



職場におけるメンタルヘルス対策



佐賀県精神保健福祉センター 宮下聡

管理監督者への教育研修・情報提供

労働者の心の健康の保持増進のための指針（H27年改正健康保持増進のための指針公示6号）

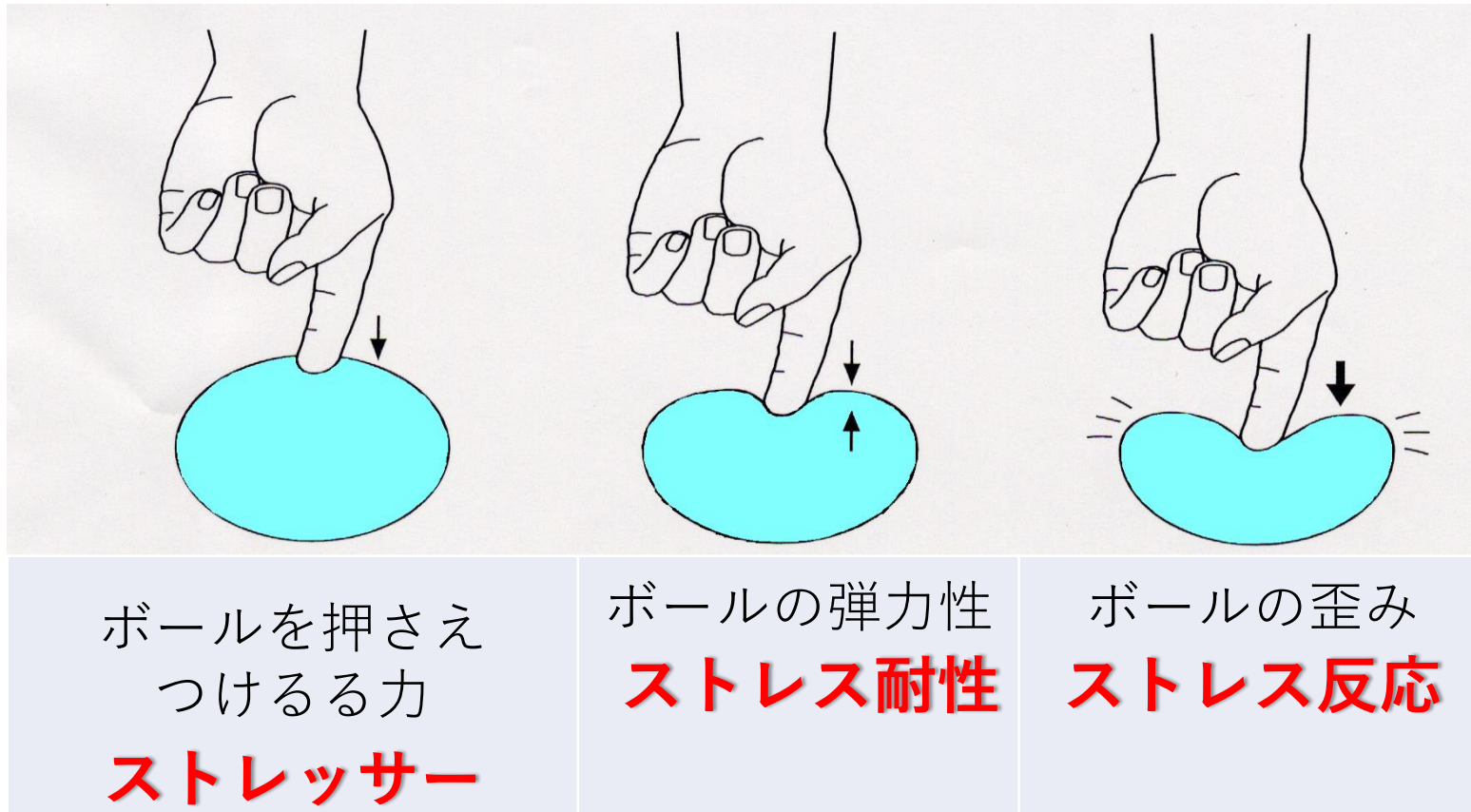
事業者は、ラインによるケアを促進するため、管理監督者に対して、次に掲げる項目等を内容とする教育研修、情報提供を行うものとする。

- ① メンタルヘルスケアに関する事業場の方針
- ② 職場でメンタルヘルスケアを行う意義
- ③ ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識
- ④ 管理監督者の役割及び心の健康問題に対する正しい態度
- ⑤ 職場環境等の評価及び改善の方法
- ⑥ 労働者からの相談対応（話の聴き方、情報提供及び助言の方法等）
- ⑦ 心の健康問題により休業した者の職場復帰への支援の方法
- ⑧ 事業場内産業保健スタッフ等との連携及びこれを通じた事業場外資源との連携の方法
- ⑨ セルフケアの方法
- ⑩ 事業場内の相談先及び事業場外資源に関する情報
- ⑪ 健康情報を含む労働者の個人情報保護等

下線部が
本日の内容と
関連しています

ストレスとは

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。



同じストレッサーでもボールの材質や状態によって、起こる反応は異なる。

ストレスへの反応は
そのときどき
ひとそれぞれ

あなたのストレスサインは？



イライラする	気持ちが落ち込む	頭が痛くなる
体が重くなる	胃が痛む	耳なりがする
食欲がない	とにかく疲れる	眠れない
手がしびれる	お腹をこわす	歯が痛む
とにかく眠い	間食が増える	酒が増える
ギャンブルをする	腰が痛む	

主なこころの病気

- 認知症
- アルコール依存症 • 薬物依存
- 統合失調症
- うつ病
- 躁うつ病
- PTSD
- 適応障害
- パニック障害

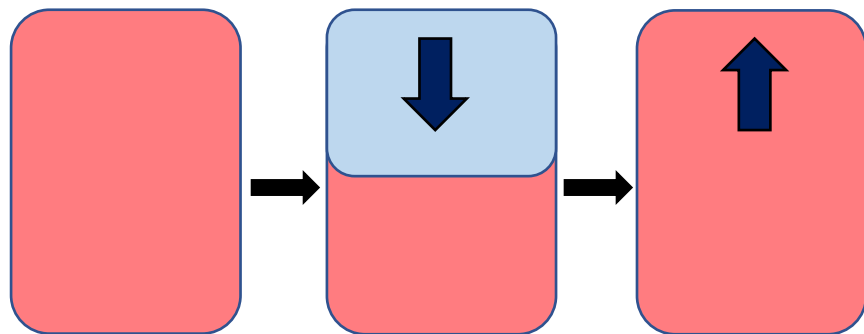
- 強迫性障害
- 摂食障害
- パーソナリティ障害
- 精神遅滞（知的障害）
- 発達障害（アスペルガー障害
自閉症など）

① うつ病

こころのエネルギーが長期間減少する病気

元気なとき

軽い「うつ状態」は
誰にでもあります

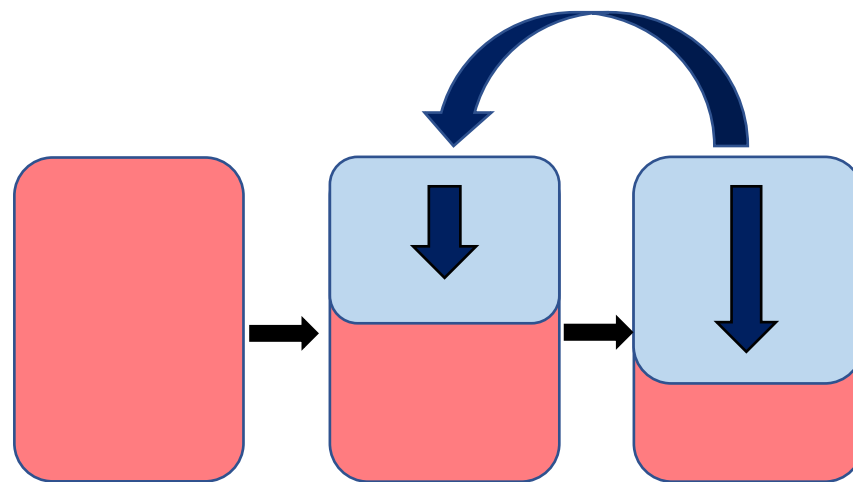


仕事・家事
人付き合い

休息・余暇

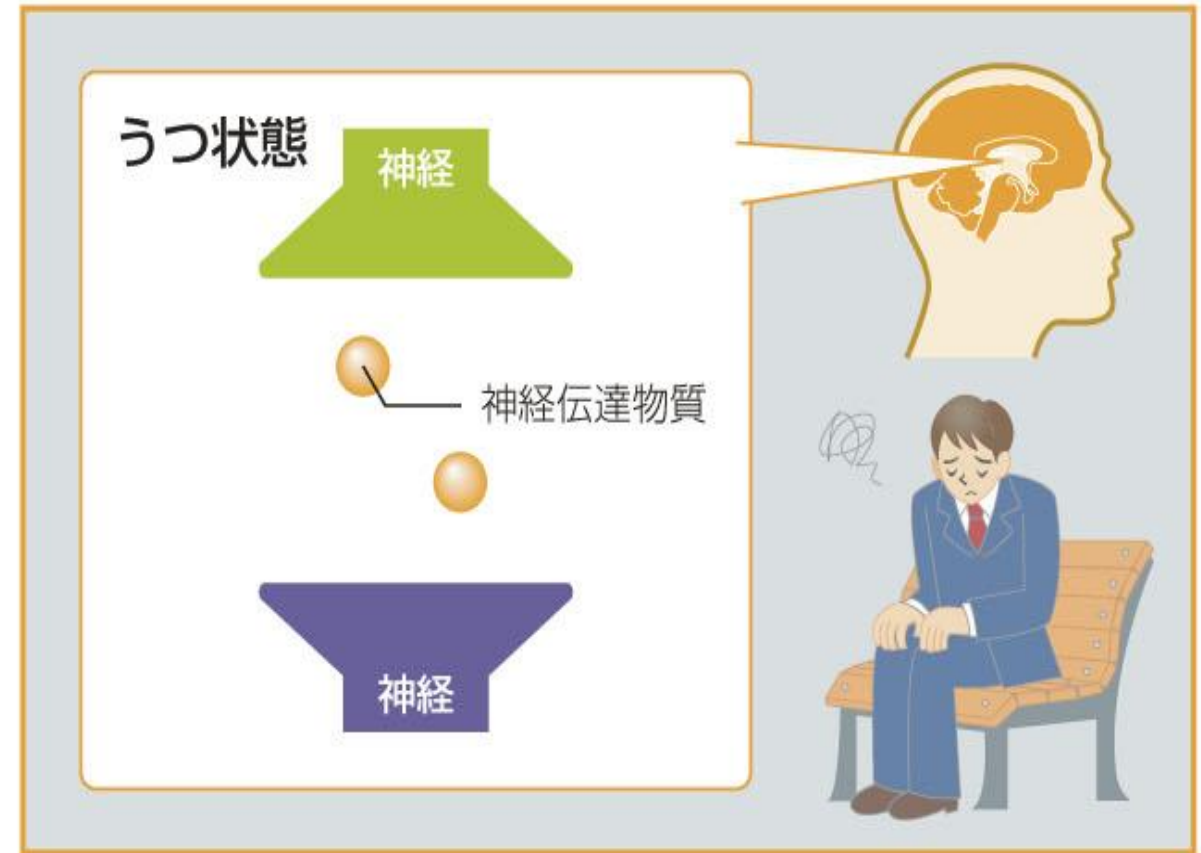
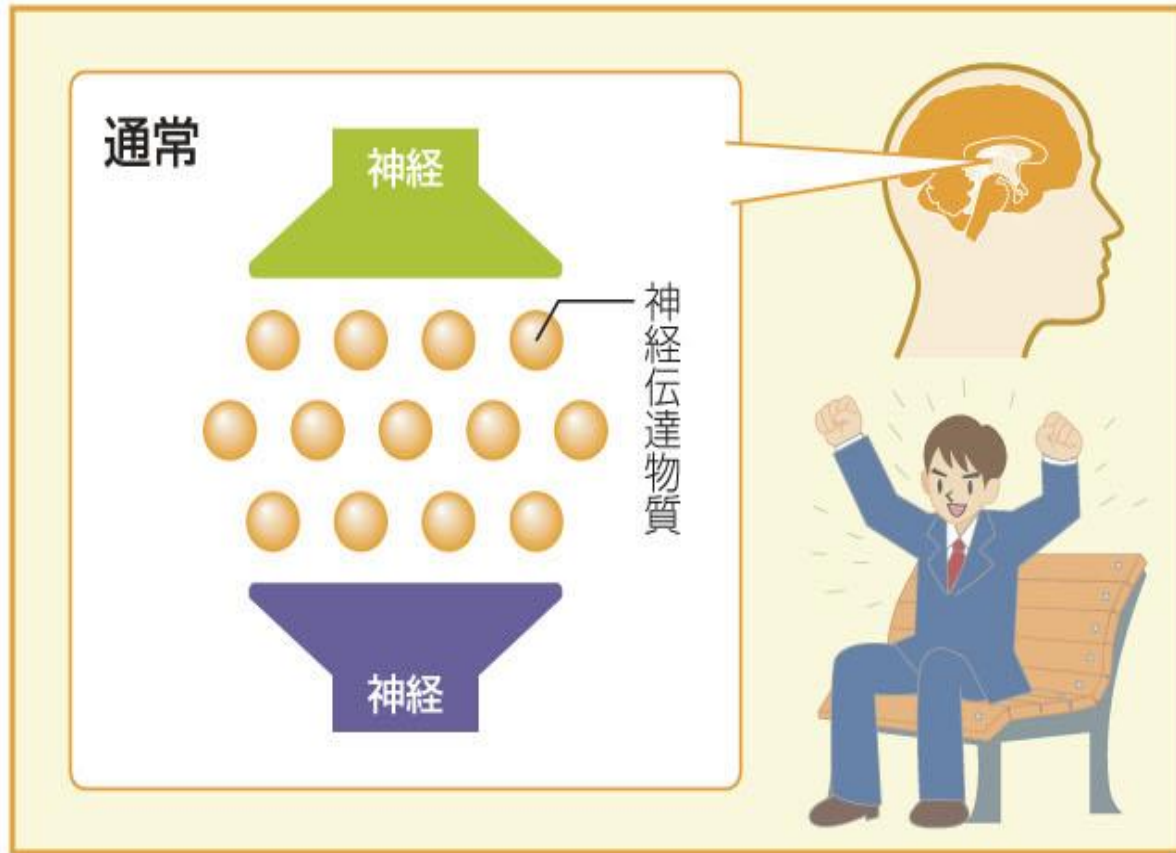
うつ病のとき

悪循環



動けない自分はダメだ！
周りに迷惑をかけている！！

「うつ病」のひとの脳では・・・



うつ病では、神経伝達物質の「セロトニン」、「ノルアドレナリン」が減っていると言われている

「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ると

- 「セロトニン」には、日中に心身を起こしておく、気もちを落ちつかせる、衝動行為を抑えるなどの作用がある。
- 「ノルアドレナリン」は意欲に関係している。
- セロトニンやノルアドレナリンが減ると、不安・イライラ、焦り、倦怠感、意欲の低下などが起こる。

「うつ病」の症状

気持ち

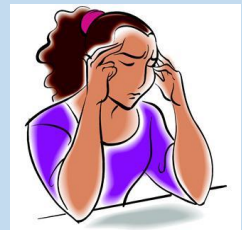
- 気分が落ちこむ
- 何もしたくない
- 興味がわかない

身体

- 眠れない、起きられない
- 疲れやすい、身体が思うように動かない
- 頭痛、腰痛、便秘、痺れ… *検査で異常なし

考え

- 自分を責める、消えたいと思う
- 何でも悪い方に考える
- グルグルと同じ事を考える



「うつ病」のきっかけを分解すると・・・

出来事 環境

- ・ 人間関係の悩み
- ・ 環境の変化、事故、災難、過労・・・

こころ

- ・ 虐待、いじめ→信頼感、安定した人間関係が育ちにくい
- ・ 物事を不安・悪い方に捉える傾向

脳

- ・ 体質としてのうつ病のなりやすさ
- ・ 身体の病気などによる脳内ホルモンの乱れ

うつ病の治療

①休養

エネルギーの放出を最低限にし、「ダムの水」を貯める。

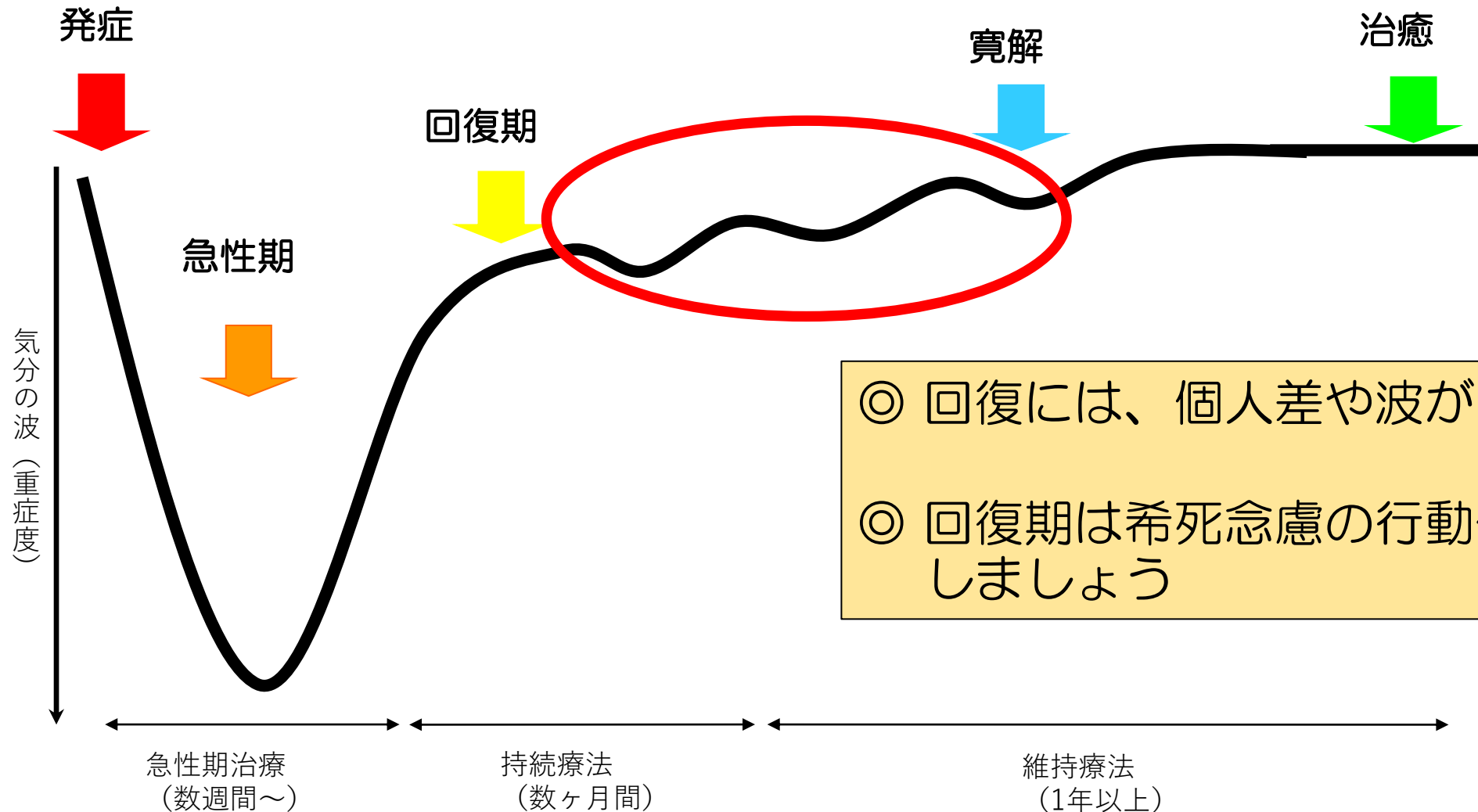
②薬物療法

不足している神経伝達物質（セロトニンなど）を増やす。

③精神療法・カウンセリング等

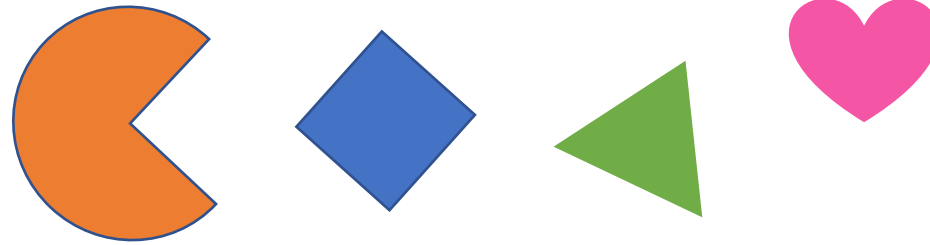
これまでの生活や考え方をみつめ直してみる。

「うつ病」の回復過程



- ◎ 回復には、個人差や波があります
- ◎ 回復期は希死念慮の行動化に注意しましょう

② 適応障害



- ある状況がとてもつらく感じられ、そのために憂うつな気分や不安が強くなり、涙もろくなったり、過剰に心配したり、神経が過敏になったりするもの。無断欠席、無謀な運転、喧嘩などがみられることもある。
- ストレスとなる状況や出来事が明確で、その原因から離れると症状は次第に改善する。しかし、ストレス因から離れられない状況では、症状が慢性化することもある。

② 適応障害



- うつ病の前段階の場合もある。適応障害と診断されて5年後には40%以上の人がうつ病などの診断に変更されている。
- 適応障害で休職に至るひとが増えている。
- 背景に発達障害特性やトラウマがあったり、アルコール、ギャンブルの問題を抱えていることがあることがある。

治療は「周囲と自分の心地よい状態」を目指す。

- | | |
|-----------------|---------|
| ① 環境調整 | Cf.配置転換 |
| ② 考え方、対応の仕方の見直し | Cf.認知療法 |
| ③ 薬物療法 | |

④ アルコール依存症

【概要】

- 「大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」
- 多量飲酒（純アルコール量として60g以上）の人は全国で860万人、アルコール依存症の疑いのある人は440万、治療の必要なアルコール依存症の患者は80万人いると推計されている。



ビール
中びん 1 本
(500mL)
約 20 g
= 2 ドリンク



日本酒
1 合
(180mL)
約 22 g
≒ 2 ドリンク



ワイン
1 杯
(120mL)
約 12 g
≒ 1 ドリンク

アルコール量の計算

- お酒の量 (m l) $\times$ アルコール度数 $\times$ 比重 0.8
- アルコール10g = 1ドリンク

(例) ビール

$$500\text{mL} \times 5\% \times 0.8 = 20\text{g} = 2\text{ドリンク}$$

あなたは何ドリンク？

	2ドリンク	4ドリンク	6ドリンク	8ドリンク	10ドリンク
ビール (500ml)	1本	2本	3本	4本	5本
焼酎	0.5合	1合	1.5合	2合	2.5合
日本酒	1合	2合	3合	4合	5合
ワイン グラス	2杯弱	3杯強	5杯	7杯弱	8杯強
ウィスキー	ダブル1杯 シングル2杯	ダブル2杯 シングル4杯	ダブル3杯 シングル6杯 ロック2杯	ダブル4杯 シングル8杯	ダブル5杯 シングル10杯

6ドリンク

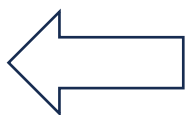
④ アルコール依存症と併存疾患

- 1日当たりの純アルコール量で成人男性で4ドリンク以上、成人女性で2ドリンク以上の飲酒を続けていると、健康問題のリスクが高まる。
- アルコール依存症とうつ病、躁うつ病は合併しやすい。
- 自殺者のうち1/3の割合で直前の飲酒が認められる。
→自己治療としてのアルコール・薬物

参考：厚生労働省e-ヘルスネットホームページ



しかし



自分の飲酒問題を
認めようとしない
否認の病気

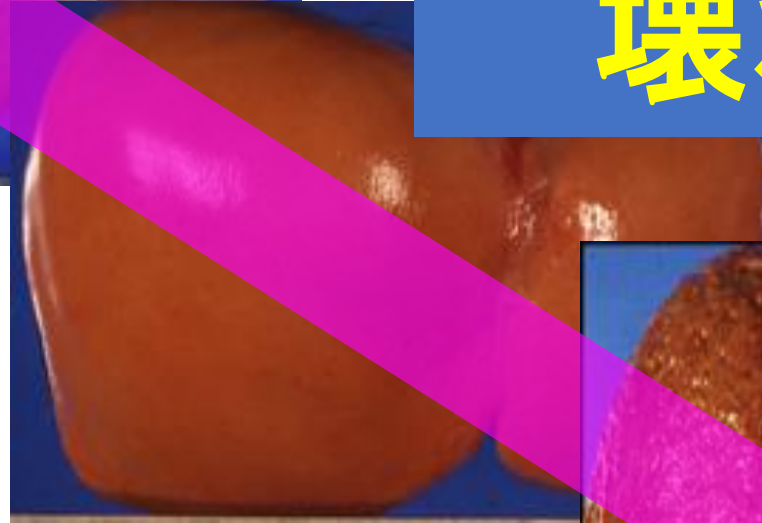
様々な病気や困った状況から
アルコール依存症が見つかるかも

肝臓は . . .

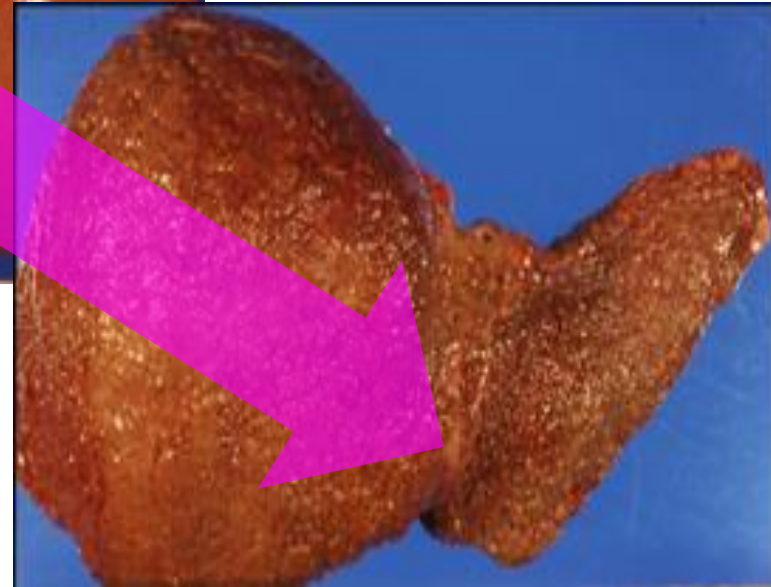
壊れる



正常肝

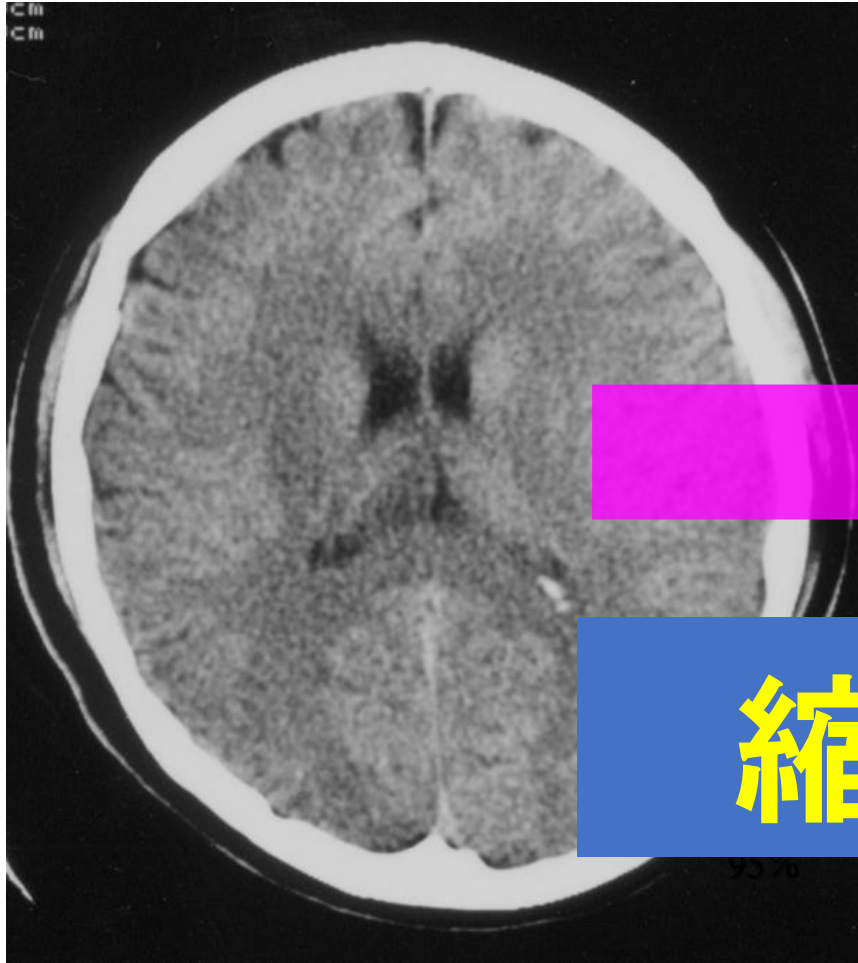


脂肪肝

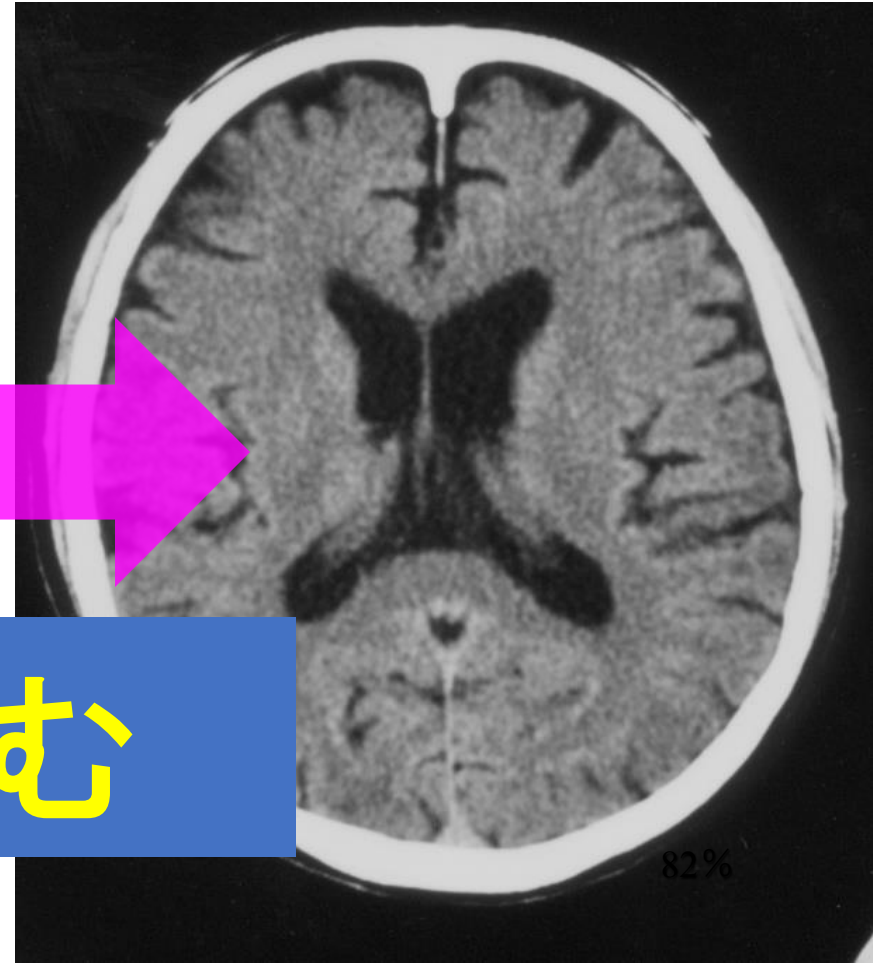


肝硬変

脳は . . .



少量飲酒者



アルコール依存症患者

縮む



点数に応じた対応方法！



2点以下の方：

まず安心です。
これからも適量(2ドリンク以下)を心がけましょう。
ただし治療中の病気のある方は、一時的にお酒を止めた方が良い場合もあります。



3～4点の方：

少し危険な飲み方です。
これをきっかけに、少しお酒を減らしてみませんか？
ただし治療中の病気のある方は、一時的にお酒を止めた方が良い場合もあります。
まずは[下記のウェブサイト](#)で、お酒について知りましょう。



5点以上の方：

とても危険な飲み方をしています。
お酒を減らす、もしくは止めた方が良さそうです。
ただし治療中の病気のある方は、お酒を止めた方が良さそうです。
まずは[下記のウェブサイト](#)で、お酒の飲み方について、もう少し詳しくチェックしてみましょう。
お酒に関する相談を、精神科外来で受け付けています。



飲酒チェックツール SNAPPY-CAT



SNAPPY-CAT

- ①あなたのお酒の飲み方について、約3分間で振り返りが出来ます
- ②ビール、焼酎、日本酒など、あなたの飲んだお酒の量を簡単に計算することが出来ます
- ③お酒の心や体への影響について知ることが出来ます

検索サイトで

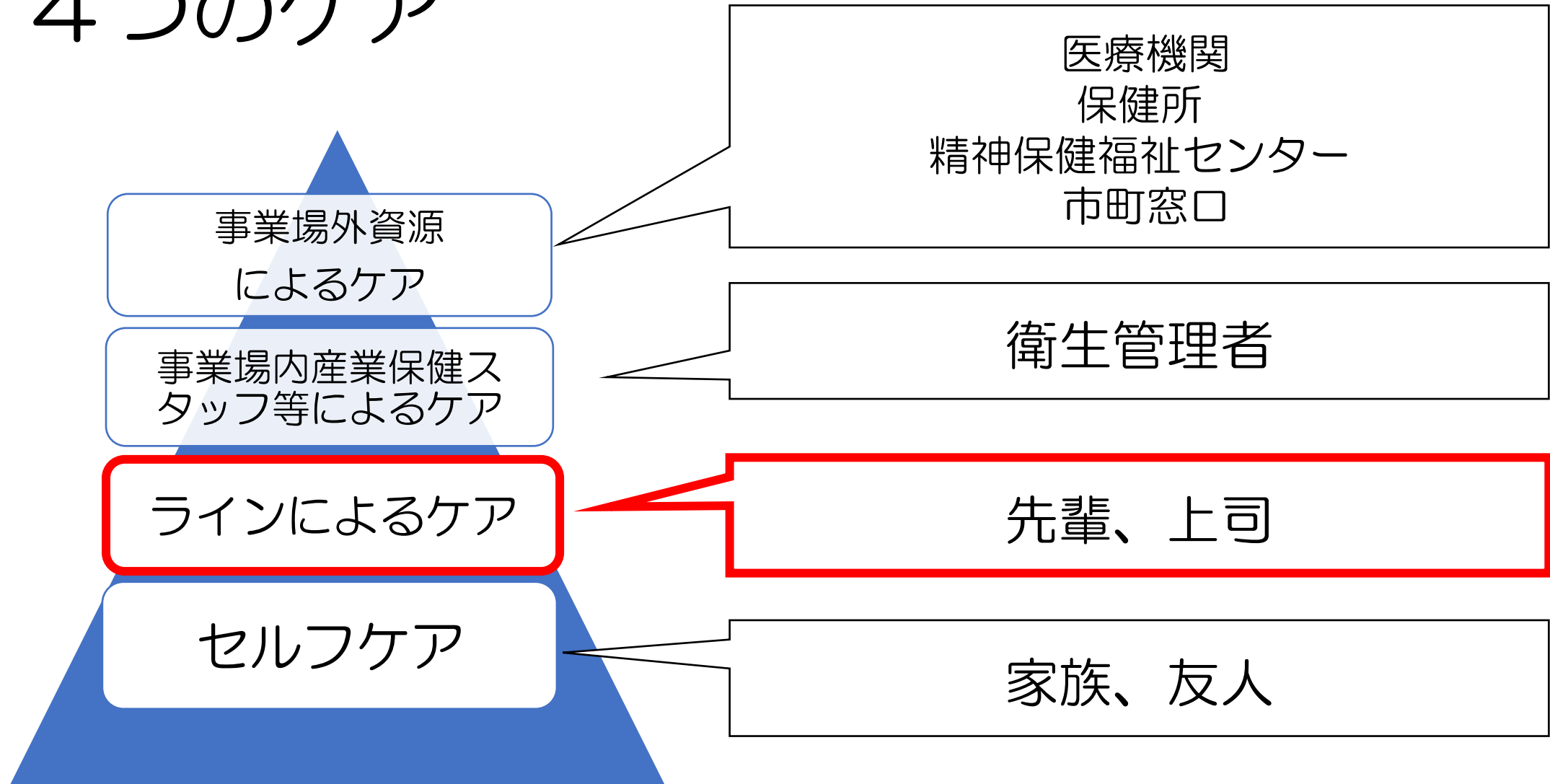
SNAPPY-CAT



と検索！

ウェブサイトが見られない方には、パンフレットをお渡ししています。
精神科外来にご連絡ください。

4つのケア



管理監督者による部下への接し方

「いつもと違う」部下の把握

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない（無断欠勤がある）
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下する
- 業務の結果がなかなかでてこない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる（あるいはその逆）
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない（あるいはその逆）
- 不自然な言動が目立つ
- ミスや事故が目立つ
- 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする

管理監督者による部下への接し方

(1) 「いつもと違う」 部下への対応

- 「いつもと違う」と感じた部下の話を聴き
- 「いつもと違う」と感じた部下を産業医のところへ行かせ
- あるいは管理監督者自身が産業医のところに相談に行く

管理監督者による部下への接し方

(2) 部下からの相談への対応

- 話を聴く（積極的傾聴）
- 適切な情報を提供する
- 必要に応じて事業場内産業保健スタッフ等や事業場外資源への相談や受診を促す

積極的傾聴法の具体的な手法

話し手の言葉を繰り返す

「悩みがあります。」と言われた場合は、「悩みがあるんですね。」と反復する。

表情が明るかったり、声が元気だったりするときは「元気そうですね。」など相手の気持ちに対する反復を行う。

話を要約したり、言い換えたりする

話し手の言葉を要約したり、言い換えたりして聴き手が自分自身のことを客観的に判断できるように促します。

話の続きを促す

話すのが苦手で言葉に詰まったら「それから？」「それで？」「続きは？」などの言葉を投げかけ、続きを話しやすくなる状況を作り出す。

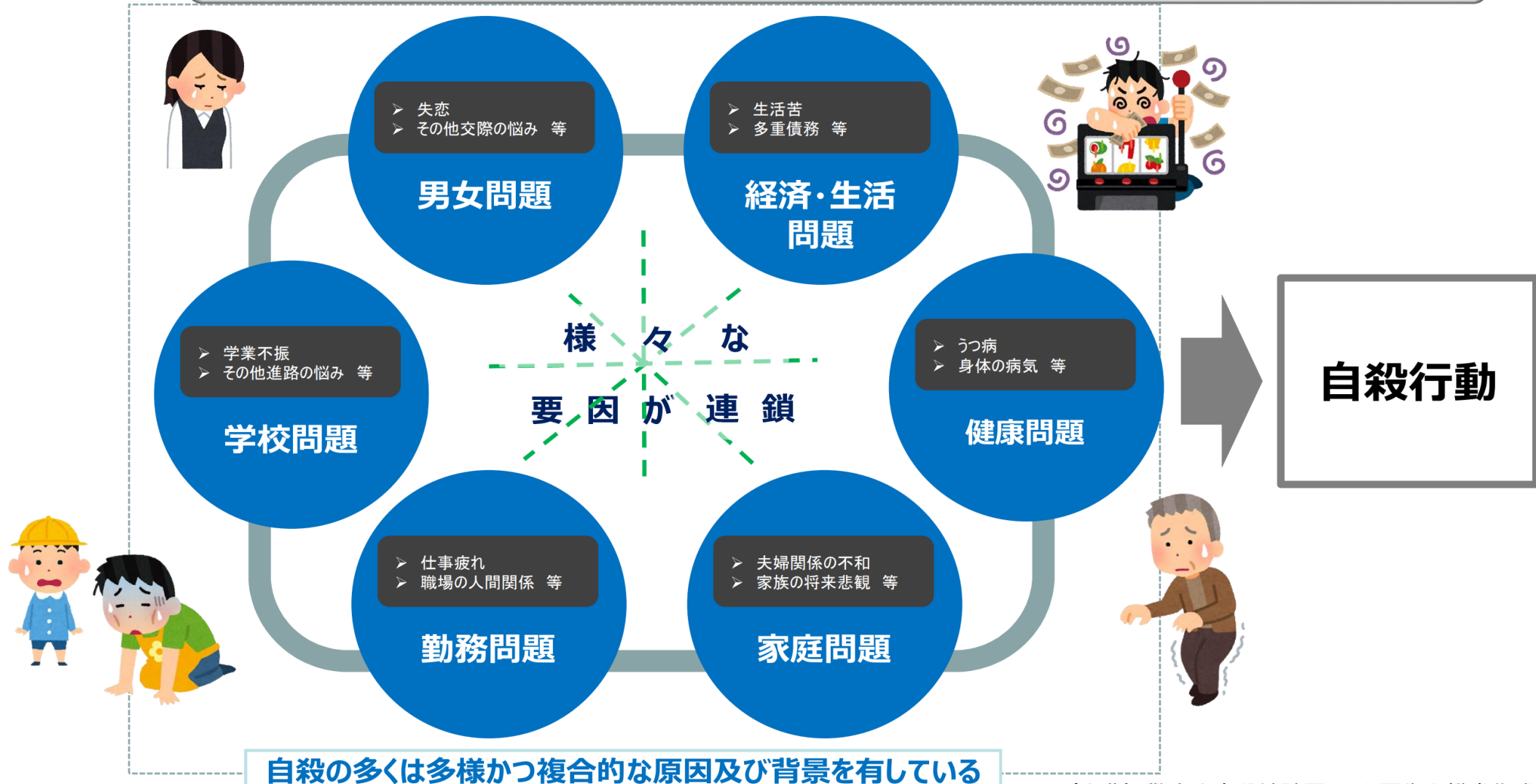
話の聴き方

（その他の注意点&まとめ）

- 静かな場所と話を聴く時間を確保する。
- 信頼して話してくれたことに感謝を示す。
- 相手への関心を保ち、腰を据えて向き合う。
- 相手の考えや気持ちを否定しない。
- 事実を確認、整理しながら聞く。
- 一度に全部を理解したり、代わりに解決しようとししない。
- 選択肢は提案に留める。
- 一人で抱えきれない内容（精神疾患の可能性等）に及ぶ場合は、本人の了解をとって専門家につなぐ。

自殺の原因・背景について

- 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化の中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



(出典) 警察庁自殺統計原票より厚生労働省作成

つながる先を知っておこう

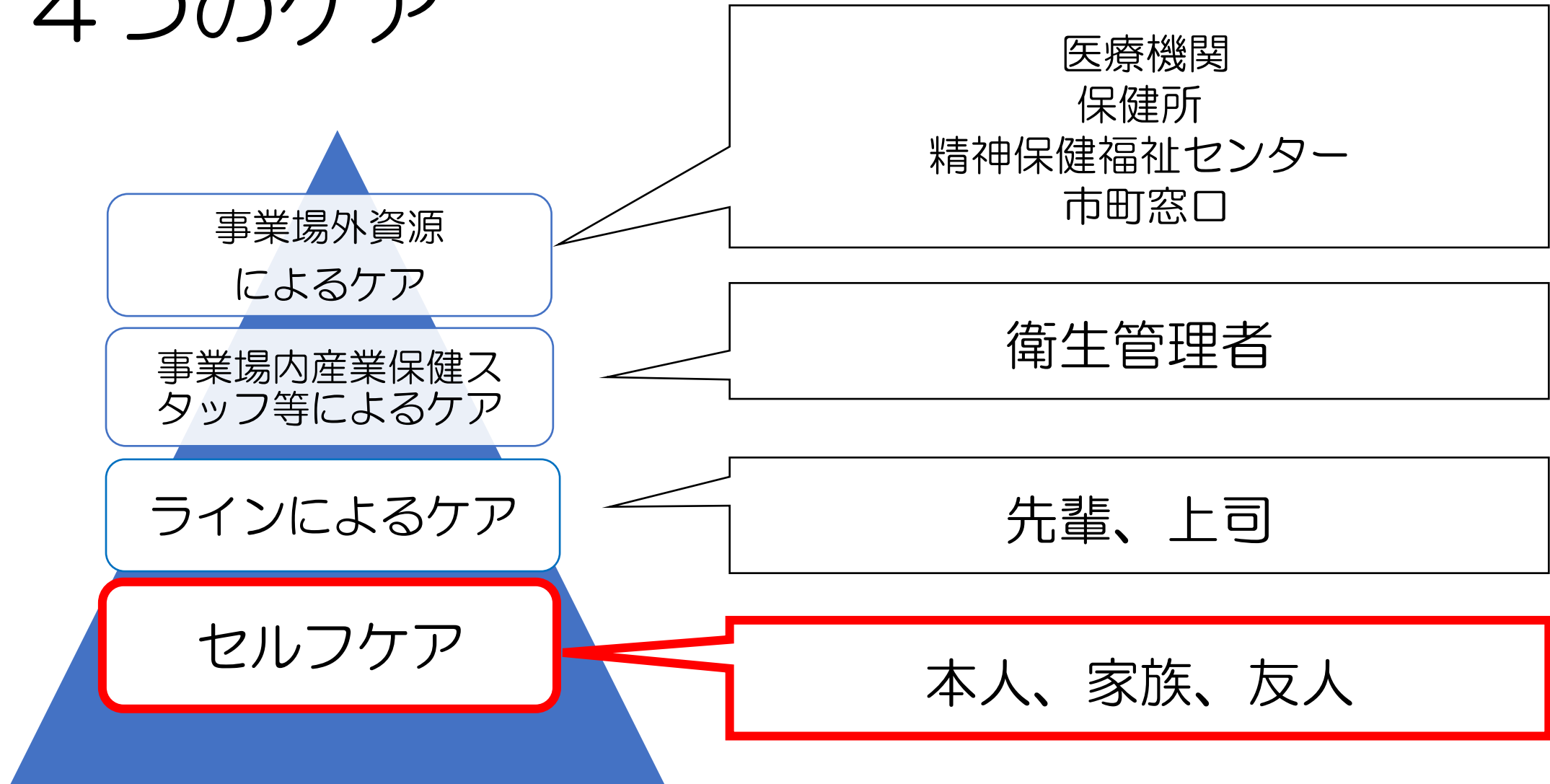


相談の内容	相談先の例
介護の悩み	包括支援センター、市町村（高齢福祉課等）
子育ての悩み	市町村（子育て支援課等）、保健所、児童相談所
こころの悩み	市町村（障害福祉課等）、保健所、精神保健福祉センター、病院、いのちの電話
お金のこと	社会福祉協議会、年金事務所、法テラス
仕事の相談	ハローワーク
法律の相談	法テラス、弁護士会
身体・病気のこと	病院、保健所
お酒、ギャンブル、薬物、自死遺族、発達障害・・・	NPO団体、各種自助グループ、保健所、精神保健福祉センター

集団の健康度向上

- 個々の従業員の**心の居場所**はあるか、**相談できる人**はいるか、**業務に対する思い**はどうか
- 個々の従業員の状態を日々評価し情報収集をし続け、それを基に、より良い集団を考える（配置、声掛け）
- **個々の事情**を尊重する視点と、懇親会等による**集団の意思疎通性**の向上の視点を**両立**
- **個々の意見の述べやすさ・反映しやすさ**が**システム**として**風土**としてがある

4つのケア



自分自身も
大切に！
セルフケア

① バランス良く食べる

	栄養素	主な食材
ビタミン	ビタミンD、ビタミンB群 葉酸	きのこ、魚介類 豚肉、レバー、魚介類、玄米、ナッツ 葉ものの野菜、納豆 など
ミネラル	鉄、亜鉛	レバー、赤身肉、魚介、海藻、青菜 牡蠣、ウナギ、牛肉、大豆 など
必須 アミノ酸	トリプトファン	乳製品、肉、魚、大豆、バナナ など
脂肪酸	DHA、EPA	魚介類
その他	乳酸菌、ビフィズス菌	ヨーグルト

参考 1) うつ病患者における栄養学的異常. 日本生物学的精神医学会誌26(1): 54-58, 2015

2) こころに効く精神栄養学. 功刀浩著. 女性栄養大学出版部 2016, 3) Bukowski JF et al. Immunity 11: 57, 1999

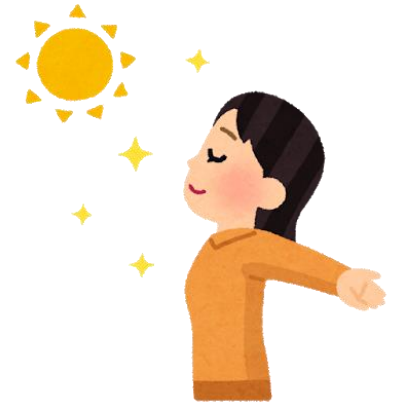
② 運動する

- 軽症～中等度うつ病の改善には、
1回45分～1時間程度、週3回の運動を平均12週間行うと良い
(英国NICEガイドライン)
- ジョギング、自転車、ストレッチ（ヨガ）など



③ よく眠る

- 朝、脳が光の刺激を受ける
⇒覚醒作用のあるセロトニン分泌が増加
⇒催眠作用のあるメラトニンが14～15時間後に生成
⇒良質な睡眠へ
- 眠る1～2時間前に入浴する
⇒皮膚の血管が拡張し熱が放出
⇒深部体温が低下し催眠へ



④ 呼吸法

呼吸に意識を向けてみましょう

3秒 鼻から吸う

1秒 止める

6秒 吐く ゆっくりストローを吹くように細く長く吐く



これを数回繰り返す

ご清聴ありがとうございました。