

健康教育教材「働きざかりの心の健康」 台本（PDF 版）

表紙（P. 1）

P. 2

本日は、様々なストレスにさらされている『働きざかり』の心の健康についてお話しします。

日頃、ストレスを感じている人はもちろんのこと、ストレスを感じていない人には、ストレスを感じている人が出しているシグナルについて知っていただける内容となっています。

自分自身で不調に気づき対処できれば良いのですが、必ずしも気づけるとは限りません。周囲が気づくことで、声をかけ支えることが出来ますので、是非本日の内容を参考にご活用いただければと思います。

お伝えしたいことは、スライド1～5のとおりです。

まず「1 職場で感じるストレスの実態」は、統計情報を基にお話ししたいと思います。

次に「2 ストレス早く気づく」ために、本人あるいは周囲が知っておきたい心や体の変化についてお話しします。

続いて「3 職場で出来ること」は、職場での環境づくりや対応等について、「4 日頃から本人が出来る取組み」は、ストレスを早い段階で解消できるよう、様々な方法をご提案したいと思います。

最後に「5 伝えたいこと」では、本日のまとめを伝え締めくくりたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

P. 3

まずは、「職場で感じるストレスの実態」についてです。

皆さんも多かれ少なかれ感じたことがあるのではないかと思います。職場ではどのようなことでストレスを感じているのでしょうか。

P. 4

これは、厚生労働省が年に1回実施している労働安全衛生調査の結果です。

平成30年の結果を見ると58%、約6割の人が仕事や職業生活に関する強い不安・悩み・ストレスを感じています。

そのストレスを感じている労働者に内容を確認したところ、「仕事の質・量」が最も多く約60%、次いで、「仕事の失敗、責任の発生」が34%、セクハラ・パワハラを含む「対人関係」が30%強と、職場で担当する仕事による負担や、職場の上司・同僚等との人間関係にストレスを感じていることがわかりました。

ちなみに、クレーム対応についてストレスを感じている人は業種や職種にもよるとは思いますが、調査結果では意外と少ない結果でした。

P. 5

ストレスが積み重なってしまい、心の病気「精神障害」につながった方が労災補償を請求し、「業務上」の労災として認定された件数がこちらのグラフです。

平成28年度から令和2年度までの5年間の推移を見ていただくと、労働によって生じた精神障害として認められ、労災保険が給付される件数が年々と増加していることがわかります。

特に、令和元年度と令和2年度を比較すると、これまでの増加に比べ、約100件と急増しています。

P. 6

こちらは、同じく労働安全衛生調査の平成30年結果から引用したもので、「メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所」の割合を示したものです。

何らかのメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所は、全体の6割程度となります。みなさんは、この数値を見て、多いと感じますか？少ないと感じますか？

平成24年は5割弱程度の事業所数でしたが、25年には6割を超え、その後は6割弱を推移しています。

P. 7

それでは実際、事業所ではどのようなメンタルヘルス対策に取り組んでいるのでしょうか。

「ストレスチェックの実施」については、従業員50人以上の事業所に年1回の実施が義務付けられており、50人未満の事業所には努力義務があるため、6割以上の事業所が取り組んでいます。

また、「労働者への教育研修や情報提供」は5割以上、「事業所内での相談体制の整備」は4割以上が取り組んでいます。

コロナ禍の影響もあり、今後心の不調を抱える労働者が増える可能性が高いことから、メンタルヘルス対策の取組みを何も始めていない事業所は出来ることから、既に始めている事業所は、より効果のある取組を検討し進めていただく必要があります。

ちなみに、各事業所内における取組みに比べ、地域産業保健センターや医療機関等、外部機関を活用した取組みは、まだ少ない状況です。

取組みを始める余力がない事業所は、このような外部機関のチカラを借りて、取組みをスタートしてみるのも一案です。

P. 8

先程、最も多くの事業所で取組まれていた「ストレスチェック」についてですが、香取市・神崎町・多古町・東庄町の事業所ではどうでしょうか？

近隣の事業所を対象に実施したアンケート調査結果がありますので、事業所の規模別で取組み状況を見ていきたいと思えます。

先程もご説明したとおり、「労働安全衛生法」の改正に伴い、H27年度から従業員50人以上の事業所にはストレスチェックの実施が義務付けられているため、「③H28年度以降、新たに取組み始めた」と回答したところは、49人以下では6.8%だったのに対し、50人以上では52.9%を占めていました。

取組みを実施または検討している事業所の合計数を見ると、49人以下では31.8%に対し、50人以上では76.5%を占めており、50人以上の事業所で多く取組まれている状況です。

P. 9

これまで、事業所等の職場での対策の必要性についてお伝えしてきましたが、働く私たちの「心の不調」はどのようなことがきっかけとなるのか、心や体にどんなことが起きるのか、心の不調者の特徴をひも解いてみましょう。

P. 10

さて、働きざかり世代とは、人生の中でどのような時期でしょうか。

「仕事」においては、全体像が把握できるようになり質・量ともに充実し、責任も重くなって、将来が見えてくる時期です。

そのため、今後どのようにキャリアを積み重ねていけばよいのか悩んだり、転職を考える方もいます。

また、「家庭」においても、子どもの教育費の問題や老後の蓄え、住宅ローンなど金銭面で悩んだり、親の病気や介護といった経験も多くなっていきます。

「個人」としても、「自分らしく生きること」と現実のギャップに、「この先、自分はこのままで良いのか？」と人生について悩みを抱えたり、生活習慣病など健康面での問題が発生したりする時期です。一方で、趣味や新たな人脈作りなど、自らの様々な可能性を試すことができる、気力と体力が備わっている時期でもあります。

つまり、働きざかり世代は、公私ともに人生における充実期であると同時に、仕事においても家庭においても責任が大きく悩みの絶えない時期であると言えます。

そのような中、子どもの進学や夫婦・親子の不和など生活上で心配なことが生じたり、職場で昇進や配置転換、人間関係のトラブルなどが起きればストレスは更に高まります。こういった背景もあり、心の不調を抱える労働者は30代が最も多く、次いで40代となっています。

P. 11

それではストレスを感じた時、私達にはどのような反応が起きるのでしょうか。

まず、「心の反応」としては、不安感やイライラ、気分の落ち込み、集中力の減退等が挙げられます。

これらのことは私達個人の内面で起きており、一時的なものですぐに解消される場合と、継続的に「心の反応」が続いてしまう場合があります。

長く続くようであれば、「心の不調」は心配な段階になっている可能性があります。

また、この時点では、周囲が気づくことはなかなか難しいかもしれません。

周囲が「気づき」につなげていくためには、「普段との違い」や「心の反応が長い間続いているか」等に注意を払う必要があります。

P. 12

次に、ストレスを感じた時の『体』の反応はどうでしょうか。

なかなか寝付けぬ等の睡眠障害や腹痛、頭痛、肩こり、動悸、だるさなど、様々な症状が現れます。

これらの症状はあくまで一例ですので、ここに書かれていない症状、例えば耳鳴りや集中力の低下等が出る場合もあります。

これらは本人にとって非常に辛い症状なのですが、早い段階でストレスを軽減することができれば、症状が長期化せずに済むかもしれません。

P. 13

では、体に現れる症状の他に、ストレスを感じた時起こりやすい『行動』や『動作』には、どのようなものがあるのでしょうか。

例えば、人付き合いを避けて周囲から孤立したり、落ち着きがなくなった、仕事でミスが増えた、遅刻が増えた、突然休む等が挙げられます。

ご自身に思い当たることはありませんか？

ストレスは必ずしも自覚しているとは限りません。知らず知らずのうちに心の奥底に溜まっていき、様々な症状やちょっとした行動に表れている場合があります。

これは、本人だけでなく周囲も気づくことができるポイントですので、ご自身のことはもちろんのこと、職場や家庭など周囲で思い当たる人はいないか思い起こしてみてください。いかがでしょうか。

P. 14

これまでお伝えしたような、ストレスを感じた時に現れる『心』・『体』・『行動・動作』の変化については、「本人自身が気づき自覚する場合」と「本人が自覚していなくても、周りの人が気づくことができる場合」があります。

「心の反応」や「体の反応」は本人が気づく場合が多いですが、本人が症状を周囲に相談し、助言を受けて自覚する場合もあります。

「行動・動作」の変化については、客観的に見てわかるので、本人が自覚していなくても周りの人が気づけるポイントになります。

普段からのコミュニケーションをとおして「いつもの姿・様子」を知っていると、周りの人が「いつもと違う！」と気づきやすくなります。

元々「一人で過ごす」ことが好きな人なのか、そうではないのに「ここ最近一人でいることが多いな…」、「いつもと違うな」と感じるのか、この「普段との比較」が「早く気づく」ためのポイントです。

そして本人も、普段とは違う状態が続いていることを感じたら、「疲れているだけだから…」、「休んだら元気になる！」と自分に言い聞かせて我慢せずに、相談しやすい人や相談窓口などを利用する勇気も大事です。

P. 15

そもそも自覚していないストレスに対しては、どのようにして気づいたら良いでしょうか。

「もしかしたら、自覚していないストレスや疲労の蓄積があるかも」と思った方には、「こころの耳」がお勧めです。

「こころの耳」は、厚生労働省のホームページなのですが、「働く方用の疲労蓄積度セルフチェック」や「職場のストレスセルフチェック」があり、短時間で自分の状態を客観的に知ることができます。

実際に実施してみると面白いので、一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

P. 16

「いつもと違うな」と感じたら、まずは身近な人に相談してみましょう。

辛い状況が長く続くと、心の病に進行する方もいます。そのような方も最初は「何となく体調が悪い」、「気分がすっきりしない」、「いつもと何か違う感じ」という程度で、症状が似ていることが多いです。

いつもと違う様子や気になる症状が2週間以上続いた時は、専門の医師や専門家に相談することをお勧めします。

P. 17

「専門家へ相談」と言っても、一体どこに相談したら良いのでしょうか？

R2 年度に香取地域・職域連携推進協議会というところで作成した「心の扉一心の相談窓口案内」というパンフレットが、香取保健所のホームページに掲載されています。

香取地域の相談窓口や医療機関等について、目的別に記載してあります。

産業保健の相談窓口としては千葉産業保健推進センターがあります。

また、働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」にもいろいろな情報が掲載されています。

メールでの相談など 24 時間相談できる場所もありますので連絡先を確認の上、ご利用ください。

P. 18

次に、職場で出来る対応や環境づくりなどについて考えたいと思います。

P. 19

職場で出来る対応としては、「日頃のコミュニケーション」がキーポイントとなります。

日頃から挨拶やたわいのない会話、声かけなどをしてコミュニケーションを図っておくと、「変だな」、「いつもと違うな」と様子の違いに気づくことが出来ます。

また、声のかけ方についてですが、辛い時何も聞かずにそっとしておいて欲しい人もいれば、誰かに話を聞いて欲しい人もいます。

人によって対応は異なるのですが、ここでも日頃からコミュニケーションを図っておけば、その人が望むタイミングや声のかけ方などに気づきやすくなり、いざという時に役立ちます。

P. 20

次に具体的な対応についてご説明します。まずは「環境づくり」です。

まずは、安心して相談できるよう、プライバシーに配慮して個室を準備しておくことが望ましいです。

なお、相手の緊張をほぐす目的で酒の席に誘う場合がありますが、相談する側にとっては重要な内容を含む場合もあるためお勧めしません。

また、相談された時はタイミングを逃さないようにしましょう。本人は意を決して相談していますので、すぐに環境を整えるなど、話を聞く姿勢を見せることも重要です。

P. 21

次に、「話を聞く時のポイント」についてご説明します。

相談を受けた時、少しでも早く解決したいという気持ちから「どうして具合が悪くなったのか?」、「なぜ苦しいのか?」など、原因を追究するような質問をしてしまうことがあります。

しかし、精神的に辛い時に、「自分の苦しさと向き合って原因を分析し説明する」という行為は簡単ではありません。

原因やきっかけも非常にデリケートな問題であることが多いので、どこまで話して良いのか悩みながら話すことになり、説明自体が本人を苦しめる場合もあります。

また、励ますつもりで「身体に障害がある人は、もっと苦しいよ」や「あなただけじゃないよ」、「いつかいい思い出になるよ」などは、現在苦しんでいる人の気持ちを否定していることに繋がってしまうので避けましょう。励ますよりも、話を受け止め傾聴することが大切です。

P. 22

また、出てこない言葉を自分の言葉で言い換えたり、話をまとめようとする行為も望ましくありません。

相談者の気持ちとかけ離れていた場合、それを訂正する必要があるため精神的に消耗してしまいます。

相談者は傷つくと、これ以上傷つかないように「助けて」と言えなくなってしまいます。

そうすると、早期に問題に気づき対処するということが難しくなります。

心の問題は誰にでも起こり得ます。

いつでも対応できるようにしておくことは、職場にとって必要な準備であるといえるでしょう。

P. 23

それでは、どのような方法で話を聞けば良いのか、次に望ましい対応についてご説明します。

相手の言葉をさえぎらないで、話を最後まで聞きましょう。

話したいことがあっても言葉にしづらいこともあるので、待つ姿勢で話を聞いてくれると話しやすくなります。

また、苦しい・辛いという気持ちの訴えは、そのまま肯定し受け止めてください。

気持ちを理解しようとする姿勢は相談者に伝わります。

相談者は、勇気を出して話しづらいことも言葉にしているので、話してくれたことや苦労していることについて労ってください。

また、心配している気持ちは、そのまま伝えましょう。

P. 24

次に「ストレスチェックの実施」についてご説明します。

最初の方のスライドでもご説明したとおり、「労働安全衛生法」の改正に伴い、労働者が50人以上いる事業所では、H27年12月から毎年1回全ての労働者に対して実施することが義務付けられています。

ストレスチェックを実施すると、その結果を持って「千葉産業保健総合支援センター」や「印旛香取地域産業保健センター」へ相談に繋げることができます。

そのため、50人未満の事業所でも「ストレスチェック」の実施をお勧めします！

メンタルヘルスの不調を抱えている人は、「これ以上、みんなに迷惑はかけられない」、「自分は本当に病気なのか、サボっているだけではないのか、仮病だと思われたいためにはどうしたらいいのだろう」などと悩んでいるかもしれません。

メンタルヘルスの不調は誰にでも起こる可能性があります。

悩みを抱えている方達が退職に追い込まれない職場の環境づくりは、誰にとっても救われる職場につながると思います。

P. 25

次に、メンタルヘルスを良好に保つために、日頃から出来る取組みについてご説明します。

ストレスが積み重なり疲れてしまう前に、私達一人一人ができる取組みをご紹介しますので、「日々のストレスは小さなうちに解消する」ことを心掛けましょう。

P. 26

まずは「睡眠」です。

「睡眠」は、心身の疲労を回復するほか、寝ている間に抵抗力を高める免疫機能を作ったり、注意や集中力低下による事故を防止するなどの効果が期待できます。

より良い睡眠をとるためには、1つ目に「適切な量の睡眠をとること」が挙げられます。

こう言われると、「何時間眠ればいいのか？」と気になりますが、睡眠時間は同じ人でも季節や年齢を経るごとに変化していくものです。「あなたにとって、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠量」が一番です。

2つ目は、自然な眠りが誘発されるよう「睡眠の質を改善する」ことが大切です。就寝の1~2時間前に「ぬるめ」と感じる湯温で10分程度入浴すると、就寝時に温まった体の熱を下げようとする働きが眠りを誘発します。また、寝室の室温や照明、心地よい音楽等環境づくりに配慮することも、睡眠の質を上げることにつながります。

3つ目に、「それでも眠れない」という状態が続く方は、早い段階で専門家に相談しましょう。睡眠障害の症状は、疲れや精神の不安を強くさせ、「体や心の病」につながってしまう可能性があるのです。睡眠に関する助言をもらうことだけでなく、不安に感じていることを聞いてもらうだけでも心が軽くなり、眠りやすくなるかもしれません。

P. 27

自分で行うストレス対処法の2つ目として、緊張をこま切れにし、落ち着ける環境をつくるという方法もあります。

1日の中で緊張状態が続いているなど感じたら、トイレに行って深呼吸する、ストレッチをして小休止をとるなど気分転換を図りましょう。

また、職場で許される範囲で机や椅子、パソコン等を自分好みにアレンジして、落ち着ける環境を作ることも有効です。

可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。

ストレス解消をお酒やタバコに頼ると、エスカレートして依存してしまう可能性があるので注意が必要です。

P. 28

次に「運動習慣づくり」も効果的です。

運動する時間がない方や運動を継続することが難しい方には、『ながら運動』をお勧めします。

例えば、歯磨きをしながら片足立ちや前後左右に動いてみるという方法もあります。

また、寝る前仰向けになった時に、かかとを上げて数秒保持してみて『ふくらはぎ』の筋力強化を図ったり、資料を印刷している合間に腰をひねったり首を回す等のストレッチも効果的です。

エレベーターを使わず、階段を利用してみたり、椅子に座っている時に足踏みをするという方法も全身持久力の保持・向上に有効です。

運動というと筋力強化のイメージが強いのですが、身体のバランスを整えたり、関節の可動域を広げることも重要です。

P. 29

また、毎日行う「食事」も心の安定に効果的です。

例えば、食事時間が整うと、「体内時計」が食事や睡眠等の行動パターンに合わせて神経や内臓が働くよう調整し、一定の生活リズムを保てるようになります。

また、和食中心の食事を心掛けて栄養の過不足を減らし、バランスを整えることは、免疫力やストレス耐性強化のほか、生活習慣病の予防にもつながります。

さらに、時にはおいしい食事を好きなだけ食べて、自分を解放する時間も大事にしてください。素直に「おいしい!」と感じられるということが大切です。

P. 30

「たばこ」については、今から「禁煙」を始めると健康上のメリットが沢山あります。

例えば、喫煙者の方は、よく咳が出たり痰がからんでいませんか？禁煙すると、この症状は比較的早期に改善します。

また、禁煙後数日で「味覚・嗅覚が改善」し、食事がおいしく感じられた人がいました。

50代まで喫煙していても、その後禁煙すれば認知症になるリスクを大きく減らすこともできます。

禁煙すると健康に対する不安も軽減するので、将来のストレスを一つ減らすことにもつながりますのでお勧めです。

P. 31

また、人間関係でストレスを感じている方も多いので、「円滑な人間関係づくり」も心の安らぎに役立ちます。

周囲には様々な方がいるので上手くいかないこともあるかと思いますが、色々な方法についてご紹介しますので参考にしてみてください。

まず、第一歩としては「日頃のあいさつ」です。あいさつをとおして周囲とコミュニケーションを図ってみたり、「責任をもって自分の仕事に取り組む」ことで信頼を得るといった方法があります。

また、人と人との繋がりは小さなコミュニケーションの積み重ねなので、弱音を言ったり困っていることを相談し合うことで仲間を受け入れ、お互いに助け合える関係ができることもあります。

このような関係を築いておくと、お互いのちょっとした変化に気づくことができるので、声をかけたり、支え合うという行動に繋がりがやすいです。

P. 32

また、自分は一人で頑張ってしまうタイプでしょうか？

「自分は一人で頑張れる!」と頑張り過ぎてしまうと、助けを借りることや弱音を吐きたくなった自分を情けなく感じたり、責めたりしてしまいます。

「今、助けてもらったら、今度は自分が助ける」という気持ちで、助けを借りる勇気を持ちましょう。

助けたり、助けられたり…ということも、信頼できる人間関係を築くためのコミュニケーションの1つです。

P. 33

また、自分の考え方のクセに気づくことも大事です。

例えば、こんな風に考えることはありませんか？

上司がイライラしているのは自分の仕事が遅れているからに違いない。だから、今日中にこの仕事を完璧に終わらせないといけない。

そうしないと上司はまた自分のことをできないやつだと思うだろう。
ここで考えてみましょう。

上司がいらいらしているのは自分のせいではないかと考えるのは、自分のせいにしたがる傾向があります。

仕事を完璧に終わらせないといけないと考えるのは白か黒かで考えたり、
終わらせないといけないと考えるのは ~ねばならないという考え方が強い傾向にあります。

そうしないと上司はまた自分のことをできないやつだと思うだろうと考えるのは
人の心を読もうとする傾向があるのだと思います。

P. 34

さらに、こんな風に考えることはありませんか？

先月はノルマを達成したにもかかわらず、「今月もノルマを達成できなかったから」と考えるのは、良い面を無視し、悪い面を重視してしまう考え方です。

「やっぱり自分はダメなやつだ」と考えるのはレッテルを貼ってしまう考え方で、
「いずれリストラにあうだろう」と考えるのは否定的な先読みをする「考え方のクセ」があるのだと思います。

ストレスが強くなり気分がひどく沈んでいる時には、特に考え方が狭くなり、極端にマイナス思考で考えてしまうことがあります。

考え方のクセをすぐに変えることは難しいですが、考え方のクセを自覚することで柔軟なもの見方につながります。

以上、自分で行うストレス対処法を7つご紹介しました。

既に実施しているもの、これからやってみようと思うものはありましたか。今日から早速試してみてください。

P. 35

それでは、最後に今日の「働きざかりの心の健康」について、振り返りたいと思います。

まず、① 心の変化やストレスに早く気づき、自分なりの対処法を身につけましょう。色々試してみて自分に合った方法を見つけておくと、ストレスを感じた時に役立ちます。

② 一人で悩まず、誰かに相談する勇気を持ちましょう。身近な人に相談すると、気持ちが楽になることがあります。一人で抱えないようにしましょう。

③ 挨拶や何気ない会話から苦しんでいる人に気づき、声をかけることも大切です。

④ 心や体、行動面で変化が生じ、その状態が長く続く時は、積極的に相談機関や医師に相談するようにしましょう。

相談したいと思った時は、先程ご紹介した『心の扉』というパンフレットをご活用ください。

メールでの相談など 24 時間相談できる場所もありますので、連絡先を確認の上ご利用ください。

P. 36

本日は、働きざかりの心の健康についてお話しさせていただきました。

自分自身でも、職場全体でも、早目に気づき対処できるよう、日頃から心の健康づくりに意識していきましょう。

それでは、本日のお話は以上です。

ご清聴ありがとうございました。