元気に働き続けるための心と体の健康の保ち方

セルフケア

自己紹介

- 東京の下町で生まれ育ち
- 東京脱出を図り新潟へ
- 妻の実家のある新発田市へ、34年前に転居
- 新発田病院に16年間お世話になり、
- 余りの忙しさにヒメーを上げて
- H14年に開業して17年目になります。

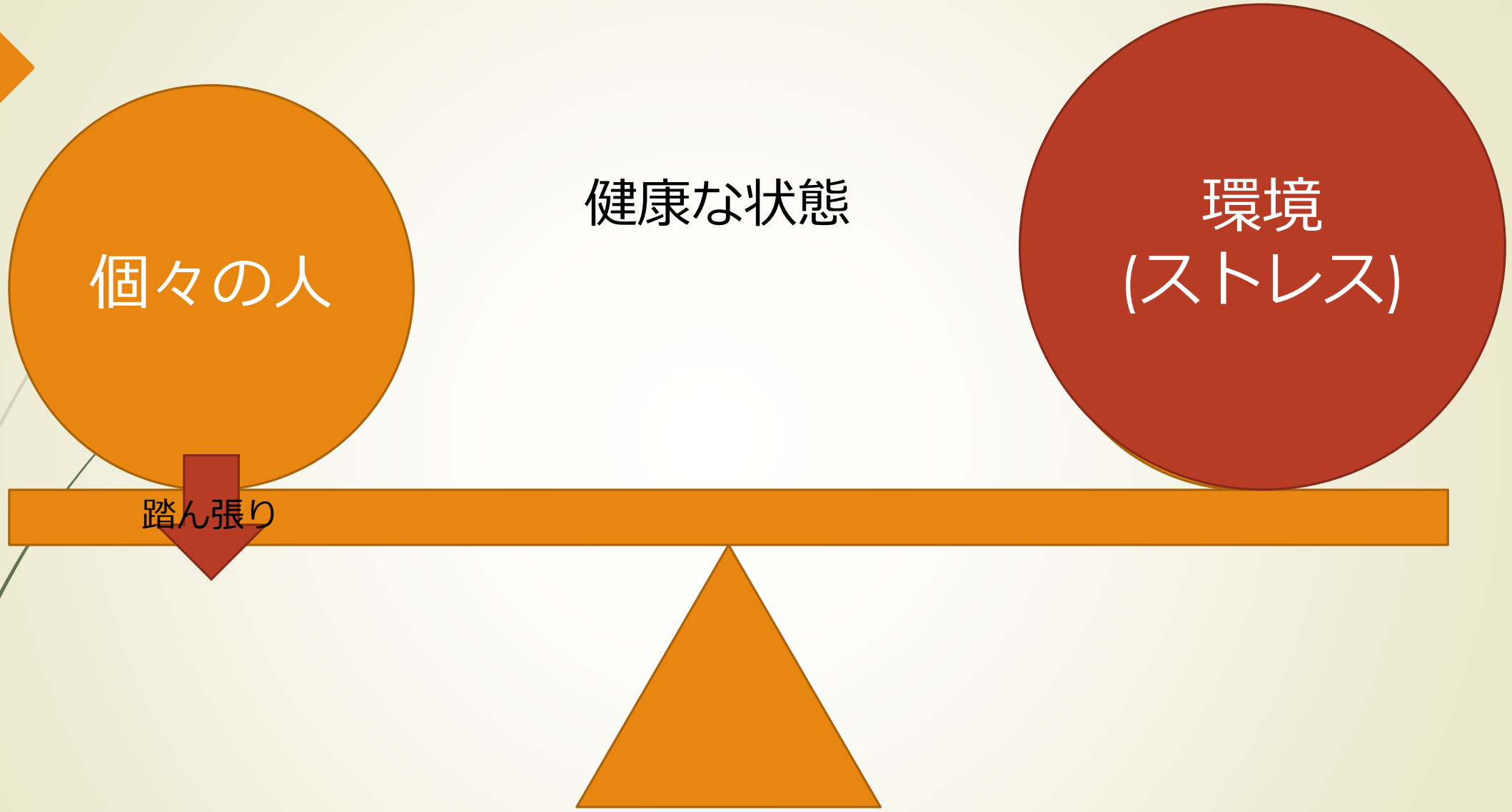
本日のお話

自分でする心の病気の予防

体調を崩しそうなときにどうすればよいか

身体は今日は省略です・・・・・・・スミマセン
(昨日題名をしっかり見て驚きました)

健康な状態



体調を崩した状態

体の病気でいえば、爆弾が転がっている状態

自分ではコントロールできない

誰でもメンタル不調に陥る可能性がある

結論

疲労の蓄積

爆弾を踏む手前 **①睡眠障害**

4時間未満

いつもより2時間少ない

→ 睡眠薬を飲みしっかり眠る

疲れている時にアルコールは御法度

爆発寸前 **②体の症状(動悸・息苦しさ・下痢等)の出現**

内科を受診して、何ともなければ、

→ 睡眠薬と安定剤でしっかり休む

予防

0次予防　健康増進・疲労回復？

1次予防　病気にならないように心掛ける

1.5次予防　病気の兆候で防ぐ

2次予防　早期発見、早期治療

3次予防　再発予防、社会復帰

一次予防

一次予防(ストレスマネイジメント)

ストレスの

1．敵を知る

2．対応

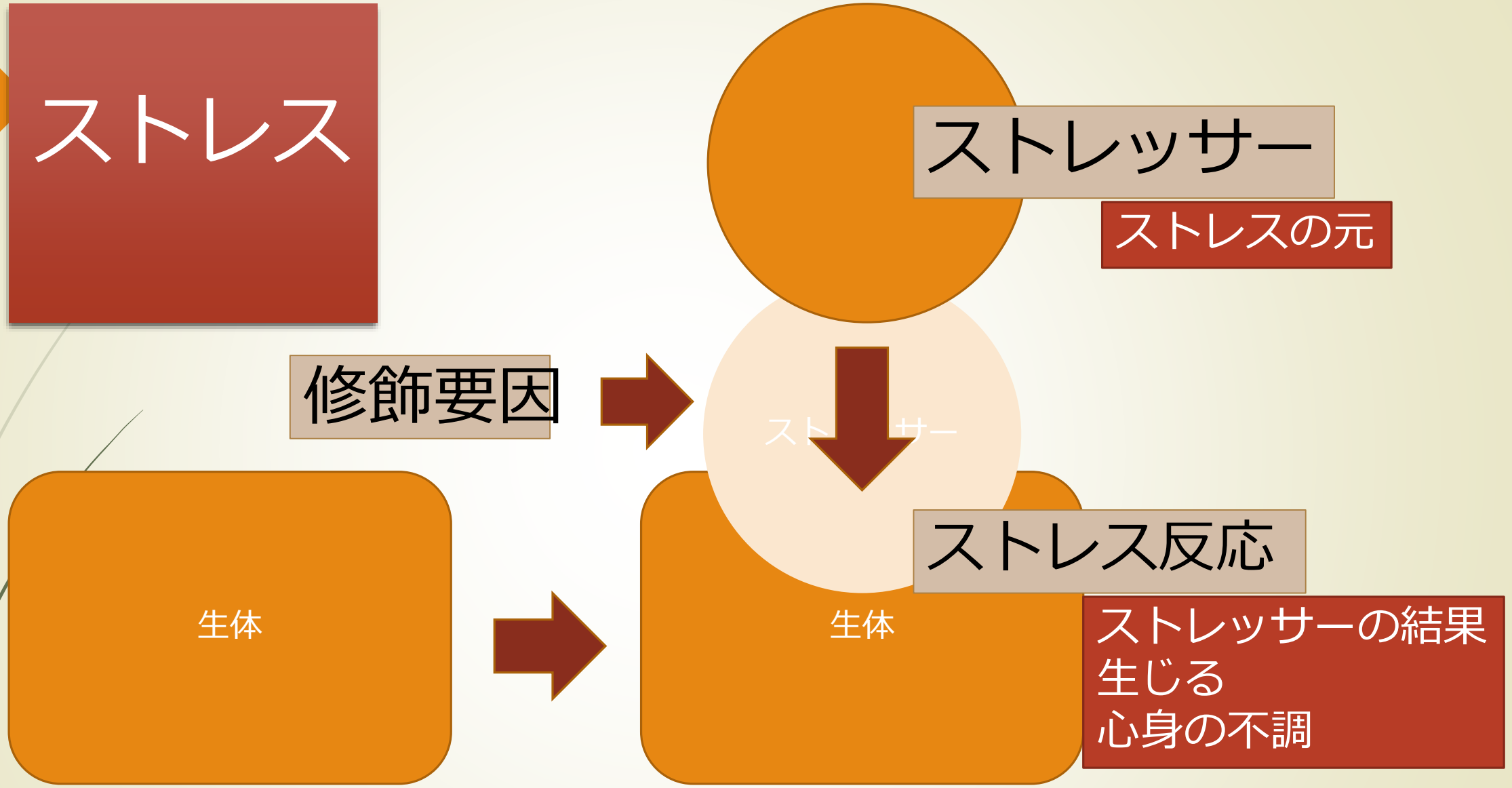
A．元を減らす

B．強くなる

C．発散する

敵を知る

ストレス



ストレッサーの結果、ストレス反応が生じる

程よいストレスは、
効率を高める

ストレスは
良き助っ人
でもある

ストレッサー

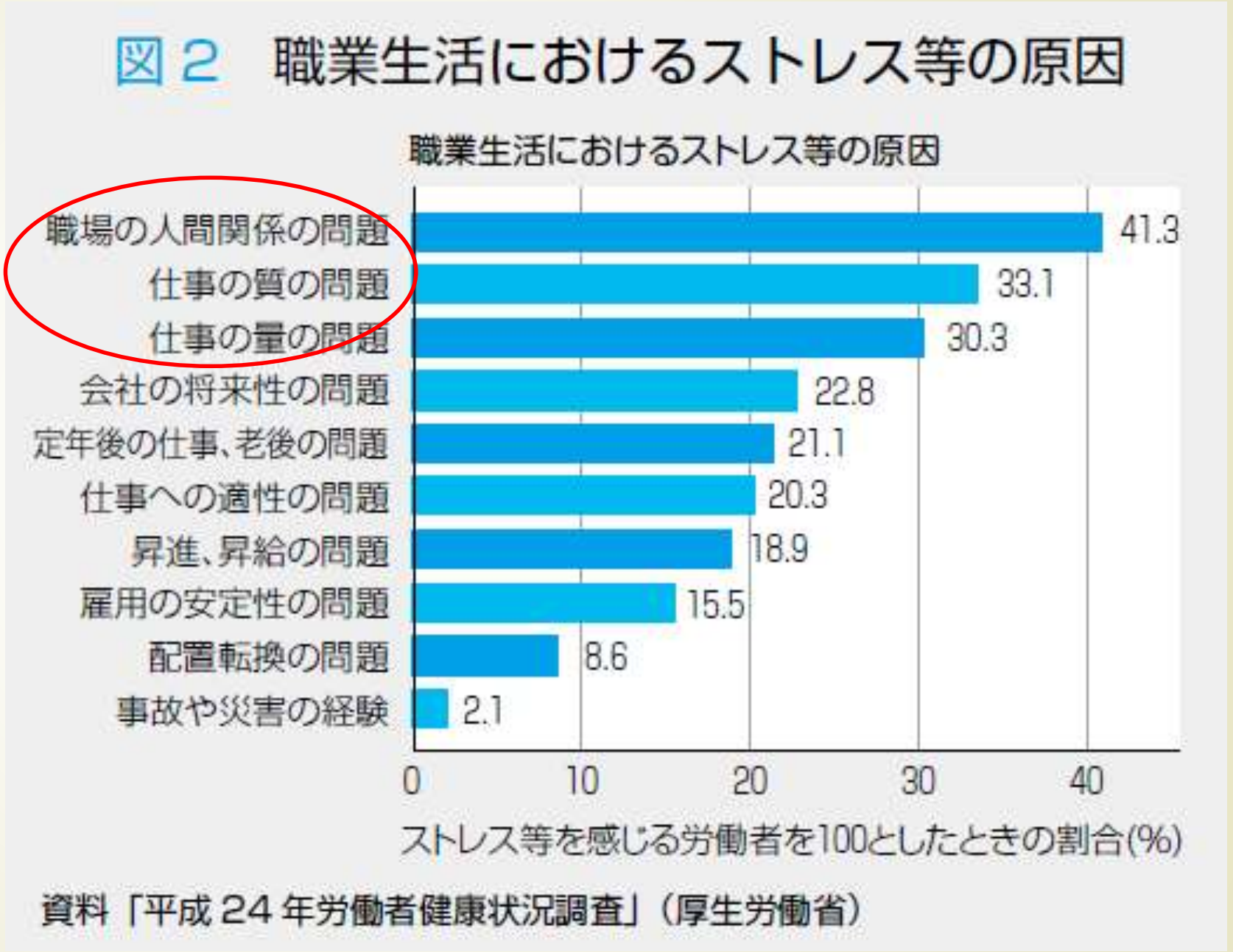


図２　職業生活におけるストレス等の原因
職業生活におけるストレス等の原因
職場の人間関係の問題
仕事の質の問題
仕事の量の問題
会社の将来性の問題
定年後の仕事、老後の問題
仕事への適性の問題
昇進、昇給の問題
雇用の安定性の問題
配置転換の問題
事故や災害の経験
41.3
33.1
30.3
22.8
21.1
20.3
18.9
15.5
8.6
2.1
0
10
20
30
40
ストレス等を感じる労働者を100としたときの割合(%)
資料「平成24年労働者健康状況調査」（厚生労働省）

職場のストレッサーの例

質的な負担

かなり注意を集中する必要のある仕事だ

高度な知識や技術が必要な難しい仕事だ

勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない

裁量権の少なさ

自分のペースで仕事ができない

自分で仕事の順番・やり方を決められない

職場の仕事に自分の意見を反映できない

仕事の適性

仕事の内容が自分に合わない

働きがいのなさ

働きがいのある仕事ではない

量的な負担

非常にたくさんの仕事をしなければならない

時間内に仕事が処理しきれない

一生懸命働かなければならない

技能の低活用

自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない

対人関係

部署内で意見の食い違いがある

所属部署と他の部署とで「うま」が合わない

職場の雰囲気が友好的でない

作業環境

作業環境（騒音、証明、温度、換気等）が悪

労働者個人向けストレス対策（セルフケア）のマニュアル 実践編 厚生労働省

社会再適応評価尺度(ホームズ&レイ)

出来事	指数	指数	出来事
配偶者の死	100	29	子供が家を離れる
離婚	73	29	姻戚とのトラベル
配偶者との別居	65	28	特別な成功
拘留、刑務所入り	63	26	妻の就職や離職
肉親の死	63	26	入学、卒業
けがや病気	55	26	退学
結婚	50	25	生活条件の変化
失業	47	24	個人的な慣習の変化
配偶者との和解	45	23	上司とのトラブル
定年退職	45	20	労働条件の変化
家族の健康状態の変化	44	20	引越し
妊娠	40	20	転校
性的な問題	39	19	余暇の変化
家族がふえる	39	19	宗教活動の変化
仕事の再調整	39	18	社会活動の変化
経済状態の変化	38	17	小額の借金
親しい友人の死	37	16	睡眠習慣の変化
転職	36	15	同居家族の変化
配偶者との口論の増加	35	15	食習慣の変化
高額の借金	31	13	休暇
担保、貸付金の損失	30	12	クリスマス
職場での責任の変化	29	11	軽い法律違反

１年間に体験した生活上の変化の評点の合計点

↓

翌年深刻な健康障害の起きる確率

300点以上　80%
200-299 点　50%
155-199点　30%

良いことも
ストレスにもなるのでご注意

当院電子カルテ

ストレス反応

心理反応	不安･緊張･イライラ 抑うつ気分･意欲の低下
身体反応	不眠・動悸･息切れ･肩こり 食欲不振･肥満･下痢･便秘 高血圧･糖尿病･高脂血症
行動の反応	アルコール依存･過食･拒食 作業効率の低下･作業場の事故

修飾要因

相談相手・仲間・趣味

身体状況・年齢・性別・特性・価値観・考え方

敵をやっつける

味方でも有るのでやっつけすぎないように

ストレスがなくなってしまうとふやけ状態に

ストレスの

元を減らす	考え方・やり方
強くなる	健康・相談
発散する	趣味・仲間・運動 リラクゼーション

元を減らす

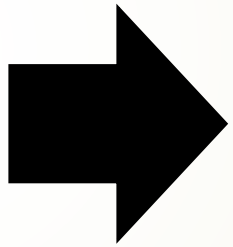
こころの癖をなおす

やり方

- 断る
  - アサーショントレーニング
- 優先順位をつける
- タイムマネイジメント

こころの癖をなおす

完璧に
しっかりや
らないと



ほど
ほど
に

仕事・課題

こころのクセ

- 白黒思考
- べき思考
- 自己批判

- レッテル貼り
- 先読み
- 深読み

極端にならないように考える

0点か100点か

みんなきちんとやらないと

みんな私の責任だ

私は嫌な人間だ
また、前と同じだ

きっとうまくいかないだろう

嫌われているに違いない

60点から80点位で

全体で70点にしよう

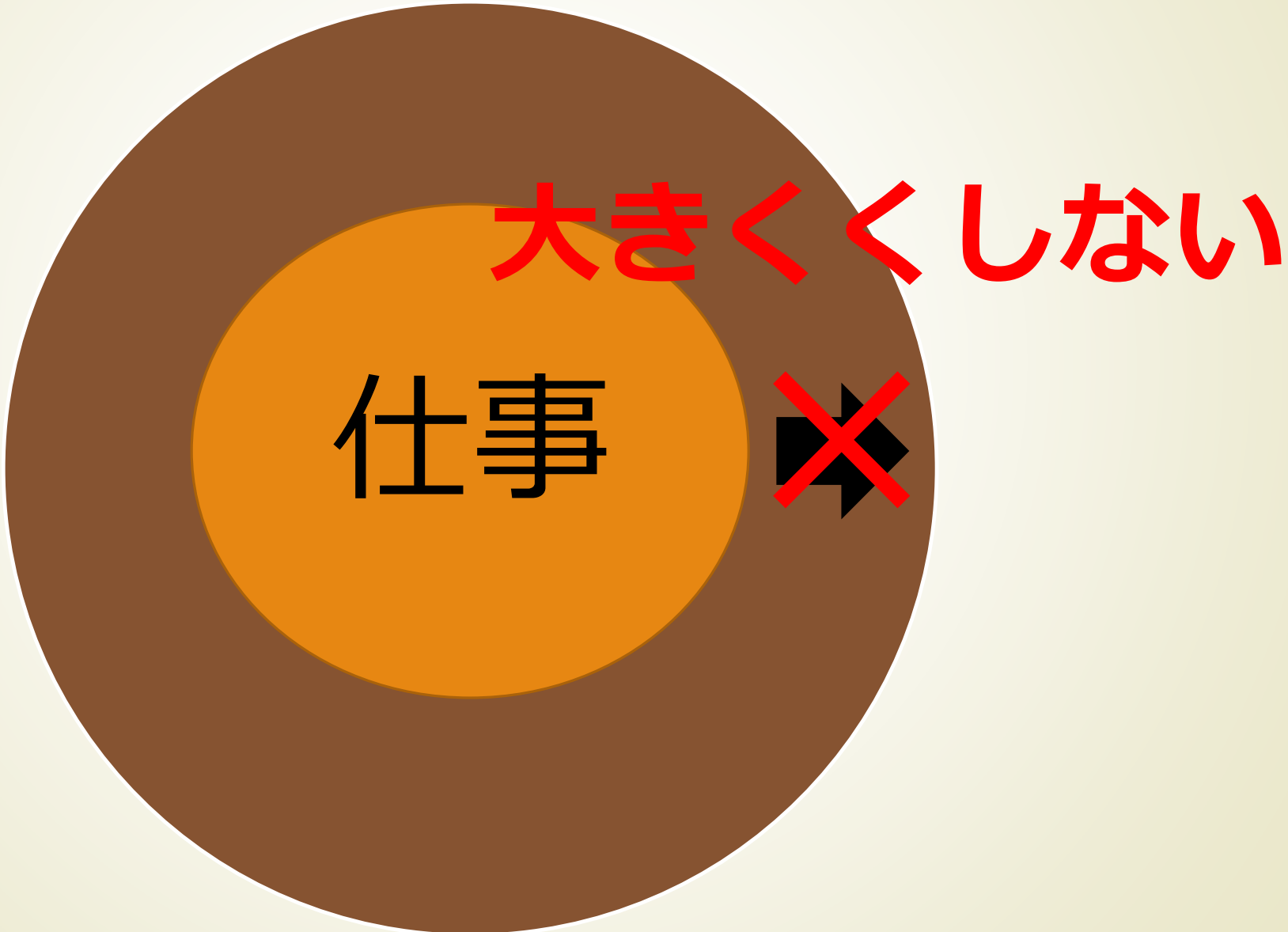
私のできることはこのくらい

いいところも有るし

できたこともあった

上手に断る　　アサーショントレーニング

頼まれると
断れない人



断る

アサーショントレーニング

相手の気持ちを害さないように、
上手に断ったり振ったりして抱え込まない。

1．状況描写　主観を含めず、対応しようとする状況や客観的事実を述べる

今、急ぎの仕事をしていて手が空きません。

2．気持を表す　自分の感情や気持ちを冷静に、建設的に述べる

大変心苦しいのですが、お引き受けできそうもありません。 (困った表情)

3．相手の気持の理解　相手の立場に立ち、相手の気持ちや考えを推察して表現

そちらの件もお急ぎなのでしょうね。

4．考えや希望の表明　自分の望む気持ちや行動を明確に表現する

何とかお力になれればよいのですが。 (どうしようか思案)

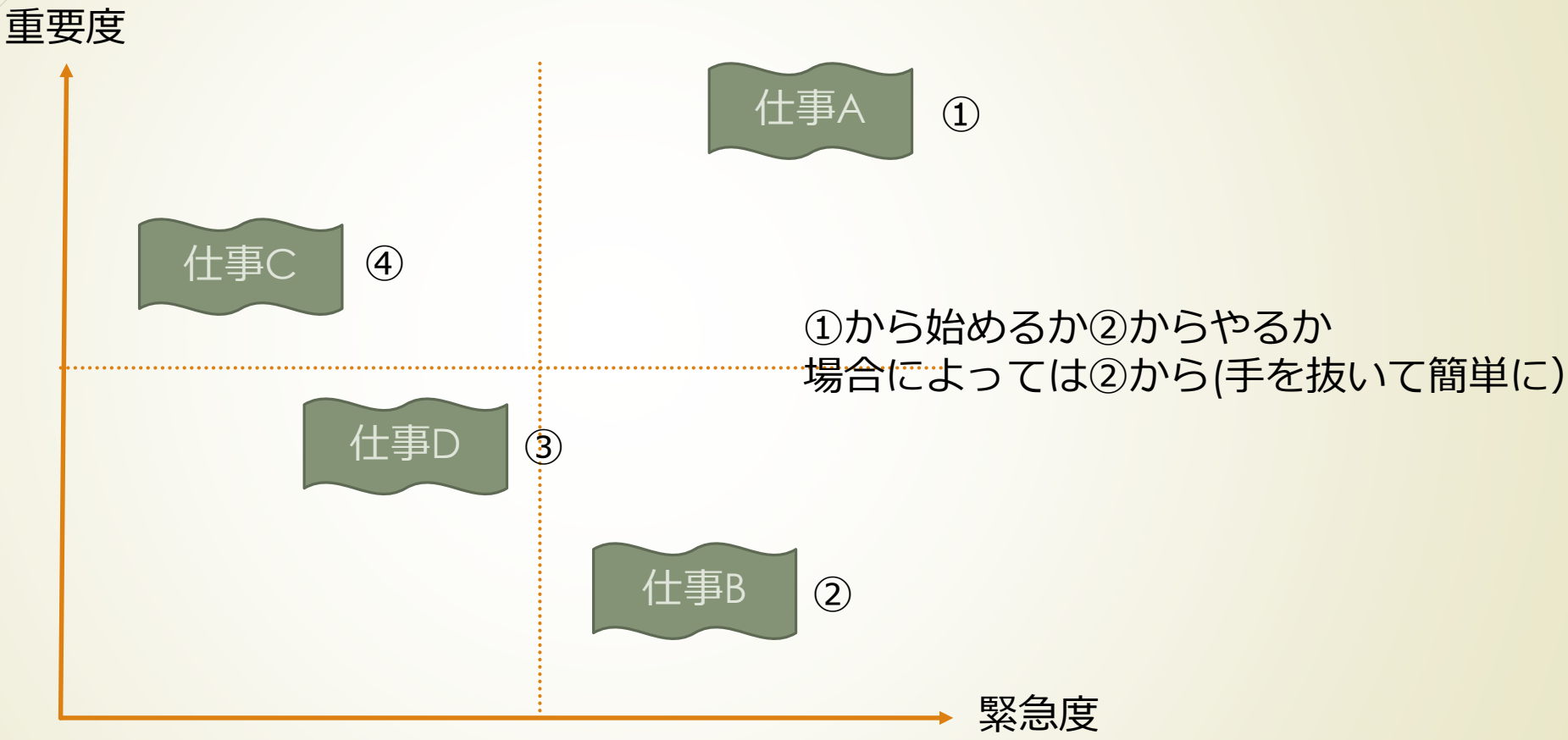
5．提案　　相手の意向や自分の希望を踏まえて、提案する

明日、出社したらすぐに取り掛かりますが、間に合いませんか。

2．4．は表情だけでもOK

優先順位

大事なことからしっかりやって他はそこそこに



緊急度 × 重要度 × 難易度 × 完成度

時間を上手に使う

タイムマネイジメント

1日のタイムスケジュールを見直して30分の隙間を見つける

邪魔されない集中時間を作る

4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
			1：30 就寝		テレビでニュース番組を観る。インターネットでニュースやブログなどを閲覧	入浴		20：30 帰宅、夕食、晩酌	19：40 退社							12：00 昼食			9：15 出社	8：30 出勤	身支度 朝食	6：30 起床	
									19：00を過ぎないと退社しにくい雰囲気があり、資料の整理にあてている										午前中に郵便の整理			目覚ましが鳴ってから起きるまでに20分から30分かかる	

ストレスに強くなる

体

人

酒

タバコ

睡眠

運動

体重

相談する人
仲間

適正飲酒　　日本酒1合まで

3合　黄色信号
4合　赤信号　(60%は依存症に)

ストレスを発散する

趣味

肉体的労働が主 → 休養、休息型

頭脳労働が主 → 体を動かすスポーツ型

○「趣味なんて無い」という方 小学生の頃好きだったことを参考に

喜怒哀楽の感性を刺激するもの。

五感(見る、聞く、味、臭い、感触)を回復するもの。

リラクゼーション

自律訓練法・筋弛緩法
瞑想・ヨガ・太極拳

仕事を思い出したてしまったらメモを (頭から追い出して切り替えを)

万全

疲労が蓄積時の解決策を、
あらかじめ複数用意

ストレスチエツクの結果等を参照し、
現在の状態を正しく理解

新発田市職員のメンタルヘルスの手引き（H30)

2次
予防

2次予防

こころの変調（兆候）　1.5次予防

からだの変調（ 兆候）　1.75次予防

早期発見･早期治療　　2次予防

こころの変調（兆候）　1.5次予防

兆候

睡眠時間の減少

普段より2時間少ない
4時間以下睡眠　→危険

感情の揺れ幅の減少

好きな音楽を聴いても感動しない
花を見ても余りきれいと感じない

興味関心の狭小化

テレビの好きな番組も余り見たいと思わない
新聞を読んでも余り関心を持てない

対応

寝る

仕事の能率が落ちていなくてもここで食い止める。

次第に時間が有っても眠れなくなるので、睡眠薬を服用する

酒は、睡眠の質を落とし、頭の中をうつ状態にする

→体力を消耗しているときは酒は厳禁

からだの変調（ 兆候） 1.75次予防

兆候　　動悸･息苦しさ･下痢･便秘・肩こり･食欲不振

内科受診してなんともない

→ストレス反応　　→もうすぐ破綻して治療を要す状態へ

対応　　酒やめて寝て休む

仕事を振る･手を抜く　　→長期休職にならないように

内科受診時に、何ともないといわれて、良かったと思いそのまま帰らずに

睡眠薬と軽い安定剤をお願いする

軽い安定剤は、不安緊張を和らげ、動悸、息苦しさ等に効果

睡眠薬

かかりつけの内科で下記、入眠剤いずれかを出してもらう

4時間くらい効いているので、眠気が差したら寝る直前に服薬する。

4時間くらいの効き目だが、これで十分な場合が多い(午前2時までには服薬する)

マイスリー	一般的
ルネスタ	翌朝苦味が残ることがあるが、副作用少ない
ハルシオン	

軽い安定剤

これも内科の先生も出してくれます。

セパゾン	7時間くらい聞いている穏やかな軽い安定剤 2-3日眠気が有ってもなれて、眠気も感じなくなる。
デパス	4時間くらい効いているやや強めで多少癖になりやすい。

2次予防　早期発見･早期治療

2次予防	眠れない・食欲がない・一日中気分が落ち込んでいる 何をしても楽しめない・思考力が落ちて、意欲も出ない イライラして落ち着きがない →ずっと続いている　　→うつ病の可能性
対応	早目に心療内科へ(軽いうちならば内科でもOK) 早期に治療すれば、早く回復

休職サイン	仕事をしてもはかどらない･ミスが増える･自分を責める･食欲↓・・・・ →自分はどうしようもない人間だ･迷惑をかける　　→自死

自分で気づくサイン

表１

自分自身の気になるサイン
気分が沈む、憂うつ
何をするにも元気がない
イライラする、怒りっぽい
胸がドキドキする、息苦しい
何度も確かめないと気がすまない
周りに誰もいないのに、人の声が聞こえる
誰かが自分の悪口を言っている
何も食べたくない、食事がおいしくない
なかなか寝付けない、熟睡できない
夜中に何度も目が覚める

新発田市職員のメンタルヘルスの手引き（H30)

１．自律神経サイン

睡眠障害

寝付けない
途中で目が覚める
早く目が覚める
熟睡できない

動悸･息苦しさ
何も食べたくない、食事がおいしくない

２．気持ちのサイン

イライラ･怒りっぽい
何をするにも元気がない
気分が沈む、憂鬱

何度も確かめないと気がすまない

誰かが自分の悪口を言っている
周りに誰も居ないのに、人の声が聞こえる

周囲の人が気づくサイン

表２

周囲の人が気付きやすい変化
服装が乱れてきた
急にやせた、太った
感情の変化が激しくなった
表情が暗くなった、ぼんやりしていることが多い
一人になりたがる
不満、トラブルが増えた
独り言が増えた
他人の視線を気にするようになった
遅刻や休みが増えた
ミスや物忘れが多い

新発田市職員のメンタルヘルスの手引き（H30)

精神病前駆状態も考慮されたもの
(頻度は少ない)