ることが重要です。また、疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取ることも効果があります。

◆レクリエーション（Recreation）：運動や旅行、ガーデニングのような趣味・娯楽や気晴らし。ストレスを発散させる趣味を持つことは大事です。休日など好きなことに打ち込むことで日々のストレスから意識をそらせるように心掛けましょう。

◆リラックス（Relax）：ストレッチ、瞑想や音楽、アロマセラピーなどのリラクゼーション。呼吸を落ち着かせる、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させるリラクゼーション方法を取り入れましょう。また、家族や親しい友人との団らんなど、緊張を解きほぐす時間を持つことも大切です。

●健康的なライフスタイルはセルフケアの基本となります。十分な睡眠やバランスの良い食事は、ストレスに対する抵抗力を高めるために重要です。また、一人で抱え込まずに、身近な家族や同僚、友人に不安や悩み、ストレスを感じていることを話してみましょ。専門家でなくても誰かに話すだけで、気持ちに整理がついたり、ストレスを発散したりできます。

★最後に

●心の健康を保つには、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識することが大切です。

この資料の他に会社で行うストレスチェックを利用したり、厚生労働省の特設サイト「こころの耳」を活用したりし、自分なりのセルフケアを見つけて心の健康を保つようにしましょう。

作成者 草野裕子