

4月 心の健康とストレスの解消について

4月は気温や職場環境など「変化」が多い月です。また、多くの変化に心と身体のパワーがとられ、ストレスが溜まりやすい時期でもあります。そこで今回は、働く方々の心の健康とストレス解消法についてお話をしたいと思います。

■労働者の心の健康に関する現状■

厚生労働省の調査によると、近年は以前に比べ経済・産業構造が大きく変化し、約6割の労働者が、仕事や職業生活に対し、強い不安や悩み、ストレスを感じているという調査結果がでています。また、同じく厚生労働省の「過労死等の労災補償状況」の調査からは、仕事による心理的負荷を原因として、うつ病など精神障害を発症する事案が増加していることが分かります。

精神障害等による労災保険給付支給決定件数



参考：厚生労働省 平成30年労働安全衛生調査（実態調査）
厚生労働省 平成30年度過労死等の労災補償状況

■職場におけるメンタルヘルスケア■

職場におけるメンタルヘルスケアでは、メンタルヘルス不調を未然に防止する「一次予防」、メンタルヘルス不調者を早期に発見し適切な措置を行う「二次予防」、メンタルヘルス不調となった労働者の職場復帰支援などを行う「三次予防」が円滑に行われる必要があるとされています。

一次予防

- ・メンタルヘルスケアの教育研修
- ・情報提供
- ・職場環境の把握と改善
- ・ストレスチェックの実施

二次予防

- ・メンタルヘルス不調（者）の早期発見
- ・メンタルヘルス不調者への適切な対応

三次予防

- ・休業者の職場復帰と就労継続のための支援

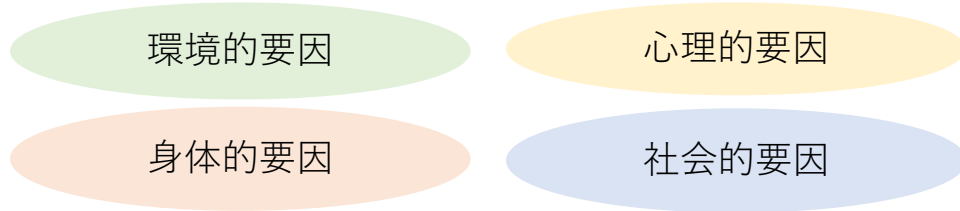
また、メンタルヘルスケアをより効果的に行うためには、セルフケア、管理監督者によるケア、職場の産業保健スタッフによるケア、事業外資源によるケアの取り組みが必要だとされています。

	セルフケア	管理監督者によるケア	事業内産業保健スタッフによるケア	事業外資源によるケア
実施者	労働者自身	管理監督者によるケア	産業医、保健師 衛生管理者 など	医療機関 産業保健総合支援センターなど 公的機関
ケアの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解 ・ストレスへの気づき ・ストレスへの対処 	<ul style="list-style-type: none"> ・職場環境等の把握と改善 ・労働者からの相談対応 ・職場復帰の支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康づくり計画実施 ・事業場外資源との連携や窓口 ・職場復帰支援 ・健康情報の取り扱い 	<ul style="list-style-type: none"> ・相談内容を事業場に知られにくい労働者のケア ・専門的知識・情報の提供 ・職場復帰の支援

参考：MEDIC MEDIA, 2019,土肥誠太郎『職場の健康がみえる』

■ ストレスとは ■

厚生労働省では、ストレスを「外部からの刺激などによって身体の内部に生じる反応」と定義しており、外部から刺激を受けたときに生じる身体の緊張状態のことを示しています。



■ ライフイベントとストレス値 ■

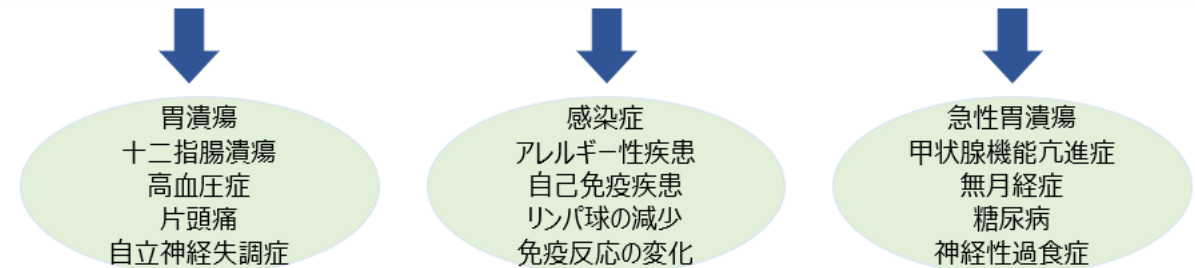
1年間の生活の中で、**ストレス値の蓄積が200以上になると心身症の発症のリスク増↑**

イベント	ストレス値	イベント	ストレス値
配偶者の死	100	職場での責任の変化	29
離婚	73	子どもが家を離れる	29
親密な家族の死	63	姻戚とのトラブル	29
自分のけがや病気	53	自分の特別な成功	28
結婚	50	妻が働く、仕事を辞める	26
(定年)退職	45	就職、卒業	26
家族の健康上の変化	44	生活条件の変化	25
妊娠	40	個人的な習慣の変化	25
経済状態の変化	38	上司とのトラブル	23
転職	36	労働時間や労働条件の変化	20
配偶者との口論の回数の変化	35	住居の変化	20
1万ドル以上の借金	31	気晴らしの変化	19
睡眠習慣の変化	16	休暇	13
クリスマス	12	軽微な法律違反	11

■ ストレスによる影響 ■



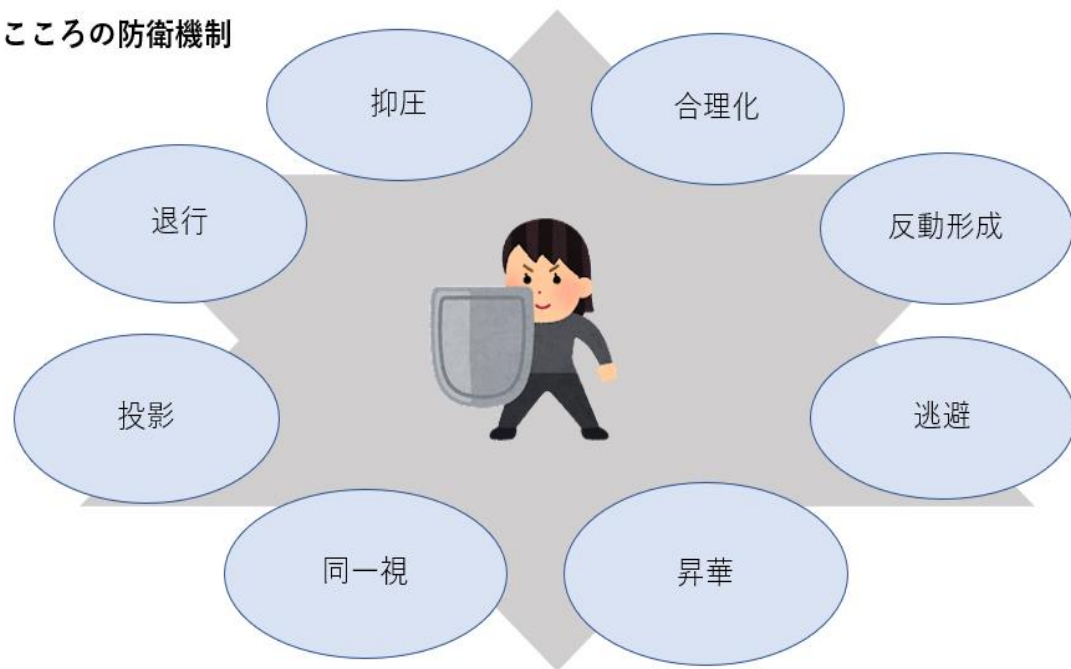
自律神経系	免疫系	内分泌系
不随意に内蔵の働きを調節する。交感神経と副交感神経がある。	リンパ球や血液中の白血球が、ウイルスや細菌の感染を阻止する。	下垂体などの各器官からホルモンを分泌し、身体の働きを調節する。
ストレスを受けると、交感神経の働きが活発になり、血圧上昇、動悸、発汗などが現れる。	リンパ球が減少したり、免疫反応が変化するため、感染症などにかかりやすくなる。	ストレスを受けると、副腎皮質ホルモンや成長ホルモン、甲状腺ホルモンが増える。



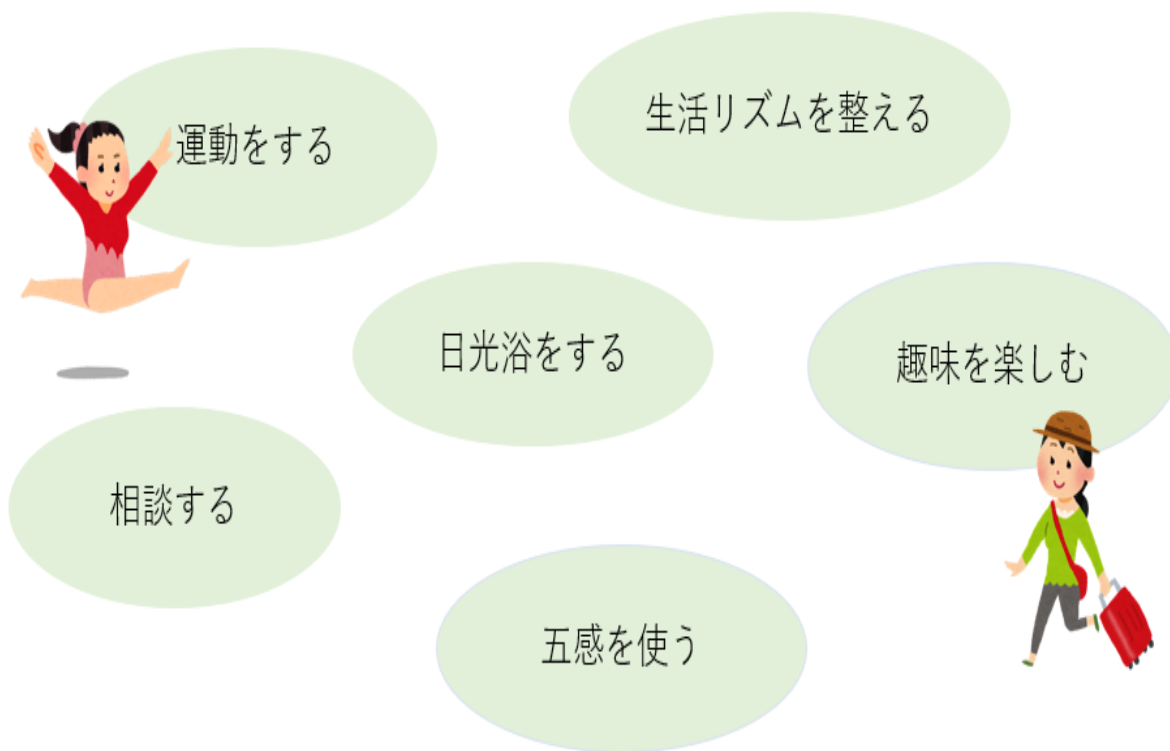
参考：厚生労働省 みんなのメンタルヘルス https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02_1.html
<https://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1577/>
 ナツメ社 やさしくわかる精神医学

■ ストレスの対処法 ■

こころの防衛機制



■ 自分に合うストレス解消法を見つけましょう ■



■ 今の自分の状況を理解する ■

- ・社会的再適応評定尺度の利用
- ・ストレスチェックでの振り返り
- ・産業医、保健師への相談
- ・厚生労働省 ストレスセルフチェックの利用
<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



参考：ナツメ社 やさしくわかる精神医学

保健師からの一言

生活をする上でストレスをゼロにすることは難しいことです。特にここ最近の生活では、コロナ禍の制限ある生活から元の生活に戻そうとする動きが社会全体にあり、ストレスに感じている人も多いかと思われます。ストレスを溜め込みすぎて心と身体を疲弊させないために、定期的なストレス度のチェックとストレス解消の習慣づけで、自分なりの快適な社会人生活を過ごせるようにしましょう！

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。

男性

女性

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて、制作致しました。
▶ 結果がうまく表示されない方はこちら

こころの耳

いいね! 813

ツイート

共有する 7.5K

厚生労働省