

お問い合わせ

働くあなたの心の健康を守る  
メンタルヘルス セルフケア

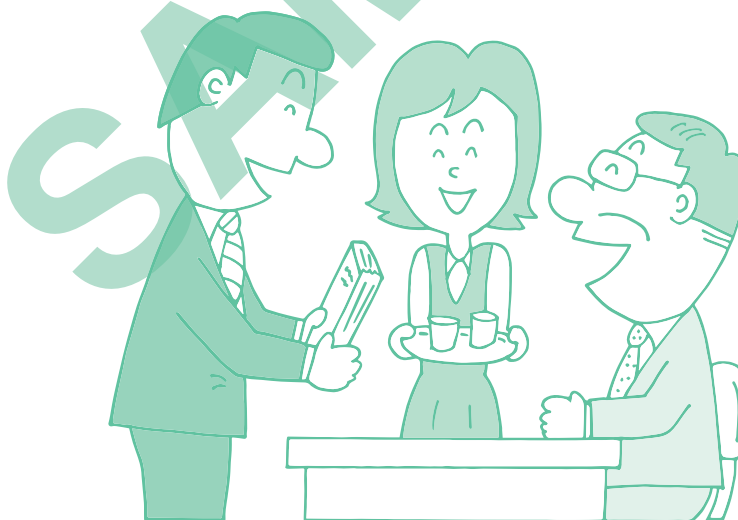


|                                |    |
|--------------------------------|----|
| はじめに……                         | 2  |
| なぜあなたにメンタルヘルスケアが必要なのか……        | 3  |
| ストレスってなんだろう……                  | 4  |
| 人の心とストレスの関係……                  | 5  |
| ストレッサーが強すぎるとストレス反応がでます……       | 6  |
| ストレスからくる病気……                   | 7  |
| 今すぐあなたのストレス状態をチェックしてみよう！……     | 8  |
| ストレッサーへの対処方法……                 | 9  |
| ストレスを放っておくとかかるといううつ病とはどんな病気か…… | 10 |
| うつ病の気分の波……                     | 11 |
| 脳の中をのぞいてみよう……                  | 12 |
| うつ病の自覚症状……                     | 13 |
| うつ病に対する誤解——これらはすべて誤った考え方です！……  | 14 |
| どんな時に発症しやすいのでしょうか……            | 15 |
| どんなタイプが発症しやすいのでしょうか……          | 16 |
| うつを寄せ付けない暮らし方……                | 17 |
| 今日からできるストレス解消法①……              | 18 |
| 今日からできるストレス解消法②……              | 19 |
| 今日からできるストレス解消法③……              | 20 |
| 異変を感じたら……                      | 21 |
| おわりに……                         | 22 |

◆皆さんは、健康で働いていますか？毎日会社には来ているけれど、何となく体がだるい、疲れが取れない、そんな人も少なくないかもしれませんね。目覚ましく成長するグローバル経済や、それに伴う働き方の変化で、現代人の心身はとても疲れやすくなっていると言われています。

◆たとえば、企業の1割の人が100%のパフォーマンスを出せない健康状態であれば、その企業全体の生産性も下がることになり、大きな経済的損失に結びつきます。毎年の健康診断に加えて、普段から自分で自分の体調に注意を払い、健康的に暮らすことは、社会人としての義務でもあります。

◆この小冊子では、特に心の健康に焦点を当てて、ストレスとの付き合い方や心の病気に気づくポイントなどを、簡単に解説しています。さあ、さらに健康に暮らす方法を学んでみませんか！



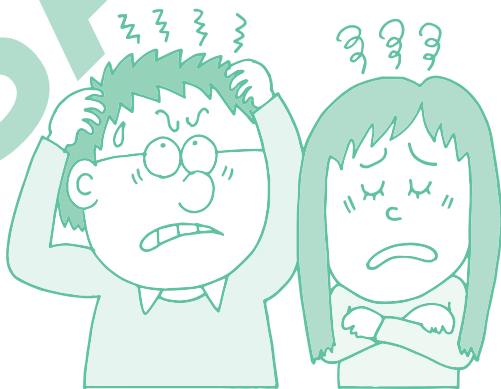
# なぜあなたにメンタルヘルスケアが必要なのか

◆厚生労働省が5年に1回行っている労働者健康状況調査によれば、何らかの強いストレスや不安を抱えている人は、男女合わせて6割近くに上るということです。

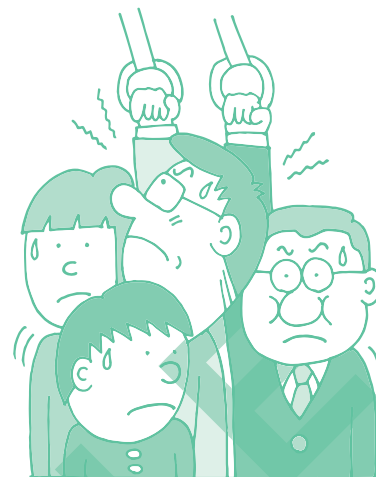
◆以前のように、作れば端から売れた時代は去り、独創的なアイデアやひらめきが勝負の世界になってきました。そうです。働く一人ひとりの能力が問われるようになったのです。

◆また、時代の移り変わりとともに、スタンドプレーよりもチームプレーが重要視されるようになり、コミュニケーションスキルや傾聴スキル（人の話の聴き方）を向上させたい、という要望も聞かれます。

◆その一方で、メンタル不調者が増えれば、企業の生産性にも大きく影響し、労使のトラブルも招きかねません。不調者を放置することは、企業リスクの増大にもつながるのです。ですから一刻も早く、私たちは心の健康に関して学び、少なくとも自分の健康は自分で守る、という心がけで毎日を送る必要があるのです。



◆ストレスは、生きていれば誰もが感じるものです。仕事のこと、家庭のこと、人生にはいろいろなことがあります。あなたがストレスを感じる原因となっているものを「ストレッサー」と呼びます。たとえば、忙しすぎる仕事、家族とのトラブル、超満員の通勤電車など、あなたがストレスを感じていると思えば、それはストレッサーなのです。



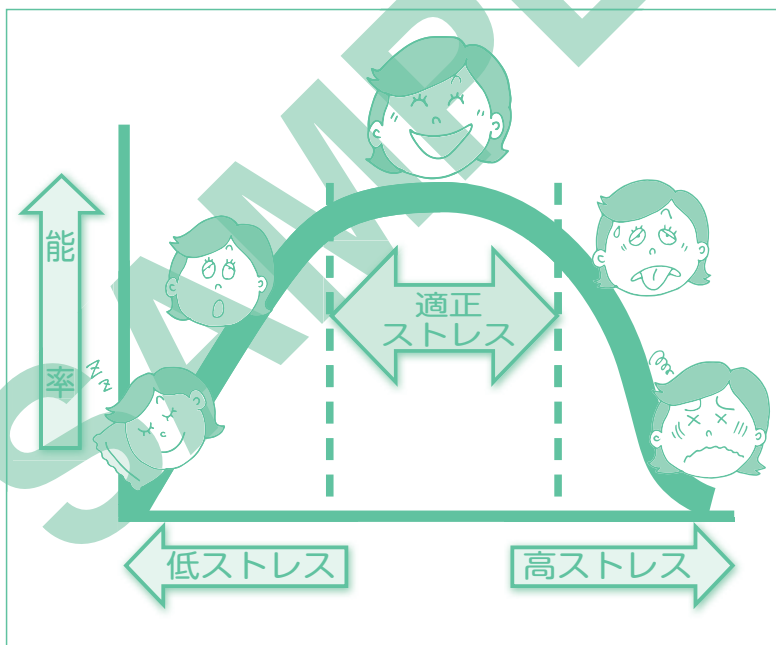
◆しかし、ストレッサーが全くない世界があるとしたら、どうでしょう。朝は何時に来てもいい、仕事は好きなだけやればいい、なんの評価もされず、誰からも叱られず・・・そんな毎日張り合いがありませんね。そうです。人は、その人に最適なストレスを保つように、自ら自動調整をしているのです。そのバランスが崩れた時に、心身に不調をきたすと言われています。



# ストレスってなんだろう

# 人の心とストレスの関係

人の心は柔らかなボールと似ています。弾力性がありますが、余りにも強い力でつつかれたら破裂してしまうかもしれません。



ストレスは低すぎても高すぎてもダメ。自分がもっとも心地よく暮らせる強さを知り、上手なコントロールを心がけましょう。適正なストレスがあなたのパフォーマンスを最高にするのです。

◆ストレスが強すぎると、いろいろな形で反応が出ます。



## 【身体症状】

頭痛、下痢、便秘、吐き気、歯ざしり、不眠、肩こり、じんましん、アトピー、ぜんそく、生理不順など

## 【心の症状】

イライラ、短気、不安、落ち込み、やる気がでない、集中できない、涙もろい、怒りなど



## 【行動の症状】

けんか、さぼり、遅刻・早退、欠勤、いじめ、乱暴、うそをつく、びんぼうゆすり、チック、過食など

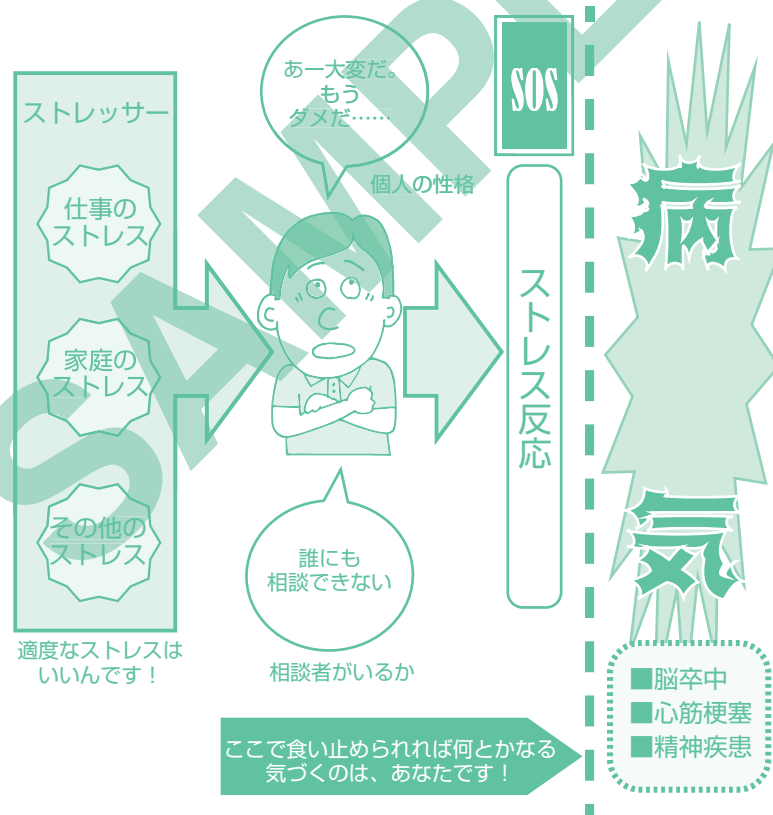


ストレスが強すぎると  
ストレス反応がでます

◆ストレス反応が出ているのにそのままストレッサー（ストレスの元）を放置しておくと、やがて心身に不調を感じるようになり、そこからさまざまな病気を引き起こすことがあります。

◆体にあらわれるもので代表的な病気は、脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）や虚血性心疾患（心筋梗塞など）です。

◆そして心の状態にあらわれる病気で代表的なものはうつ病です。



◆ここ1ヶ月くらいのあなたを振り返って、正直に答えてみましょう

1. イライラすることが多い
2. 大声で笑った記憶がない
3. お酒を飲むと緊張が解けて、いい感じである
4. いつも仕事に追われているような気がする
5. 首や肩が凝りっぱなし、もしくはずっと腰が痛いような感じがする
6. まぶたや頬（ほほ）がピクピクすることがある
7. 食事がおいしくない
8. 性欲が減退した
9. おなかの調子が良くない
10. 考えがまとまらない
11. 周囲の人に合わせるのが苦痛だ
12. 人前ではあまり感情を出さないようにしている
13. いい加減な仕事をしている人を見ると腹が立つ
14. 3食、規則正しくとれていない
15. 何もかも話せる親しい人（もちろん家族でもOK）がいない
16. 寝つきが悪い、または夜中に目が覚めることがある
17. 前向きな考えができない
18. 自分の時間もままならず、同僚や部下、家族のことに気を配る余裕が無い

◆YESが5つ以上あった人は、要注意！ストレス反応が出ていませんか？もし5つ以上あった場合は、次のページを参考に、ストレスに対処しましょう。

今すぐあなたのストレス状態を  
チェックしてみよう！