

【メンタルヘルス(こころの健康状態)について】

日ごろから過度のストレスを抱えていたり、他の人から孤立したりしていることは、自分自身へのイライラや家族への八つ当たりなどにつながりかねません。悩みを共有し、支えあう、環境を整えることで、生活の質の向上を目指します。

メンタルヘルス = 心の健康

- 前向きな気持ちを安定的に保ち
- 意欲的な姿勢で環境(職場)に適応することができ
- イキイキとした生活を送れる状態

ストレスを知る

ストレスの3つの要素

1. ストレッサー	ストレスの「元」を指します 暑さや寒さ・公害物質 人間関係や仕事上の問題など
2. 認知	私たちの五感が ストレッサーにより刺激された状態
3. ストレス反応	認知されたストレッサーを解消しようとする防衛反応

ストレス要因

1. 人間関係
2. 生活リズム
3. 現在の生活が自分の考えと合わない
4. 身体的な負担
5. 家族や友人との関係
6. 仕事が難しく負担になる

2

ストレス状況で生じやすい症状

思考(考え)面への影響	感情(気持ち)面への影響
・ 同じことばかり考える ・ 悪い結果ばかり考える ・ 呆然として何も考えられない ・ 大事なことを考えるのを避ける ・ 集中できない ・ 自分を責める	・ 気持ちが沈む ・ 何をするのもおっくうに感じる ・ さみしい、哀しい ・ 不安で仕方がない ・ 落ち着かない、イライラする ・ いなくなりたいと感じる
・ 眠れない、熟睡感がない ・ 食欲がない ・ 身体がだるい ・ 頭が重い ・ 動機や息苦しさがある ・ ふらつく	・ 生活リズムが崩れる ・ 過度に集中、没頭する ・ 些細なことで腹を立てる ・ アルコールや喫煙が増える ・ 浪費が増える、ギャンブルに溺れる ・ 運転が乱暴になる
身体(からだ)面への影響	行動(習慣)面への影響

不安
ストレス

3

怒りのメカニズムを知る(アンガーコントロール)

怒りとは？

- ・感情表現の一つ
- ・何かを伝えるための手段
- 人々が怒りを口にするのは共感を欲しているから
- ・怒りは第二次感情

* 心のコップ(耐性)を大きくすると怒りにくく、怒られ強くなる。
小さいと怒りやすく、怒られ弱い！



怒りは第二次感情

コップの中の量で外因が怒りになるかどうかが決まる。機嫌、体調と密接に関係する。

5

怒りに対するスキル 対処法

- ・タイムアウト(怒りのピークは6秒)
 - ・深呼吸
- 怒りは呼吸が浅くなる。
呼吸を整えば、冷静さを取り戻すことができる
- ・肯定的に関わるスキルを練習する(リフレーミング)

怒りの性質

- ・高いところから低いところへ流れる
- ・身近な対象ほど強くなる
- ・矛先を固定できない
- ・伝染しやすい
- ・エネルギーなる

リフレーミングとは

「フレーム」・・・物事を見る視点のこと
フレームを変えること・・・「リフレーミング」
リフレーミングをした方がいい
シチュエーションとは・・・

- ・モチベーションを上げたいとき
- ・自分に自信を持ちたいとき
- ・苦手なタイプの人がいるとき

労働安全衛生法に基づく ストレスチェック制度

2015年12月より義務化
(50人未満の事業場は、当面のあいだ、努力義務)

5分でできる職場の ストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。(所要時間約5分間)
はじめに性別を選んでください。

ココロの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



- 異なる考え方を持つ人を認める: 相手を尊重する
- 完璧主義を捨てる: 「こうあるべき」「～しなければならない」「～のはず」
- ポジティブな解釈をしてみる: コップの水が半分しかない → 半分もある 等
- 自分のプラスにならない怒りは捨てる: いつまでも覚えてないで、忘れる！
- 焦らずに自分を改善していく: できそうなことから、少しずつ意識・行動を変える