2023 年 4 月
（株）T・S・O 安全衛生委員会

メンタルヘルスケアについて

メンタルヘルスは、生活環境・職場環境等の変化(ストレス)によって不調になる場合があり、日常生活に様々な支障をきたします。

厚生労働省によると、5 人に 1 人がメンタルヘルス不調から心の病気にかかると発表しており、メンタルヘルス不調を防ぐために、メンタルヘルスケアが重要です。

メンタルヘルスケアには、「４つのケア（①セルフケア、②ラインによるケア、③事業場内産業保健スタッフ等によるケア、④事業場外資源によるケア)」があり、その中で皆さんが取り組める「セルフケア」に関する内容をお伝えします。

１．セルフケアとは

セルフケアは、自分自身にかかるストレスを把握し、対処することを指します。

自身では気づかない小さなストレスであっても、溜まるとメンタルヘルス不調につながるため、自身の状態に気づくことが重要です。

【ストレスの種類一例】

身体的ストレス	外的ストレス	環境的ストレス	天候、気温、騒音、異臭　等
		肉体的ストレス	病気、怪我、お酒、たばこ　等
	内的ストレス	生活習慣の乱れによるストレス	睡眠不足、夜更かし、不規則な生活、運動不足、過食、偏食　等
精神的ストレス	社会的ストレス	仕事関係のストレス	転職、転勤、異動、失業、ハラスメント、長時間労働　等
		人間関係のストレス	結婚、離婚、転居、家庭内暴力　等
	心理的ストレス	喪失体験のストレス	離婚、別居、家族・ペットの死別 等
		その他	将来の不安、挫折　等

２．心身に現れる兆候について

メンタルヘルスに不調をきたすと、兆候(行動や状態に変化)が出ます。

（１）全身症状

疲れやすい、体がだるい、気力がわかない　等

（２）筋肉系症状

肩がこる、首がこる、手足がだるい、関節痛、片頭痛　等

（３）感覚器系症状

目が疲れやすい、めまいがする、音に対し過敏になる　等

（４）睡眠障害

寝つきが悪い、眠りが浅い、早く目覚め再度眠りにつけない　等

（５）循環器系症状

心拍数の上昇、不整脈　等

（６）消化器系症状

食欲不振、胃のもたれ、吐き気・嘔吐、下痢、便秘　等

（７）情動の変化

怒りやすくなる、不安を感じやすくなる　等

３．セルフケアの具体例

（１）心理面

①完璧主義をやめましょう。

全て完璧にやろうと思うと気疲れし、また完璧でないことに苛立ってしまいます。

気楽に考えることや、心にゆとりを持つことが大切です。

②前向きに考えましょう。

失敗等を悲観的に考えることは、メンタルヘルス不調の一因になります。

失敗したことに執着せず、プラスに考えるよう心がけましょう。

③ギャップを受け入れましょう。

目標と現実のギャップや、周囲との考え方の違い等は大きなストレスとなります。見方を変えたり、色々な考え方を受け入れたり、柔軟に対応することも重要です。

④一人で悩むのはやめましょう。

一人で抱え込むことで、許容量を超えてストレスになります。
周囲に相談してみることで、解決する場合もあります。

（２）身体面

①食事・運動・睡眠をしっかりとりましょう。

メンタルヘルス不調の原因の多くは、自律神経の乱れです。健康的なメンタルヘルスの維持には、基本である食事・運動・睡眠が重要です。

②時間をコントロールしましょう。

忙しい１日のなかで、少しの時間だけでも趣味に時間を費やしたりするなど、リラックスできる時間を作るようにしましょう。
時間に追われるのではなく、「時間を管理する」ことが重要です。

４．メンタルヘルス不調が原因で起こる精神疾患一例

（１）心身症

メンタルヘルス不調が体に症状として現れる病気です。
人により症状は様々ですが、過敏性腸症候群、アトピー性皮膚炎、緊張型頭痛、高血圧等があります。

（２）気分障害

気分障害には、鬱病（うつ）と躁鬱病（そうううつ）があります。
強い抑うつ状態や物事への意欲低下、睡眠障害、食欲不振等の症状があります。
最も注意が必要なのは、初期や治りかけ時期に発作的に起こる自傷行為や自殺です。

（３）不安障害

「心身症」と似ていますが、不安障害は、必ず「不安」が原因で多汗になったり、パニックの症状が発症したりします。

【参考】　アスリートから学ぶメンタルコントロール術一例

メンタルヘルス不調を防ぐ方法に、メンタルコントロールがあります。
常に厳しい状況にいるスポーツ選手は、様々なメンタルコントロール方法に取り組んでおり、中には私たちも取り組めそうな内容もあります。
心理カウンセラーが解説している一例をご紹介しますので、是非参考にしてください。

１．【コミュニケーションを取る】大谷翔平 選手（野球）

最高のパフォーマンスを維持し続けるメンタルコントロール術として大谷選手は、選手同士で積極的にコミュニケーションを取っています。
パフォーマンスを高め合う環境を作ることは、自身のモチベーションにも良い影響をとなるからです。
職場等でも積極的にコミュニケーションをとってみてはいかがでしょうか。

２．【自分のコントロール外は意識しない】イチロー 選手（野球）

「相手が自分のことをどう思うか」等、自分ではどうしようもできないことに意識向いてしまうと、周囲が気になったり、自信がなくなったりと、悪循環に陥ります。
周囲に気を取られずに、一つずつ自分ができることを意識して取り組んでみましょう。

３．【ネガティブ感情は否定しない】羽生結弦 選手（フィギアスケート）

羽生選手は、緊張や不安を感じた時、抗(あらが)うことはせずその感情を受け入れることで、逆境を乗り越えてきました。
自身が不安や緊張等、ネガティブな気持ちになった時、自分で気づき認めることもメンタルコントロールの１つです。

４．【当たり前を当たり前にやり続ける】三浦知良 選手（サッカー）

三浦選手は、食事、休養(睡眠)、トレーニング(運動)を当たり前にやり続けることが重要であると言っています。
メンタルヘルス不調は生活習慣の影響を受けるため、基本的なことから取り組んでみましょう。