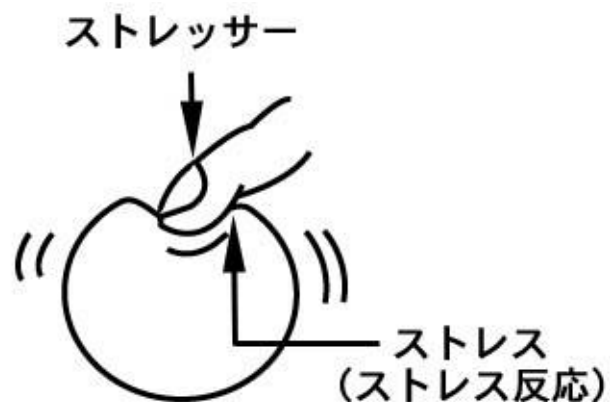


# メンタルヘルスについて ～自分を知りしなやかに生きる～

県北地域保健・職域保健連携推進連絡会  
(事務局: 県北保健福祉事務所 健康増進課)

# 1 ストレスとは・・・

- ・肉体的・精神的に負担を感じる状況や刺激  
⇒ストレッサー(ストレスを引き起こすもの)
- ・ストレッサーに適応しようという心やからだのゆがみ  
⇒ストレス

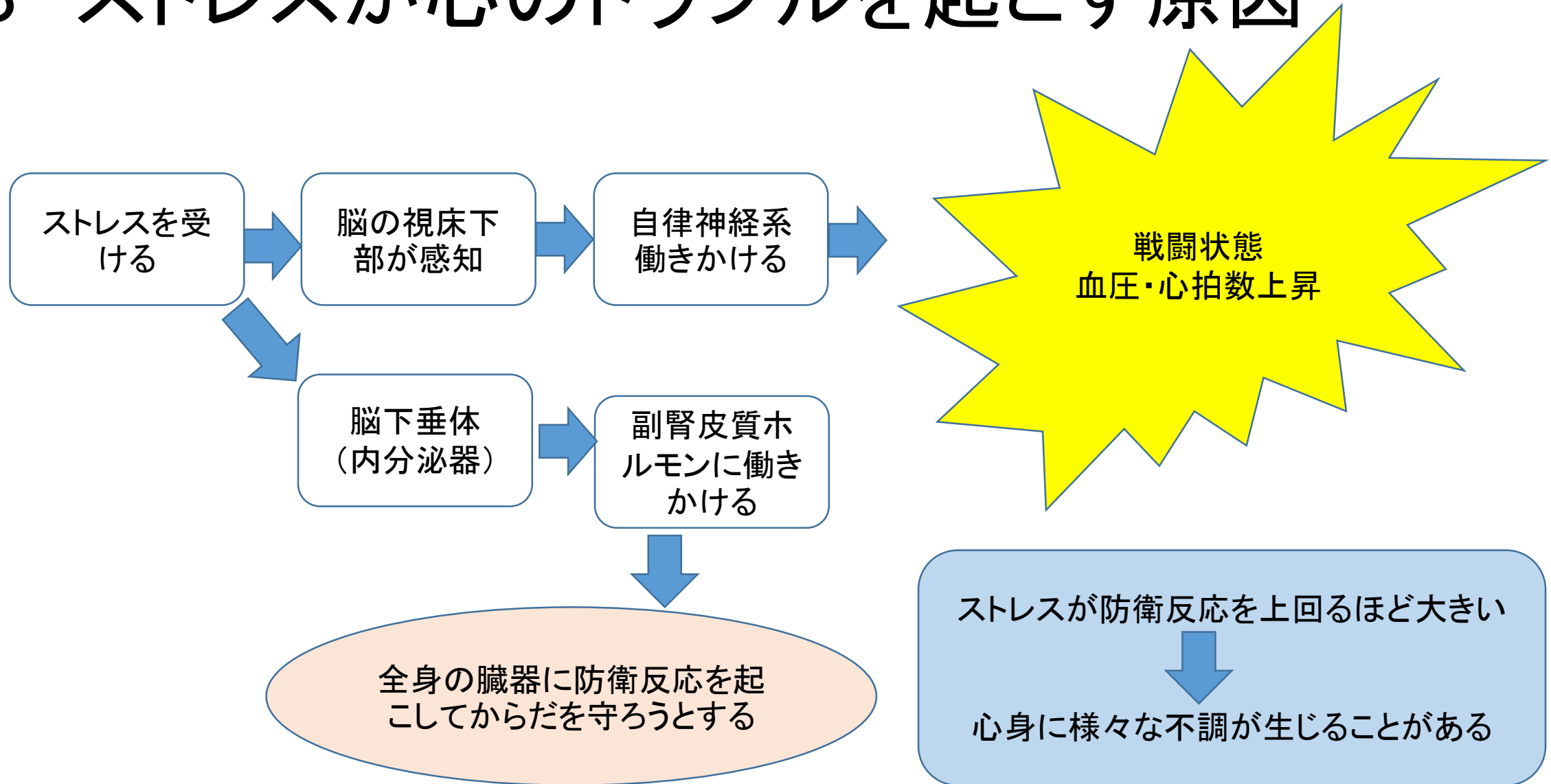


## 2 ストレッサーの種類

- 物理的ストレス：温度、光、音、過労、睡眠不足など
- 化学的ストレス：タバコ、アルコール、排気ガス、臭気、食品など
- 生物的ストレス：細菌、カビ、花粉など
- 心理的ストレス：不安、怒り、悲しみ、劣等感、嫉妬など
- 社会的ストレス：職場、家庭、生活上の変化など



### 3 ストレスが心のトラブルを起こす原因



## 4 『よいストレス』と『悪いストレス』

- 『よいストレス』: 生きがいや仕事が喜びなら、周囲の期待や高い目標は良い刺激となり、やる気や達成へのエネルギーになる。
- 『悪いストレス』: 過度な残業や休日出勤が続く、職場の人間関係がうまくいかない……



# 5 ストレスの経過

## 警告期

「疲れたなあ」「体調が悪いなあ」というような危険信号がからだに発せられる時期

- ・血圧が上がったり、下がったりする
- ・イライラしたり、肩こりがする
- ・ミスが多くなる

遅くともここで体調を整えて！  
忙しくても休みましょう！



## 抵抗期

疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感におちいる時期

- ・血圧の変調が本格化し、血糖も増える
- ・胃や心臓に異常があらわれる
- ・仕事を抱え込んだり、休まなくなる

## 疲弊期

電池が切れるように踏ん張りがきかなくなり、自分の力ではどうにもならなくなる時期

- ・集中力がなくなり、物忘れがひどくなる
- ・おっくうで何もする気がなくなる
- ・ひどい時にはストレス性潰瘍などの心身症になったり、うつ病などこころの病気になる
- ・ひどい時には死に至ることも

# 6 ストレスに強くなろう！

○ストレスに強くなる8つの習慣○

- ①自分本位をやめる
- ②完全主義に陥らない
- ③過去にこだわらない
- ④ひがみっぽくならない
- ⑤休憩をとる
- ⑥目先にこだわらない
- ⑦腹を立てない
- ⑧不安を受け入れる



## 〇こころを強くする3つのC

～考え方や気持ちを整理することで精神的な負担は軽減する～

①認知 (Cognition) 力を高め、思考パターンを変える⇒コラム法

②コントロール感覚 (Control) を回復させる

こころが弱っている時は、うまく問題解決できずらく、それによりストレスが高まり自信を無くしてしまう・・・たえず不安な気持ちでいっぱいになったり、常に仕事に追われているような気持ちになり精神的にも負担になる⇒**問題解決技法**

③コミュニケーション (Communication) を大切に



①認知 (Cognition) 力を高め、思考パターンを変える⇒コラム法  
「認知」をより現実的で柔軟なものにしていけば、気持ちは楽になる。

①気持ちがつらくなった時の状況

例:ミスをして仕事をやめたい

②その時の気分、感情、気持ち

例:嫌気、不安、ゆううつ感

③それに対してどう考えたか

例:負担が大きくて毎日忙しい

満足に仕事をできないのは人間失格だ

④本当にそうか、別の考え方はないのか

例:間違いは誰にでもある

仕事は多いが少しずつ進んでいる

⑤④の別な考えをしたことでころろは変化したか

例:完全にできないこともあるが一つ一つ片づけていこう

もう少し時間をおいて考えてみよう

状況

気分

それに対する考え

本当にそうか、別の考えがないか

ころろの変化

## ②コントロール感覚 (Control) を回復させる

問題解決にはコツがある＝問題解決技法

- 紙を用意して、以下の3つのことを書き込んでみましょう。

①自分がいま、なにに悩んでいるのか

例：仕事が忙しすぎてたまっている

②解決法としては何があるのか(できるだけたくさん)

③それぞれの解決法の善し悪しは

例：仕事を断る⇒業務が滞る……………×

会社をやめる⇒生活のめどが立たなくなる…×

同僚に手伝ってもらう⇒周りも忙しい…………×

重要なものから優先順位をつけひとつひとつやる

⇒これならできる…○



実行



評価

①自分がなにに悩んでいるか

②解決法としてなにがあるのか／③それぞれの解決法の善し悪し

選んだ方法を実行

実行した結果はどうだったか(評価)

### ③コミュニケーション(Communication)を大切に

- 円滑なコミュニケーションのためには、「自分を信じ、ありのままを受け入れる」と同時に「相手のことも認め、受け入れる」ことが大切です。
- 相手への好意的・積極的な気持ちを持って、自分が思ったことを表現するようころがければ、気持ちはうまく伝わるものです。



# 7 自分にぴったりのストレス解決方法を見つけよう

※あてはまる項目に☑を入れ、最も多かったものがあなたのストレス傾向です。

- 首や肩がひどくこる
- 頭痛がする
- 夜眠れない、眠りが浅い
- 胃がむかつく、痛い
- 手足が冷えやすい
- 朝の通勤時によく下痢をする
- 食欲がない
- 性欲がない



## 「体調不良型」

慢性的なストレスが痛みなどの症状としてあらわれるタイプ。不調の原因がストレスにあることに気づいて早めの対処をしないと、症状を悪化させて重大な病気になることも！

- 誰かといっても孤独感がある
- 何をしても楽しくない
- 物事が判断できない
- 人付き合いがうまくいかない
- 心配事がころを離れない
- 仕事や家事の効率が下がった
- 将来に希望が持てない
- 自分に自信が持てない



## 「ゆううつ型」

自己否定感がとても強く、トラブルが起こると、その原因は自分の能力がないせいだと思うなど、自分に自信が持てず、思考が悪循環に陥りがちなタイプ。

- 落ち着きがなく、じっとしてられない
- 常に緊張している
- 少しのことでカッとなりやすい
- 思うようにならないことが多い
- 人から指示されるのが嫌い
- 人のうわさがとても気になる
- よく衝動買いをする
- つい、人や物にあたってしまう



## 「イライラ型」

内面の葛藤がストレートに感情表現に現れるタイプ。一見ストレスをためづらいタイプですが、自己肯定感が強いいため、思い通りにいかないことがストレスに。

# おすすめのストレス解消法

## 「体調不良型」のあなた

こころとからだゆっくりさせましょう。

- ①バスタイムを充実させる
- ②十分な睡眠をとる
- ③痛い、つらい部分を温める



## 「ゆううつ型」のあなた

自分をしっかり見つめられる時間を作りましょう。

- ①自分にプレゼントする
- ②ペットと過ごす
- ③自然の中に身をおく



## 「イライラ型」のあなた

即効性のあるストレス解消法を取り入れましょう。

- ①思いきりからだを動かす
- ②スポーツ観戦で盛り上がる
- ③古い新聞や雑誌を破る、いらぬ皿を割る



# 8 快適な睡眠は元気の源

～質の高い睡眠をとって、こころとからだをいきいきと保ちましょう。～

## ○睡眠12箇条○

### ①良い睡眠で、からだもこころも健康に。

～自分の睡眠に関心を持ち、自ら健康づくりをすすめていきましょう

### ②適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

～よい睡眠のためには定期的な運動習慣を

～朝食をとることで、こころとからだを目覚めさせ、元気に一日をはじめましょう

～睡眠薬がわりの寝酒は一時的な効果、長期的には睡眠の質・量を悪化させます

### ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

～睡眠の問題の早期発見・適切な対処は、生活習慣病の発症や重症化の予防につながります

### ④睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

～眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり

### ⑤年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

～必要な睡眠時間はひとそれぞれ、食欲や気分・季節によって変動します

## ○睡眠12箇条○

- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。  
～ 自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となります
- ⑦ 若い世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。  
～ 体内時計のリズムをリセットするには、起床後なるべく早く太陽の光を浴びることが望ましい
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。  
～ 日中の活動に支障を来すほどの眠気がある場合、睡眠時間を延ばす工夫を
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。  
～ 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を、適度な運動は睡眠を促進
- ⑩ 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。  
～ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑪ いつもの違う睡眠には、要注意。  
～ 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。  
～ 専門家に相談することが第一歩



今日のおすすめ

こころを整える

リラクゼーション  
YOGA

こころを整える  
リラクゼーションYOGA

「からだを使って、こころを整える」という考え方のもと、どなたでも気軽に取り組んでいただける簡単なリラクゼーション方法をご紹介します。

相談窓口



悩みを相談してみませんか  
相談窓口案内

よく見られているコンテンツ



5分でできる  
職場のストレスセルフチェック



疲労蓄積度セルフチェック  
(働く方用)



eラーニングで学ぶ  
15分でわかるセルフケア



ご存知ですか？うつ病



ストレスチェック制度について



職場のメンタルヘルス対策の取組事例

こころの耳Q&A

労災保険は、アルバイトやパートタイマーにも適用されますか？ [▶ 答えを見る](#)





# 10 最後に・・・

かただと同じように、こころの調子を崩すときは誰にでもあります。

一人で悩まないでください。

まずは、周りの人に相談してみましよう。

