

最低限知っておきたい メンタルヘルス対策の基礎知識

I T C イースト東京 平成21年度
第2回 I T C 向けセミナー

平成21年10月29日(木)

経営コンサルタント川口事務所 川口 紀裕

最低限知っておきたい メンタルヘルス対策の基礎知識

Kawaguchi Consulting Service

本日のセミナーのねらい

メンタルヘルス関連知識の概要を知る

目次

1. ストレスとは何か？
2. 「うつ」になるのは弱い人？
3. メンタルヘルス対策の紹介

1. ストレスとは何か？

～ストレスの基礎知識を学ぼう～



ストレスって何だろう？

- もともとは、物理学の用語で「ゆがみ」の意味
→心身の「ゆがみ」を生じた状態をいう。
- ストレスを引き起こす要因のことをストレッサー
という。ストレッサーは個人・家庭・仕事などの
様々な場面にある。
- ストレッサーによって起こる心身のゆがみを
ストレス反応という。



ストレスは悪者？

Kawaguchi Consulting Service

- ストレスは悪いものだから消し去るべきか？
ストレスは全て悪者かということはない。

■ 良いストレス

自分をやる気にさせる元気にさせてくれるストレス
例えば・夢・目標・良好な家族関係など

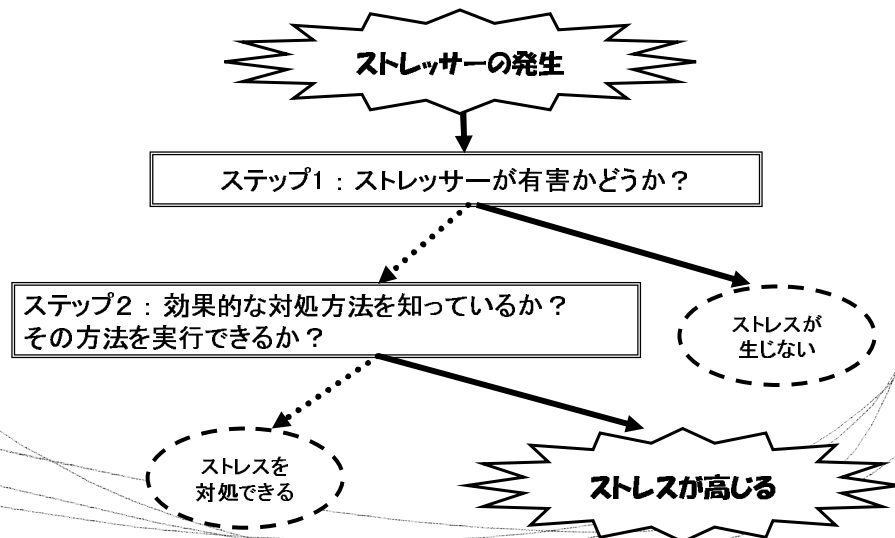
■ 悪いストレス

自分にやる気をなくさせる、自分を不安にさせるストレス
例えば・過労・過剰なノルマ・ギスギスした職場



ストレスが高まるしくみ

Kawaguchi Consulting Service



ストレスをどう受け止めるか？

Kawaguchi Consulting Service

ストレスが発生した時にどう捉えるかということがとても重要。例えばお客様から苦情があった場合。



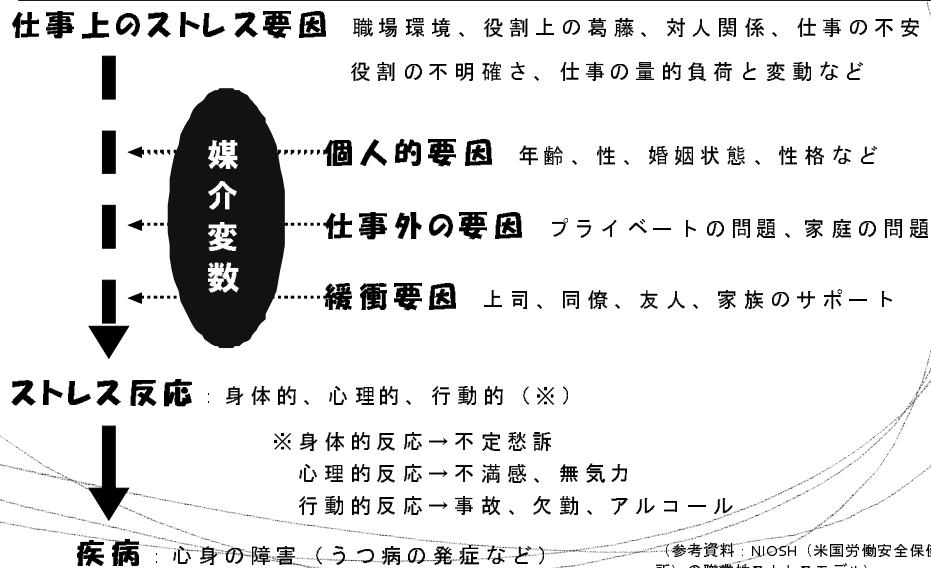
- ・これは逆に成功のチャンス！
- ・この失敗の反省から学べることがあるぞ
- ・お客様の真のニーズが把握できそうだ



- ・もうおしまいだ！これで全て台無しだ
- ・なにをやってもうまくいかない
- ・なぜ、他の人たちがみたいにうまくできないのか

職場のストレスモデル

Kawaguchi Consulting Service



心の病に関する現状

Kawaguchi Consulting Service

- 年々働く人の心の病(心の問題)は増加傾向
- 働き盛りである30代に心の病が最も多い
- 心の病の原因は会社の原因が多い
- 平成21年の自殺者数は32,249人
- うつ病の患者数は100万人を超えている



最低限知っておきたい メンタルヘルス対策の基礎知識

Kawaguchi Consulting Service

2. 「うつ」になるのは弱い人？

～「うつ」に対する正しい理解を身につけよう～



「うつ」って何？

Kawaguchi Consulting Service

- 誰でもいつでもかかりうる病気。主な原因にストレスがあげられる。
- 治療が早ければ早いほど治りやすい。
- 平均発症年齢は20代後半。会社員では30代の管理職に多い。
- 一気に改善することではなく徐々に改善していく
- 自殺のことを考えてしまう傾向が多い。
- うつになると睡眠障害が起こることが多い
- 自分ではうつであることに気づきにくい



「うつ」になりやすい9つの性格

Kawaguchi Consulting Service

仕事熱心

他人に過度
に気を遣う責任感・義
務感が強い秩序や決ま
りを守る正直で嘘が
つけない

完全主義者

他人の評価
を気にする凝り性で几
帳面感情の切り
替えが下手

「うつ」診断チェックリスト

Kawaguchi Consulting Service

- ① ほぼ毎日、ほとんど一日中ずっと気分が沈んでいる
- ② 物事に対して何の興味もわからず、楽しめない
- ③ ほぼ毎日、食欲が低下又は増加し、体重の増減が激しい
- ④ ほぼ毎日、寝付けない、夜中や早朝に目が覚める
- ⑤ ほぼ毎日、動作や話し方が遅くなる、止まってしまう。又はいらいらして、落ち着きなく行動する
- ⑥ ほぼ毎日、疲れやすく、気力がわかない
- ⑦ ほぼ毎日、自分には価値がないとか、自分への罪の意識を感じる
- ⑧ ほぼ毎日、仕事や日常で集中できず、決断することが出来ない
- ⑨ 死について考えてしまうことがある



「疲労蓄積度」自己診断の判定

Kawaguchi Consulting Service

2つの診断テストの合計点から、あなたの仕事による負担度を総合的に判定します。負担度が「やや高い」～「非常に高い」の場合は、疲労が蓄積されている可能性があり、勤務状況の点数が(1)又は(3)となった各項目の改善を検討しましょう。

総合判定		勤務の状況			
		0 点	1～2 点	3～5 点	6 点以上
自覚症状	0～4 点	低い	低い	やや高い	高い
	5～10 点	低い	低い	やや高い	高い
	11～20 点	低い	やや高い	高い	非常に高い
	21 点以上	低い	やや高い	高い	非常に高い

このチェックはWeb上で行うことやチェックリストのダウンロードも可能です。「中央労働災害防止協会 URL : <http://www.jisha.or.jp/health/index.html>」

「うつ」を予防するためには

Kawaguchi Consulting Service

仕事

- 無理しすぎない（断ることも重要）
- 完璧を求めすぎない
- 他人のことを気にしすぎない

生活

- 質の良い睡眠をとる
- 相談できる人を確保する
- 自分をリラックスできる方法を持つ

その他

- かかりつけの医者を作っておく
- こまめにセルフチェックする

最低限知っておきたい メンタルヘルス対策の基礎知識

Kawaguchi Consulting Service

3. メンタルヘルス対策の紹介

～メンタルヘルス対策を知り、やってみよう～



メンタルヘルス対策 4種類のケア

Kawaguchi Consulting Service



①セルフケア（自分）

- ・ストレスに気づく
- ・ストレスに対処
- ・自分から相談



④外部パートナーによるケア

- （病院、行政機関など）
- ・専門的なアドバイス
- ・サービスの提供



②ラインによるケア（上司）

- ・部下の相談の対応
- ・職場環境の改善
- ・部下をよく見てあげる



③社内スタッフによるケア（産業医、人事担当など）

- ・専門的なアドバイス
- ・社内への教育
- ・社内環境の改善

セルフケア（ストレス対処法1）

Kawaguchi Consulting Service

最も大事なセルフケア、ストレス対処法の主なものは次の通り

- ◆ 質の良い睡眠
- ◆ リラクゼーション
- ◆ コミュニケーション方法を改善
- ◆ 優先順位の設定
- ◆ 食事の改善
- ◆ 軽い運動
- ◆ 1日15分自分の時間を確保する
- ◆ 落ち着いて考え直してみる



セルフケア（ストレス対処法2）

Kawaguchi Consulting Service

ポイントは、自分がやっていて気持ちいいこと、
手軽に出来ること、時間・お金がかからないこと

- 笑顔
- 深呼吸
- 目・肩・首の軽い運動・マッサージ
- 感情をノートに書き出す
- 昼寝をする
- 感謝する

「休み」「気分転換」「リラックス」を自分に与えて
自分がリフレッシュできるようにしよう！！



ラインによるケア 早期発見

Kawaguchi Consulting Service

周囲の社員がうつかもと思った時には以下のポイントを
チェックしてみましょう

- ① 遅刻・早退・欠勤が増えている。
- ② 無断欠勤が増えている。
- ③ 残業・休日出勤が必要以上に増えている。
- ④ 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下している。
- ⑤ 仕事の取り組みが遅く、結果がなかなか出てこない。
- ⑥ 報連相及び職場での会話が減少している。
- ⑦ 表情が乏しくなり、行動も元気がない。
- ⑧ 仕事や私生活でミスや事故、不自然な言動が増える。
- ⑨ 衣服が乱れたり、不潔であったりする。

ラインによるケア 傾聴のポイント

Kawaguchi Consulting Service

3つの 心構え

- ・ 相手に関心を持つ
- ・ 相手に共感的理解を持つ
- ・ 相手との違いを大切にする

4つの 姿勢

- ・ 相手との距離
- ・ 態度
- ・ 表情
- ・ 視線

5つの テクニック

- ・ うなずく
- ・ あいづち
- ・ 繰り返す
- ・ 合せる
- ・ 質問する



ラインによるケア 傾聴チェックリスト

Kawaguchi Consulting Service

- 聴き役になると、部下に負けてしまったような気持ちになってしまう
- 部下の話が下手だったり、興味のない話題だと聴きたくなくなる
- 部下の話を聴きながら、「自分はそう思わないなあ・・・」「自分だったらそうしない」などと、部下との違いに注目してしまう
- パソコンの画面や書類を見ながら部下の話を聴くことがある
- 部下の話を聴く時に、無表情だったり、眉間にしわを寄せた厳しい表情だったりする
- 部下の話を聴きながら、つい自分が話すことを考えてしまう
- 部下の話を聴くよりも、自分の方が多くしゃべってしまう
- 部下の話を早く終わらせようと、自分から結論づけてしまう
- 話の途中で、「だったら、こうしたら良いのでは・・・」などと、問題解決やアドバイスをしてしまう
- 部下の話を受けてから、「逆に言うと・・・」と自分の意見を目立たせるような発言をしてしまう



頼りになる外部機関の紹介

Kawaguchi Consulting Service

- 『中央労働災害防止協会』
(URL : <http://www.jisha.or.jp/>)
WEBで「仕事のストレス」「最近1ヶ月のストレス」「疲労の蓄積度」
をチェックできる。
- 『精神保健福祉センター・全国一覧』
(URL : <http://www.ncnp.go.jp/ikiru-hp/center.htm>)
職場や人間関係など人に言えない様々な悩みに関して相談できる。
- 『産業保険推進センター・地域産業保険センター』
(URL : <http://www.rofuku.go.jp/sanpo/>)
心のケアの進め方に関するアドバイスや情報をもらえると共にメンタル
ヘルスに関して相談できる。
- 『労災病院・勤労者心の電話相談』
(URL : http://www.rofuku.go.jp/rosaibyoin/kokoro_soudan.html)
仕事上のストレスによる精神的な悩みなど勤労者生活を通しての悩み
に関して相談できる。

最後に（ゲシュタルトの祈り）

Kawaguchi Consulting Service

私は私のことをします。あなたはあなたのことをします。

私は、あなたの期待に添うために生きているわけではありません。

あなたも、私の期待に添うために生きているわけではありません。

あなたはあなた、私は私です。

それでいて、私たちが出会い、お互いを必要とすることがあれば
とても素敵なことですね。

でも、もしも、お互いの心が通わなかったとしても、それはそれで
しかたのないことです。

ゲシュタルトの祈り（フレデリック・パールズの著書より引用）

講師プロフィール

Kawaguchi Consulting Service

川 口 紀 裕（かわぐち のりひろ）

1972年 東京生まれ 立教大学法学部卒業

経営コンサルタント川口事務所代表 中小企業診断士

全日空グループの食品商社にて人事・総務・経理課長の経験を活かして、
「職場環境の改善」「人材育成」など人事に関する各種支援を行っている。

活動実績 人材育成支援、人材能力評価、飲食店経営支援、商店街支援、
経営コンサルティング、各種研修、各種講演、各種調査など

得意分野 メンタルヘルス対策、職場の活性化、人材の戦力化支援
対策支援、人事制度構築支援、組織への管理の仕組みの導入支援など

主な執筆 「中小企業診断士試験2次試験合格者の頭の中にあった全知識」
「中小企業診断士試験2次試験合格者の頭の中にあった全ノウハウ」

問い合わせ先 E-mail : kawaguchi@kcs.tank.jp

最低限知っておきたい、メンタルヘルス対策の基礎知識

疲労蓄積度自己診断チェックリスト

診断 1. 最近 1ヶ月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の に
チェックを付けてください。

1. イライラする	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
2. 不安だ	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
3. 落ち着かない	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
4. ゆうつだ	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
5. よく眠れない	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
6. 体の調子が悪い	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
7. 物事に集中できない	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
8. することに間違いが多い	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
10. やる気が出ない	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
11. へとへとだ (運動後を除く)	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	ほとんどない 0)	時々ある 1)	よくある 3)

< 自覚症状の評価 >)内の数字を全て加算してください。合計 点

診断 2. 最近 1ヶ月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の に
チェックを付けてください。

1. 1か月の時間外労働	ない又は適当 0)	多い 1)	非常に多い 3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	少ない 0)	多い 1)	
3. 出張に伴う負担 (頻度、拘束時間、時差など)	ない又は小さい 0)	大きい 1)	
4. 深夜勤務に伴う負担 1)	ない又は小さい 0)	大きい 1)	非常に大きい 3)
5. 休憩 (仮眠の時間数及び施設)	適切である 0)	不適切である 1)	
6. 仕事についての精神的負担	小さい 0)	大きい 1)	非常に大きい 3)
7. 仕事についての身体的負担 2)	小さい 0)	大きい 1)	非常に大きい 3)

1. 深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。深夜勤務は、深夜時間帯 (午後 10時 - 午前 5時) の一部または全部を含む勤務を言います。

2. 肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

< 勤務の状況の評価 >)内の数字を全て加算してください。合計 点

このリストは、厚生労働省の労働者疲労蓄積度チェックリストに基づいて作成しています。