

一気に学ぼう！ メンタルケアの基礎応用

株式会社ドクタートラスト

今日のもくひょう

- ◆ **ストレスとは何か、考えることができる**
- ◆ **職場のメンタルケアについて
とらえ方の幅を広げる**

本日のながれ

メンタルケア基礎編

メンタルケア応用編

メンタルケア活用編

メンタル
知識の
底上げ！



本日のながれ

メンタルケア基礎編

メンタルケア応用編

メンタルケア活用編

メンタル
知識の
底上げ！

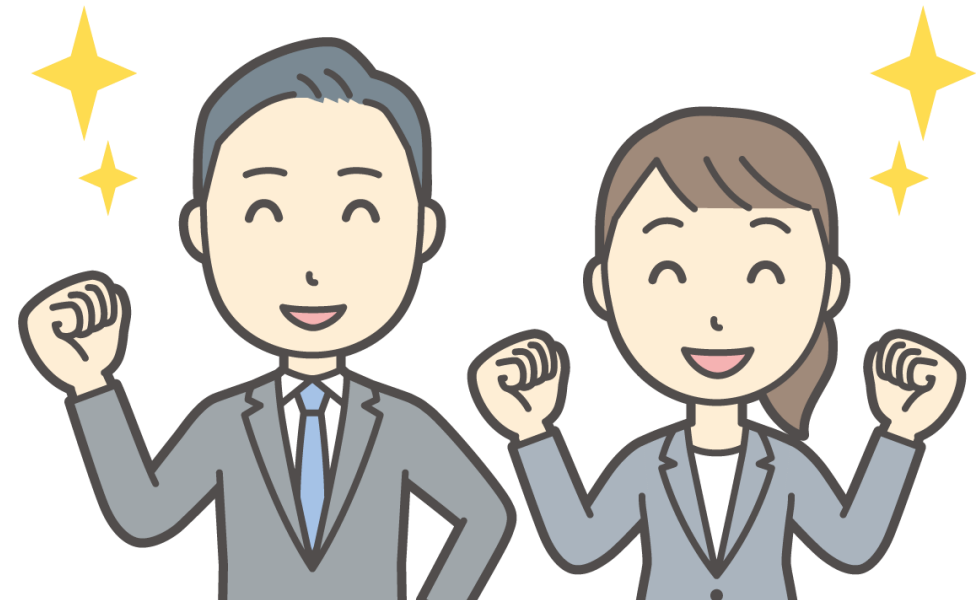


質問

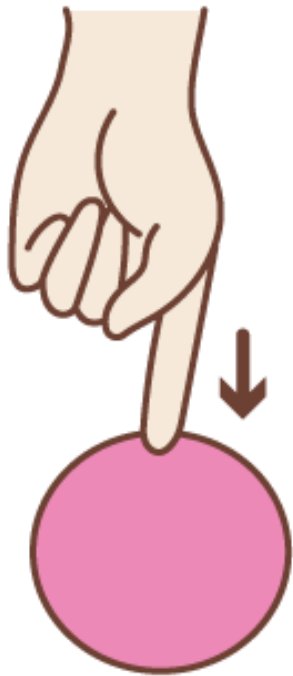
「ストレスってなに？」

と、尋ねられて正確に答えられますか？

「ストレス」を
正しく理解してみましょう



心をボールにたとえると「ストレス」とは・・



ストレス要因

ボールを押さえつける力



ストレス耐性

ボールの弾力性



ストレス反応

ボールの歪み

ストレスの「溜まり方」をイメージ

皆、それぞれ
形も大きさも違う「入れ物」を持っていて
そこに「砂」を溜めていくイメージ



「溜め方」にも個性がありますよね

砂のままに入れる人

こまめに
入れては出す人

ギュツギュツと圧縮
させて入れる人

など



ストレスの「溜め方」も人それぞれ

まずは自分の状態を自分で知ろう

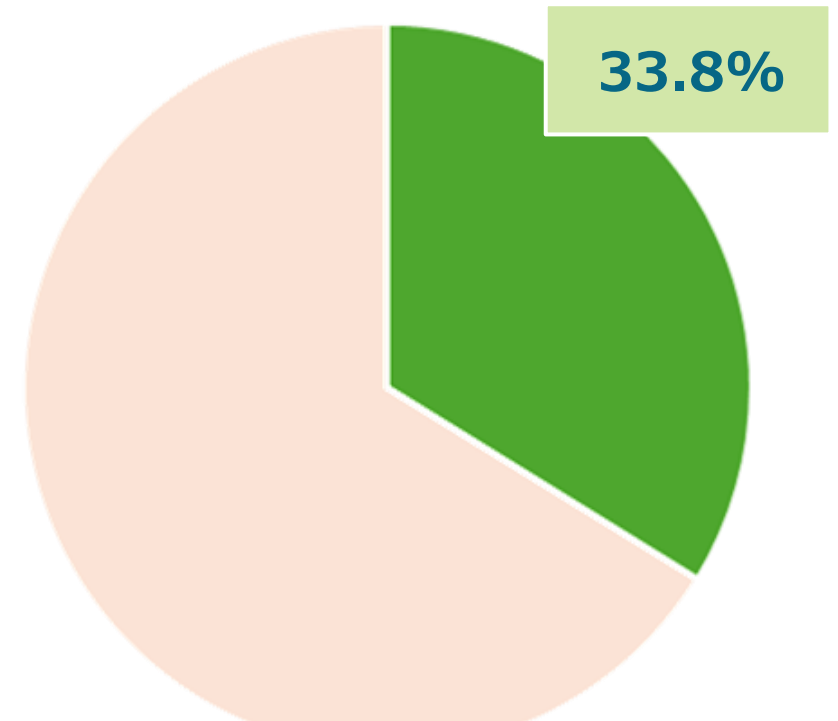


いまのストレスのかかり方はどの辺りだろう・・・？

過度なストレスには注意！？

多少のストレスには対処できるが
仕事のクオリティが損なわれる

YES 33.8%



3人に1人がストレスによるパフォーマンス低下を実感

→職場の生産性低下につながる

参考：Wrike株式会社「社員の働き方とストレス・生産性の関係調査～働き方に関する制度は、大企業ほど充実度が高いが、制度活用への理解度は低くなる傾向～」
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000002.000041519.html> 参照：2025/02/10

ストレスが高まると起こることの例



からだの面

倦怠感 **疲労感**

頭痛 **めまい**

腹痛 **胃痛**

食欲の異常 (食べなすぎ、食べすぎ)

睡眠の異常 (寝なすぎ、寝すぎ)



ストレスが高まると起こることの例



こころの面

意欲・集中力の低下

不安 落ち込み 憂鬱

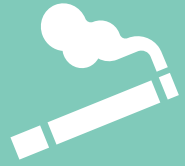
涙が出る

思考力の低下

死にたい、消えたいと思う



ストレスが高まると起こることの例



行動の面

飲酒・喫煙量の増加

勤怠不良 (遅刻早退欠勤など)

ミスの増加

暴言・暴力

自傷・他害



全て働き方にかかわる変化

からだの面

倦怠感 疲労感
頭痛 めまい
腹痛 胃痛
食欲の異常 (食べなすぎ、食べすぎ)
睡眠の異常 (寝なすぎ、寝すぎ)



こころの面

意欲・集中力の低下
不安 落ち込み 憂鬱
涙が出る
思考力の低下
死にたい、消えたいと思う

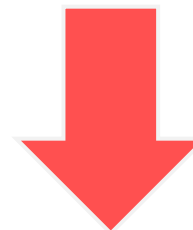


行動の面

飲酒・喫煙量の増加
勤怠不良 (遅刻早退欠勤など)
ミスの増加
暴言・暴力
自傷・他害



集中力
パフォーマンス
生産性



正しい知識でストレスと向き合うことが大切

本日のながれ

メンタルケア基礎編

メンタルケア応用編

メンタルケア活用編

メンタル
知識の
底上げ！



メンタル不調に注意するのはこんなとき

- ① 人に相談せず一人で考えているとき
- ② 家と会社の往復で毎日を過ごしているとき
- ③ 睡眠を大切に考えないとき



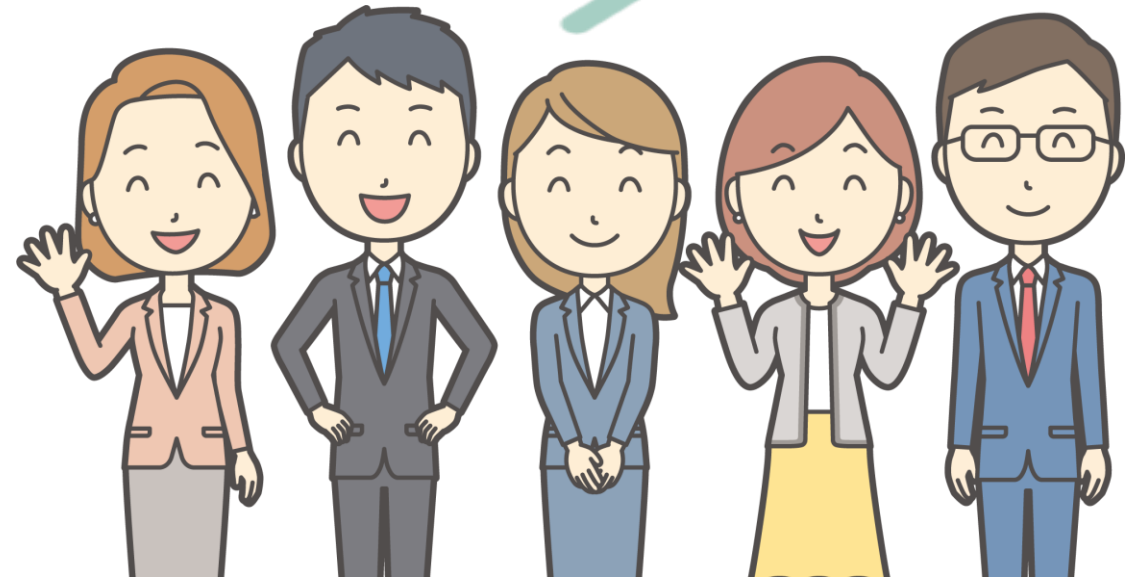
メンタルケアに覚えておきたい三大効果

会話の効果

運動の効果

睡眠の効果

ぜひチャレンジ！

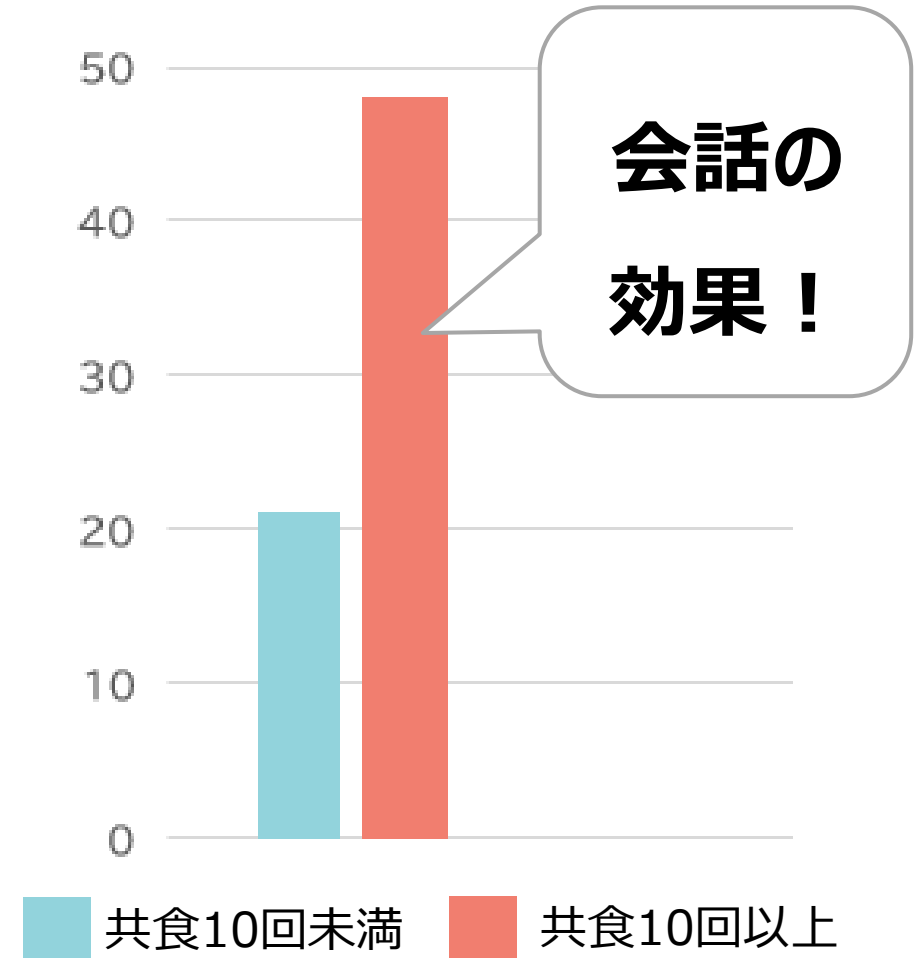


会話の効果

<20歳以上の市民 935人の調査>
人と一緒に食べる機会の多い人が
「ストレスなし」と
回答した割合が
たかかった



ストレスなしと回答した人の割合 (%)



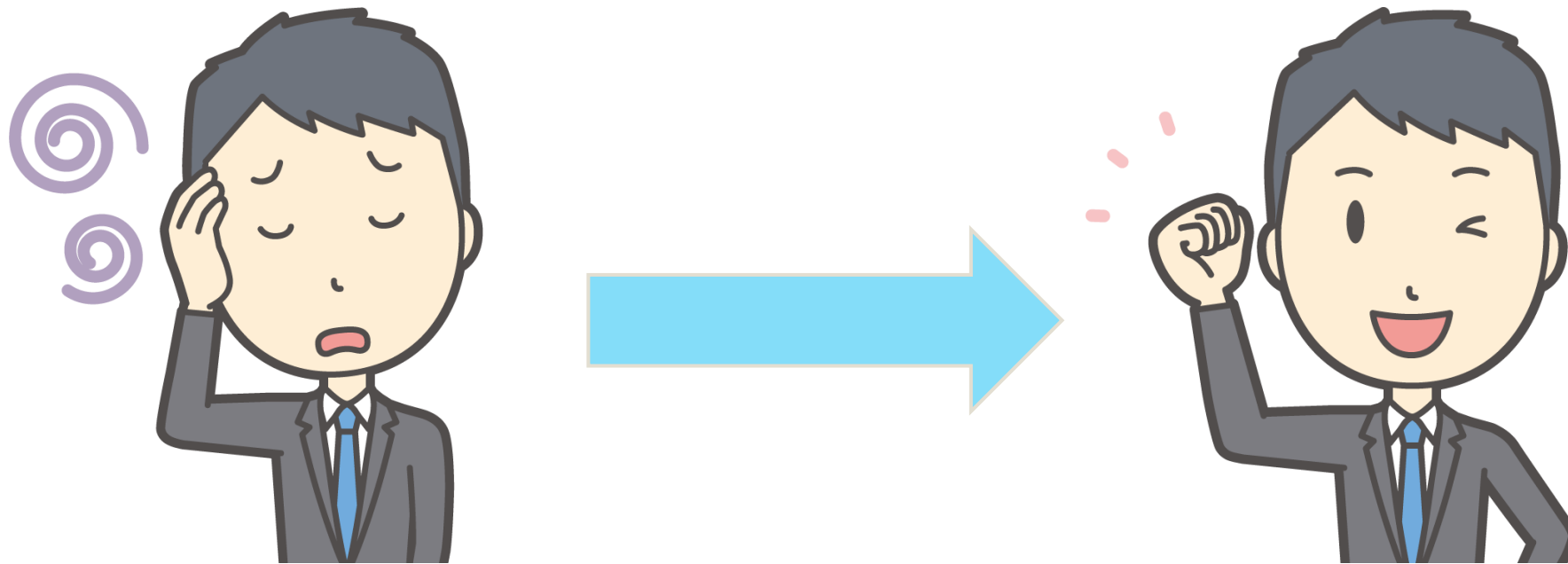
共食・・・人と一緒にごはんを食べること

※参考：成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣，社会参加および精神的健康状態との関連
https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/73/6/73_243/_pdf/-char/ja 参照：2025/02/10

つまり

人と話すことで気持ちが変わる

気分のリセットができる



運動の効果

<うつ病患者の研究>

ややきつい程度の歩行運動

30分を10日間継続



抑うつの程度が改善

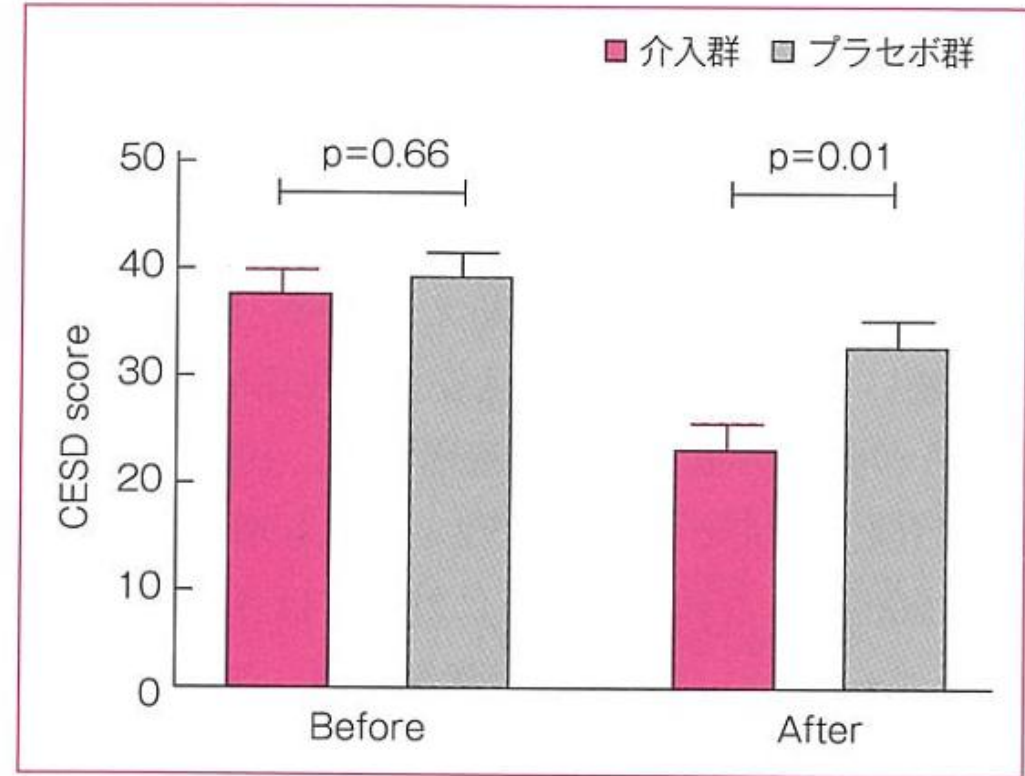


図 1-6-1 うつ病患者における運動介入前後の抑うつ度 (CES-D scale) 変化 (Knubben et al., 2007)
10日間のインターバル歩行運動で抑うつが改善した。

効果がある理由

研究中



様々な要因が
考えられています

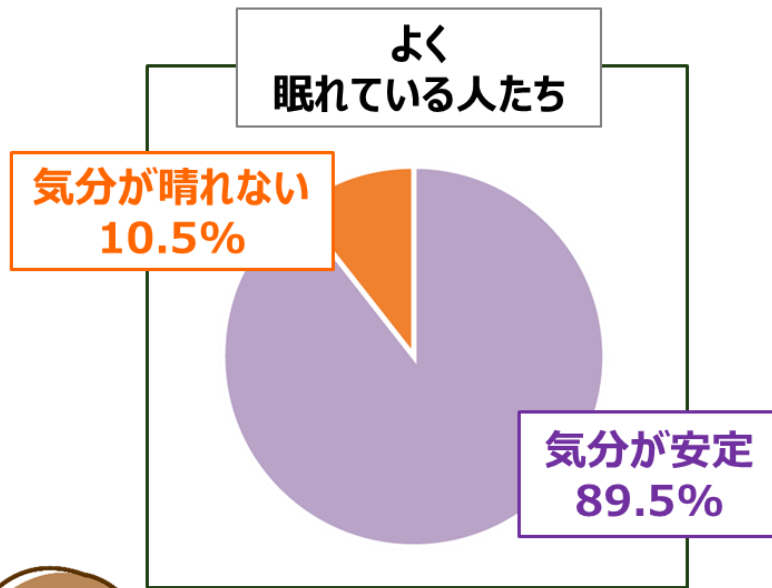
モノアミン仮説
エンドルフィン仮説
体温仮説
気晴らし仮説
自己効力感仮説
統制感仮説
社会的相互作用仮説
などなど・・・

少なくとも、運動は
「脳」に効果的であることがわかっている

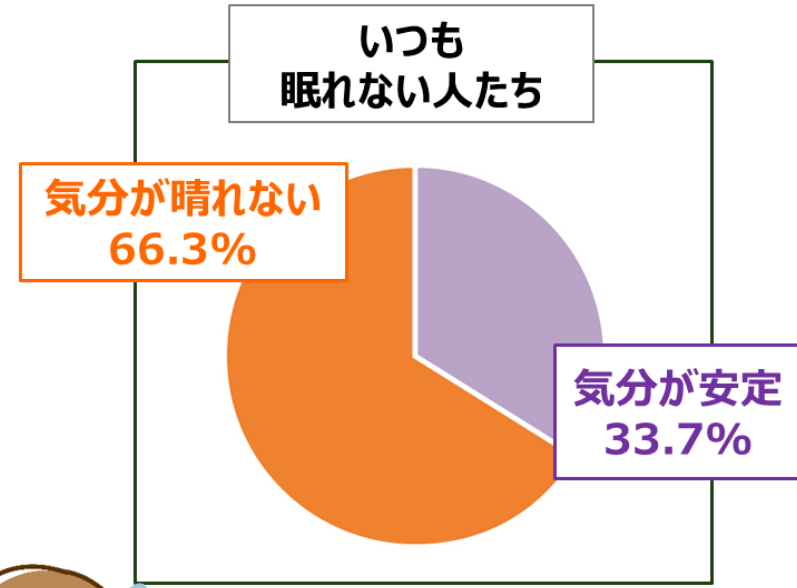
睡眠の効果

眠れている人は気持ち安定している！

設問46「よく眠れない」より、設問33「気分が晴れない」の結果を調べた



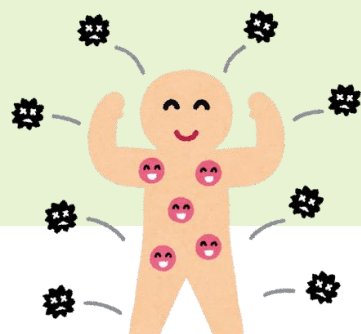
眠れている人は
気分が安定している



眠れていない人は
気分が晴れない

心身のメンテナンスと 記憶の整理

- 要らない気持ちや記憶を整理整頓
- 目をつむるだけではできない



脳の老廃物除去

脳の老廃物がたまると
認知症のリスク↑



心身の「疲労回復」に直結している！

おさえない！質の良い睡眠づくり5箇条

昼は光を浴びて夜は光を抑えめに

眠れないときは布団から出てみる

眠る前の飲酒、喫煙、カフェインはNG

朝食と適度な運動

リラックスをこころがける



本日のながれ

メンタルケア基礎編

メンタルケア応用編

メンタルケア活用編

メンタル
知識の
底上げ！



自分で自分を管理できていますか？

ポイントはこの2つ！

ストレス
チェック



けちなのみや



自分で自分を管理できていますか？

ポイントはこの2つ！

ストレス
チェック



けちなのみや



ストレスチェック活用できていますか？

ストレスチェック 2015年～

●目的

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止（一次予防）

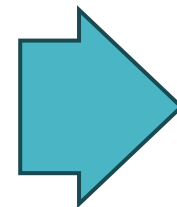
●実施義務のある会社

常時 50 人以上の労働者を使用する事業場

●自分でできるストレスチェック

厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



自分での活用方法

良かったとき

今の生活をキープ！
この調子で過ごせば
良いことがわかる



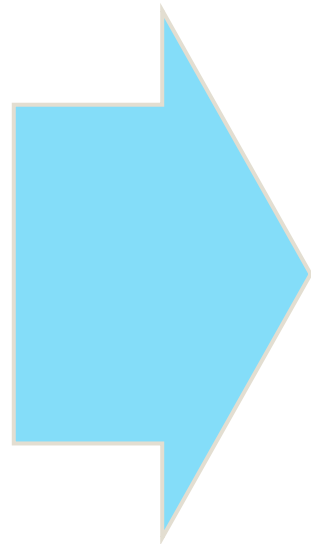
悪かったとき

何かストレス要因がある
ことがわかる
それを取り除き、改善
を目指せる！

数値で出るから
わかりやすいですね！

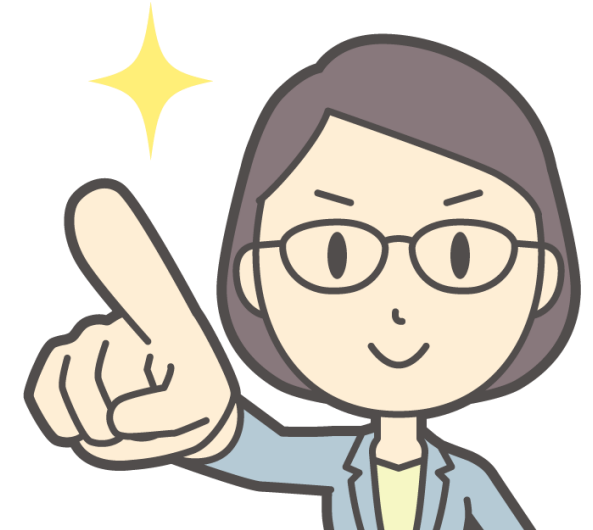
職場での管理方法

結果が芳しくない
部署を発見！



現状把握しよう！

- ヒアリング
- 上司面談
- 匿名アンケート など



対応の足掛かりにすることができる

自分で自分を管理できていますか？

ポイントはこの2つ！

ストレス
チェック



けちなのみや



「けちなのみや」で自己チェック！

け

欠勤
が増えてきた

ち

遅刻が
増えてきた

な

泣き言を言いた
くなってきた

の

能率が
下がってきた

み

ミスが
増えてきた

や

辞めたいと思う
ようになってきた



メンタル不調のサイン！

Q. 「けちなのみや」を感じたら次に何をやる？

A. 誰かにその状況を伝える

伝える相手の<例>

上司

人事

先輩

産業医

同僚

家族

後輩

外部の窓口



ため込まないこともスキルの一つ

伝えたあとはどうなるんだろう？

例) 仕事のプレッシャーで眠れなくなってきたとき

「2週間ほど前から、なんだか寝つきが悪いんです」
「業務が増えてプレッシャーを感じていそうです」



部下



上司

「教えてくれてありがとう！」
「対応を考えていこうか」



不調を早めに改善できる

<参考> 医療機関受診の目安



つらい症状が
2週間以上変わらないとき

「けちなのみや」が2週間以上続いたら
医療機関受診も考えてみましょう



セルフケアは「義務」でもある・・・！

事業者

安全配慮義務

会社は労働者に対して、
体と心の健康を守り
労災を防止する義務がある



労働者

自己保健義務

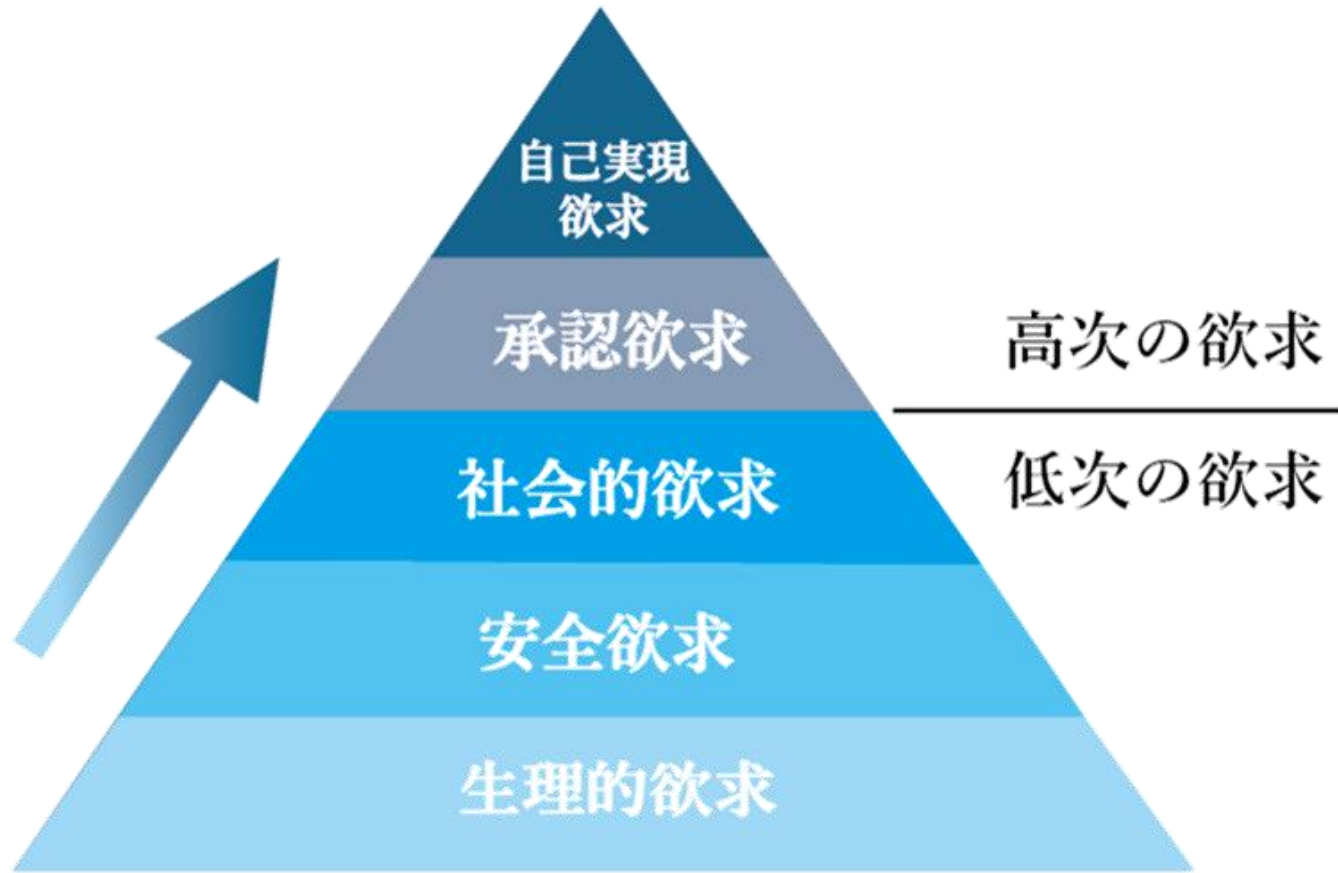
労働者は企業の実施する
労災防止の措置に
協力する義務がある



自分のことだと思って考えていきたいですね！

おまけの話

仕事のモチベーションってどう上げるの？



STUDY HACKER 「マズローの欲求5段階説とは」
<https://studyhacker.net/maslow-hierarchy> 参照：2025/02/10

おまけの話

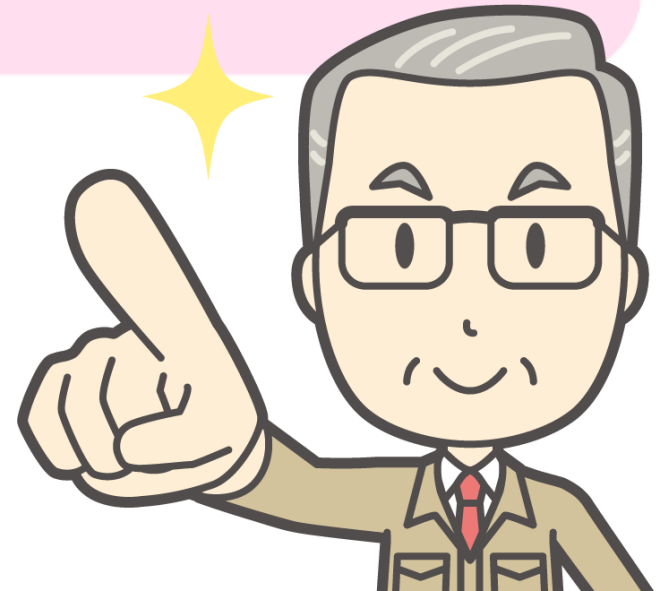
発想の転換で適材適所 = モチベーション ↑ がねらせることも！

●●の業務をやるのだから
■■ができなければならない！

■■ができるから
●●の業務をやってみようか

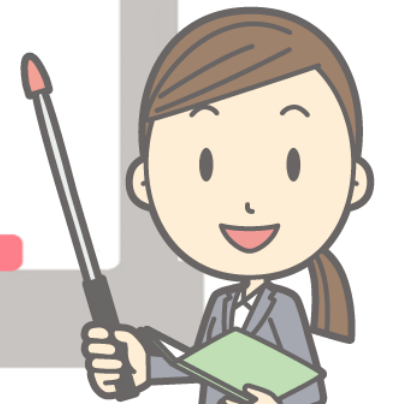


ときには逆転発想で
よりよい働き方を



今日のまとめ

- 自分のストレス状態を把握する
- ストレスで私たちの生産性は落ちる
- 健やかに働くためにもセルフケア実践を



質疑応答





ご清聴
ありがとうございました