

働く人の メンタルヘルスと セルフケア

～ストレスチェックを活用して
ストレスと上手に付き合おう～



お問い合わせ

はじめに.....3

1) なぜ、職場のメンタルヘルスクエアが必要なのか.....4

- ◎職場環境は大きく変化している
- ◎メンタルヘルス不調者は急増、自殺者の多さも問題に
- ◎職業生活でストレスを感じている人は6割
- ◎職場のストレス要因
- ◎職場のストレス要因とメンタルヘルス不調
- ◎メンタルヘルス不調は誰でも陥る可能性がある

2) ストレスについて学ぼう.....10

- ◎ストレスとは
- ◎ストレス反応のあらわれ方はさまざま
- ◎良いストレスと悪いストレス

3) 職場のストレスとの付き合い方.....12

- ◎職場のストレスからは逃げられない
- ◎メンタルヘルス不調になる経緯とセルフチェックのタイミング
- ◎周囲のサポートも大切
- ◎ストレスへの気づきとセルフケアが大切

4) ストレスチェック制度について.....16

- ◎ストレスチェックの概要と流れ
- ◎ストレスチェックの目的
- ◎ストレスチェックを受ける際の3つのポイント
- ◎ストレスチェックが義務化されていない事業場で働く方へ

5) セルフケアをしよう.....20

- ◎自分の心の状態に早く気づくために
- ◎3つのRで心と体をケアしよう
- ◎不調を感じたら相談しよう

おわりに.....26

確認テスト.....27

終身雇用の崩壊、グローバル化、雇用の流動化、成果主義の導入、IT化や人間関係の希薄化など、働く人誰もがさまざまなストレスにさらされている現代。

そして近年は、長時間労働やハラスメントなど、業務による心理的負荷が原因で精神障害を発病し、あるいは自殺（自殺未遂を含む）したとして、労災認定されるケースが増加しています。一方、毎年約2万人を超える自殺者数のうち、働く人は約8000人。さらに働く世代の死因のトップ4に自殺が入り、特に20～30代の死因の第1位が自殺という異常な事態となっています。

この現状を受け2015年12月に医師や保健師等によるストレスチェック制度がスタートしました。これは、健康診断や特定健康診断など体の健康を定点チェックするのと同様に、年に1回、心の健康状態をはかる検査です。従業員が自らのストレスの状況に気づき、手当てをする、会社は職場環境の改善など、大切な従業員のメンタルヘルス不調を防ぐサポートにつなげることを目的としています。

職場におけるメンタルヘルス不調者の増加は、生産性の低下など企業のリスクにつながるだけでなく、不調者の周囲にいる人たちにも負担がかかってきます。つまり、職場のメンタルヘルスクエアは、会社や従業員みんなで取り組むべき問題なのです。自分のため、家族のため、職場の同僚のために、一人ひとりが自分の心の状態を知り、日頃から心のメンテナンスをしていくことが大切です。その手がかりとなるストレスチェックを上手に活用していくために、この小冊子ではストレスに対処するための知識やセルフケアの方法をまとめました。ぜひ日常生活の中で積極的に実践していきましょう。

1 なぜ、職場のメンタルヘルスカが 必要なのか

◎職場環境は大きく変化している

高度情報化、グローバル化が急速に進む中、仕事内容の変化や仕事量の増加、成果主義の導入、経済効率の追求など、働く人を取り巻く環境は急激に変化しています。終身雇用制が崩壊し、非正規社員は増加。職場の人間関係も希薄化し、たとえ正社員であっても安定して働き続けられるとは限らず、常に不安がつきまとうなど、現代は社会全体がさまざまなストレスにさらされており、働く私たちも常に不安と緊張を強いられています。

現代は、誰もがさまざまなストレスにさらされ続けている状態

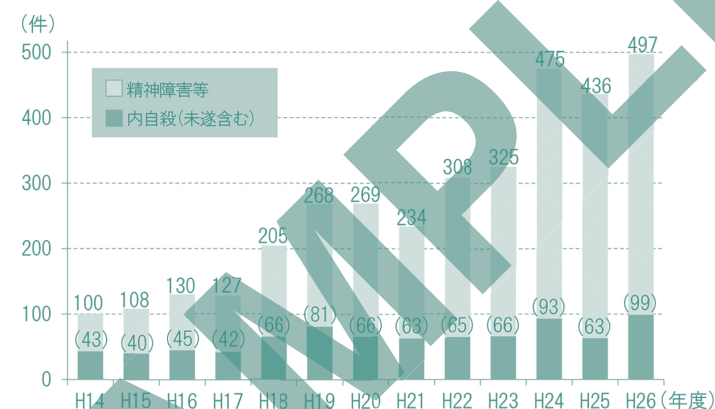


水がいっぱいで、今にも溢れそうなコップのように限界近くまでストレスが溜まり、いつ限界値を超えても不思議ではない状態と言えます。

◎メンタルヘルス不調者は急増、自殺者の多さも問題に

このような状況の中、メンタルヘルス不調のために休職する人が増えていす。また、長時間労働やハラスメントなど、業務による心理的負荷が原因で精神障害を発病し、あるいは自殺（自殺未遂を含む）したとして、労災認定されるケースも増加の一途をたどっています。

精神障害等による労災認定件数



注：認定件数は当該年度以前に請求されたものを含む

資料：脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況について（厚生労働省）

そして自殺問題も深刻です。日本の年間の自殺者数は約2万人を超え、世界的に見ても異様です。特に注目すべきは、すべての働く世代で死因のトップ4に自殺が入っている点です。これは働く世代の自殺の原因が、職場と密接に関係している可能性を示唆しています。

■年代別「日本人の死因」における「自殺」の順位

- 20代・30代——1位
- 40代——2位
- 50代前半——3位
- 50代後半・60代前半——4位

参照：平成26年人口動態統計（厚生労働省）

3 職場のストレスとの付き合い方

◎職場のストレスからは逃げられない

職場にストレスはつきものですので、一人ひとりがストレスとうまく付き合っていく方法を探っていくしかありません。大事なのはストレスを過度に溜めないこと。それには自分のストレス反応に早く気づくことが先決です。

では、ここで簡単に自分に出ているストレス反応をチェックしてみましょう。

簡単セルフチェック

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 朝、起きられない | ☐ 明日出勤だと思つと憂鬱になる |
| ☐ 訳もなく悲しくなる | ☐ 信じられないようなミスをする |
| ☐ 肩がこる | ☐ 夜、眠れない |
| ☐ 勤務中にお腹が痛くなる | |

ストレスが溜まってくると主にこのチェックリストのような症状が心と体に出てきます。これらに思い当たることがあれば、それはあなたの心身の不調のサインかもしれません。

またメンタルヘルス不調には、人間関係のトラブル、昇進、配置転換や転勤、被災体験、家族の問題など、そのきっかけとなるような出来事が背後に隠れている場合があります。自身の変化に気づいたとき、ストレスになり得る出来事があったのかを客観的に振り返ってみることがとても大切です。

メンタルヘルス不調を早期発見する 自覚症状「な・や・み・の・お・ふ・ね」

- | | |
|------------|------------|
| ① な 泣きたくなる | ② お 起きられない |
| ③ や 辞めたくなる | ④ ふ 腹痛がする |
| ⑤ み ミスが増える | ⑥ ね 眠れない |
| ⑦ の 飲みたくなる | |

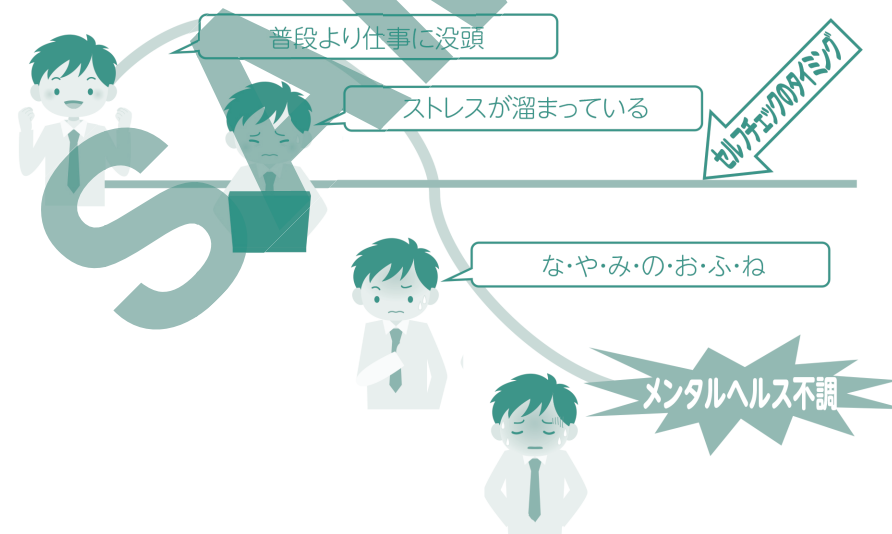
◎メンタルヘルス不調になる経緯とセルフチェックのタイミング

具体的にどのような経緯をたどり、メンタルヘルス不調に陥るのでしょうか。

最初はストレスもプレッシャーのうちと考え仕事に没頭していても、激務が続くと少しずつストレスが溜まって活気が低下し、イライラしやすくなります（心理反応）。重ねて、だるさや不眠など（身体反応）の症状が出てくる場合もあります。さらにストレスにさらされ続けるとミスが増え、遅刻・欠勤、酒量の増加（行動反応）など、周囲にもわかるような行動の変化があります。それが繰り返されると、最終的に不調をきたしてしまうわけです。

しかし、イライラなど神経が過敏になってきた段階でセルフチェックをし、早めに対処する、相談するなどの対応がとれていれば、不調を未然に防ぐことができるはずです。つまり、心理反応があらわれたときがセルフチェックのタイミングと言えます。

ストレスが溜まってメンタルヘルス不調になる経緯



4 ストレスチェック制度について

◎ストレスチェックの概要と流れ

ストレスチェックは、定期健康診断と同じように年に1回、心の健康状態をはかる検査です。常時50人以上の従業員を使用する事業場に、医師・保健師等による実施が義務づけられています。

対象となるのは、次の2つの要件を満たす方々です。

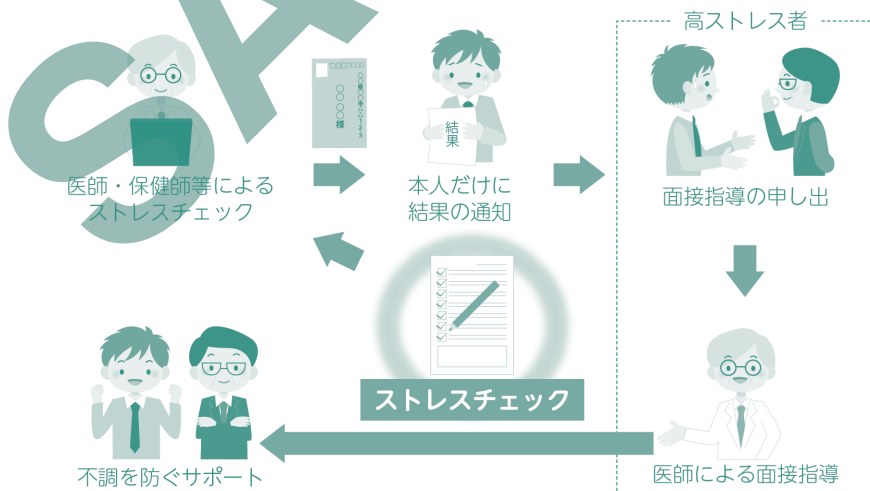
①期間の定めのない労働契約により使用されている

(契約期間が1年以上、ならびに、契約更新により1年以上使用されることが予定されている、および、1年以上引き続き使用されている方を含む)

②1週間の労働時間数が、同種の業務に従事する通常の従業員の1週間の所定労働時間数の4分の3以上である

ストレスチェックの結果は本人だけに通知されます。そして高ストレスと判定された場合、医師・保健師等から“医師による面接指導が必要”という通知が届きます。そこで面接指導を希望する場合は、会社にその旨を申し出ることができます。会社は面接指導をした医師の意見を聴取し、高ストレス者のメンタルヘルス不調を防ぐために必要なサポートを行うという流れになります。

ストレスチェックの流れ



◎ストレスチェックの目的

ストレスチェックの第一の目的は、次の2つです。

- 働く人が自分のストレス状態に早く気づくこと
(メンタルヘルス不調の未然防止)
- 働く人が早く自分のメンタルヘルスの手当てができること(セルフケア)

ストレスチェックは、自らのストレス状態への気づきと手当てを促すものであり、メンタルヘルス不調者を発見したり、選別したりするためのものではありません。

また、ストレスチェックによって、昇進・昇格や雇用契約の更新、配置転換や退職勧奨など、従業員に対し不利益な取り扱いをすることは禁止されています。

職業性ストレス簡易調査票(57項目)

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。		1 2 3 4			
そう	まあ	やや	かなり	とても	
う	あ	あ	あ	あ	
だ	だ	だ	だ	だ	
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4	
2. 時間内に仕事が処理できない	1	2	3	4	
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4	
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4	
5. 高度の知識や技術が必要で難しい仕事	1	2	3	4	
6. 勤務時間中はいつも仕事の事を考えていなければならない	1	2	3	4	
7. からだを大変よく使う仕事	1	2	3	4	
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4	
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4	
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4	
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4	
12. 私の部署内で意見の食い違いがある	1	2	3	4	
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4	
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4	
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4	
16. 仕事の内容は自分に合っている	1	2	3	4	
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4	

B 最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。		1 2 3 4			
ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどの時間あった	ずっとあった	
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4	
2. 元気がいっぱい	1	2	3	4	
3. 生き生きする	1	2	3	4	
4. 怒りを感じる	1	2	3	4	
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4	
6. イライラしている	1	2	3	4	
7. ひどく疲れた	1	2	3	4	
8. へとへとだ	1	2	3	4	
9. だるい	1	2	3	4	
10. 気がはりつめている	1	2	3	4	
11. 不安だ	1	2	3	4	
12. 落ち着かない	1	2	3	4	
13. ゆううつだ	1	2	3	4	

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。		1 2 3 4			
非常に	かなり	多少	全くない		
1. 上司	1	2	3	4	
2. 職場の同僚	1	2	3	4	
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	

D 満足度について		1 2 3 4			
満足	まあ満足	やや不満足	不満足		
1. 仕事に満足	1	2	3	4	
2. 家庭生活に満足	1	2	3	4	

資料：ストレスチェック指針(厚生労働省)

5 セルフケアをしよう

◎自分の心の状態に早く気づくために

強いストレスを受けたときのストレス反応のあらわれ方は人によってさまざまで、もともとの性格や思考パターンでも異なります。クセや嗜好が強まる人や、体の弱い部分に症状が出る人もいます。自分にどういう反応が出るのかは、心身の健康状態をチェックする習慣を身につけることでわかるようになります。また、ストレスチェックで高ストレスと判定されなかったとしても、毎年受検していくことで「〇〇の部分がちょっと悪化してきたな」など経年の変化に気づくこともあります。

そしてなんとなく心の状態が悪いと感じたら、早めにセルフケアを行います。セルフケアのコツについては、次のページからご紹介していますので、参考にしてください。

なお、不調を感じたら周囲に相談することも必要です。社内の相談窓口や公的な相談機関なども活用していきましょう。

セルフケアのポイント

1. 自分のストレス状態に早く気づくために
 - 自分の心身の健康状態をチェックする習慣をつける
 - 定期的なストレスチェック
2. 自分でできるメンタルヘルスの手当て
 - 十分な睡眠をとること
 - 決まった時間に起きること
 - 適度に体を動かすこと
 - 趣味を持つこと
 - 家族や友人と交流すること
3. 不調を感じたら相談すること
 - 社内窓口、上司、医師、カウンセラー、友人、家族

セルフケア「3つのR」

- Rest：休憩・睡眠
- Relax：リラックス
- Recreation：気晴らし

◎3つのRで心と体をケアしよう

ここで紹介するのは一例です。ストレスとうまく付き合っていくために、自分に合ったセルフケアの方法を見つけましょう。

1. Rest（休養・睡眠）— 十分な休息でダメージを回復 —

■体を休める

疲れを感じたら休息をとりましょう。椅子に深く腰掛けて目を閉じる、深呼吸する、軽く体操するだけでも気分転換になります。

■快適な睡眠

疲労回復やストレス解消のためには、快適な睡眠が必要です。快適な睡眠とは、時間の長さではなく質の高い睡眠のこと。短くても、朝、気持ちよく目覚めることができれば、質の高い眠りと言えます。

■規則正しい生活

早寝早起きで生活リズムを整えましょう。また不規則な食事習慣は、それだけでストレスとなるだけでなく暴飲暴食を招きます。一日三食、きちんと食べる習慣をつけることが大切です。

