

令和4年度

管理監督者 メンタルヘルス研修会

心の健康を保つための知識と対処法

すずき医院院長 鈴木孝幸 様
(新発田市役所 産業医)

本日の講義

- 1 職場の心の健康づくり体制
- 2 管理監督者によるラインケア
- 3 復職について
- 4 発達障害者への対応
- 5 セルフケア：ストレス症状への対応
- 6 セルフケア：さらなる心の健康増進へ

組織による管理

健康管理部門
によるケア

ラインによるケア

セルフケア

眠れない

環境要因

あの仕事大丈夫かな??

忙しすぎる

疲れ切って頭がさえすぎている

嬉しすぎて

心配事

疲労

体質要因

俺はなんとダメなやつなんだ・・・

馬鹿にされている・狙われている

うつ病

統合失調症

性格要因

あいつせいで体調が悪い。あんな奴のいうこと聞けるか・・・

対人トラブル

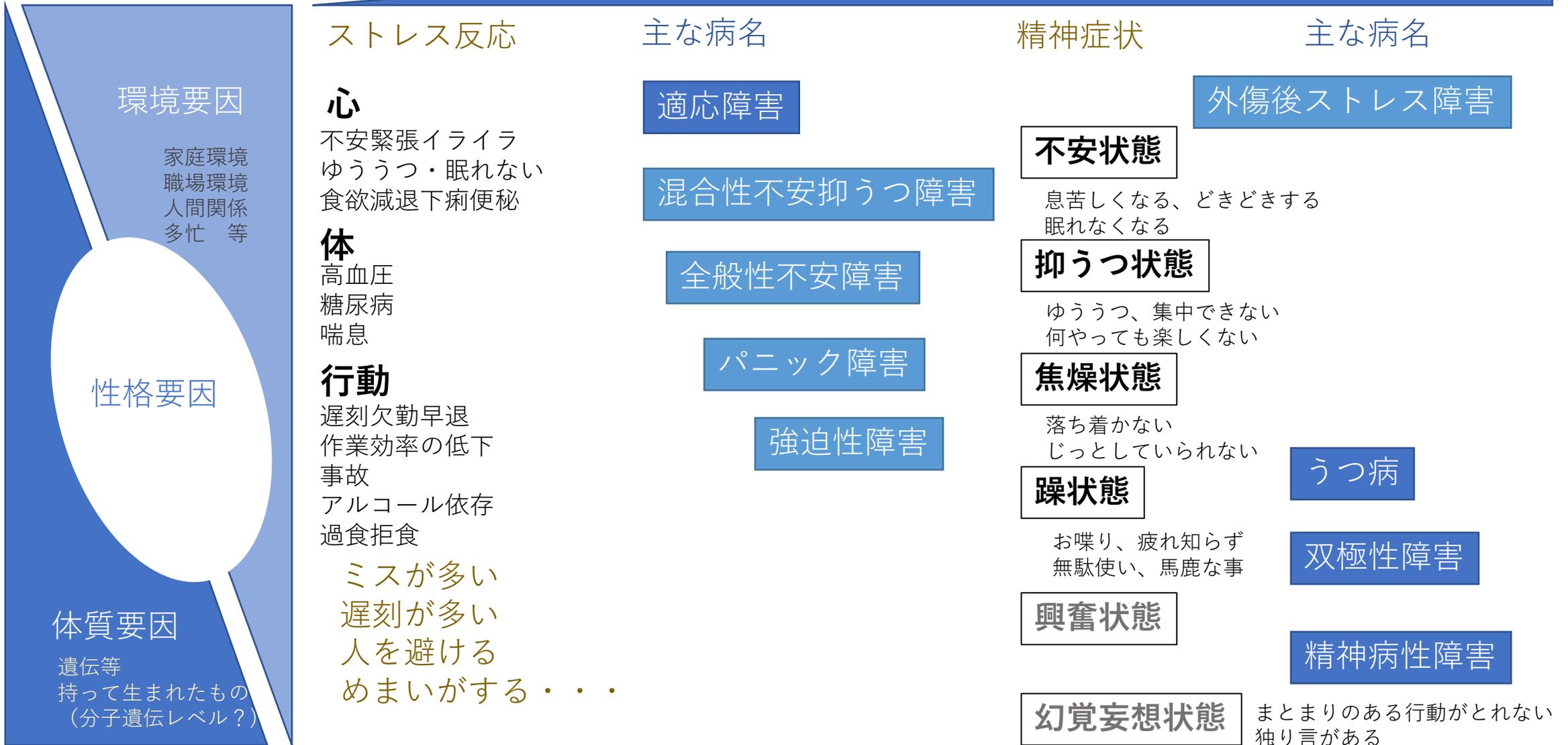
発達要因

みんなとうまくいかないな・・・

不適応

メンタル不調(成因と分類)

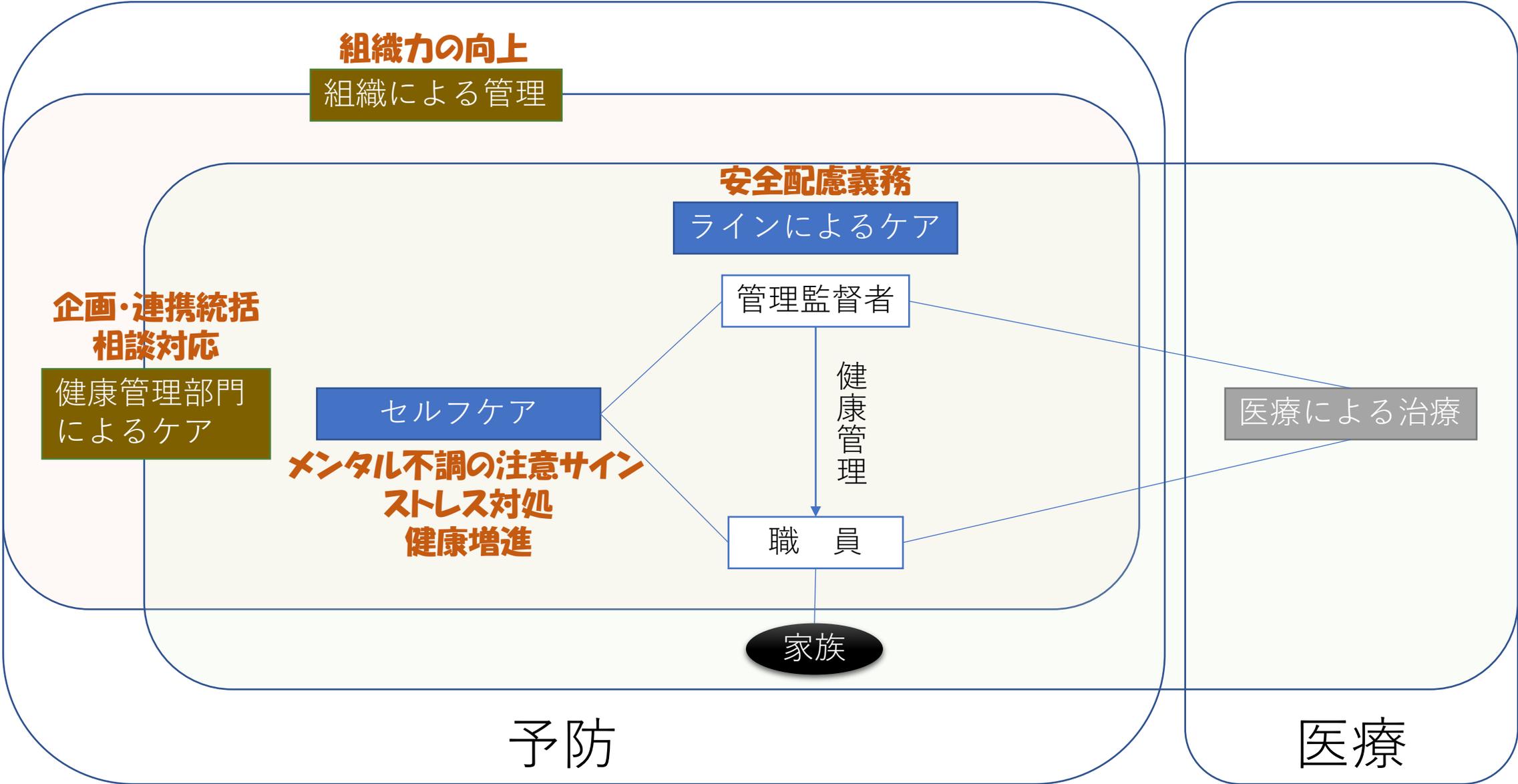
病 気



発達特性要因(発達の特性で、得意不得意の差が大きく、社会性、コミュニケーション、拘り、注意、衝動性の問題として出現)

発達障害

職場の心の健康づくり体制



職場の健康づくり・予防モデル

0次予防

健康増進

1次予防

発病予防

2次予防

早期発見

3次予防

リハビリ・再発予防

復職・両立支援

組織による管理

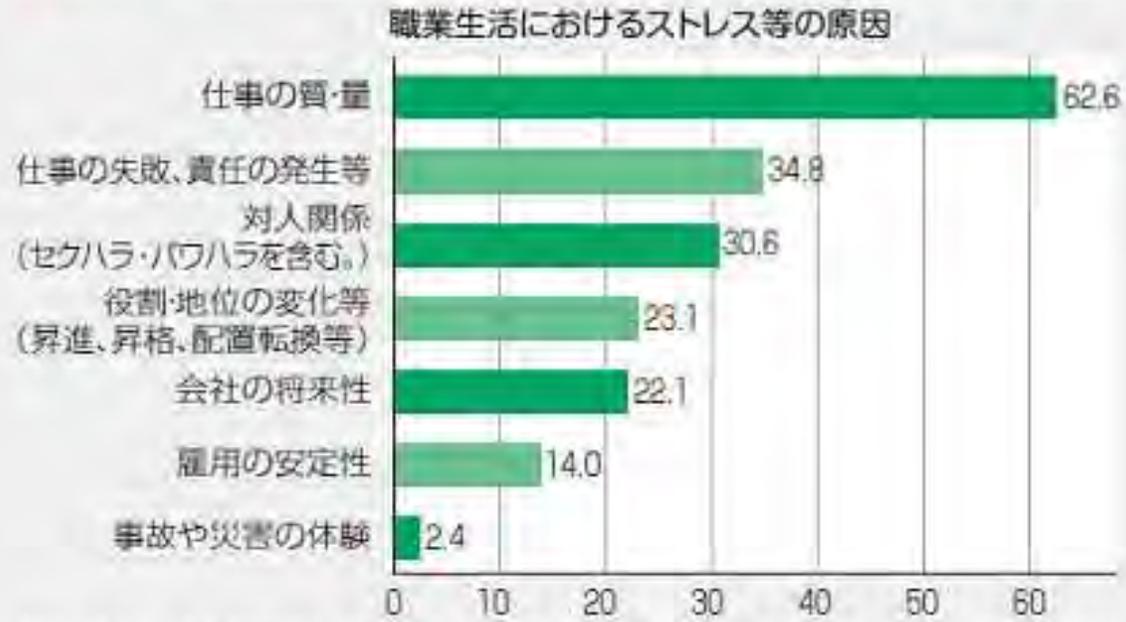
健康管理部門によるケア

ラインによるケア(安全配慮義務)

セルフケア(自己保健義務)

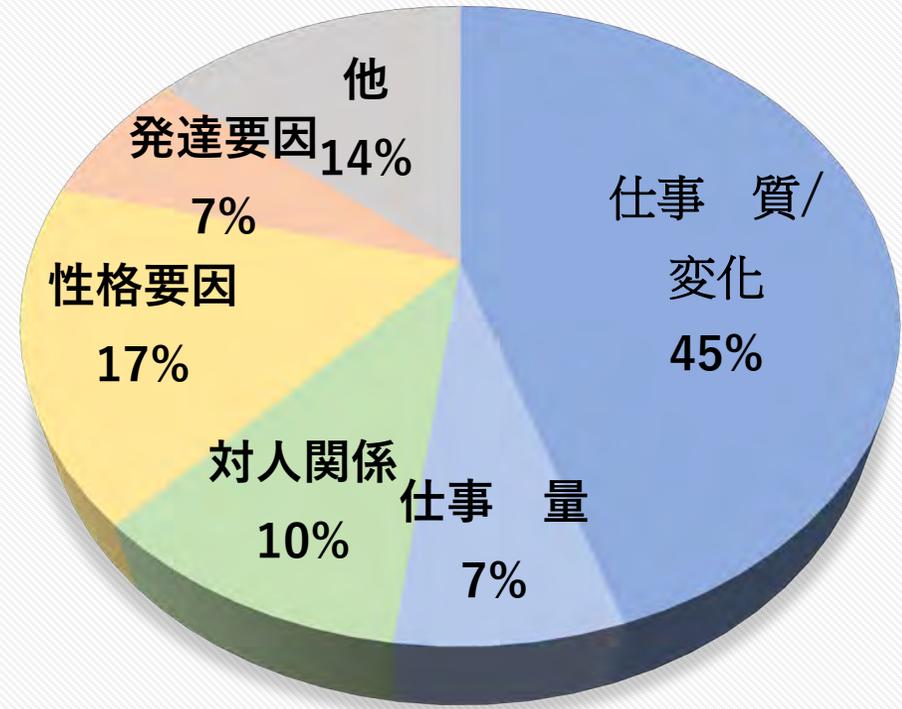
職場におけるストレス

図2 職業生活における強いストレス等の原因



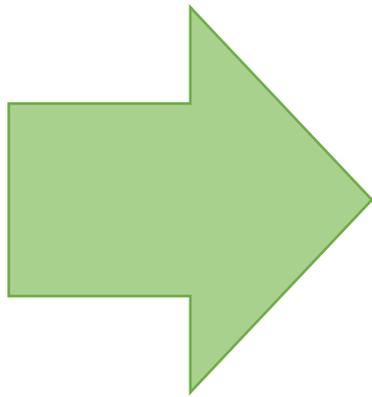
強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者を100としたときの割合 (%)

資料「平成29年労働安全衛生調査（実態調査）」（厚生労働省）



H30年度メンタルヘルス不調による休職の要因別の割合

メンタル不調対策としては、
質・変化に対する対策が重要



特に役割の変化・異動による
仕事・環境の変化への対策

働き方改革行動プラン 行動ヒント集

事務手順や業務分担（事務分掌）の見直しを行う。

業務のローテーション（マルチタスク）化を図る。 → 係内での得意不得意の発見 → 効率化

職員間のコミュニケーション強化 → 飲み会の消失 → 閉散期に検討会・勉強会の開催

過重労働対策として

・業務改善の情報共有による全庁への水平展開
…現場で業務に精通する職員間での知恵と工夫の共有による日常事務の改善の推進

水平展開(宇都宮市(広田薫))

スタッフの積極的なかわりによる課内の助け合い(森永太郎)

異動を利用した課相互の助け合い(水平ラインの構築 共有メンタルモデル) (池田浩)

三条市の繁忙期兼任性・新潟市役所の臨時職員の繁忙期兼任制



課内・庁内の仕事の共有化

効率化

仕事の質の変化・量への対応ともに可能

職場の健康づくり・予防モデル

0次予防

健康増進

1次予防

発病予防

2次予防

早期発見

3次予防

リハビリ・再発予防

復職・両立支援

組織による管理

健康管理部門によるケア

ラインによるケア(安全配慮義務)

セルフケア(自己保健義務)

健康管理部門によるケア

1. 健康管理の企画・部署間の連携・統括
2. 相談対応

職場の健康づくり・予防モデル

0次予防

健康増進

1次予防

発病予防

2次予防

早期発見

3次予防

リハビリ・再発予防

復職・両立支援

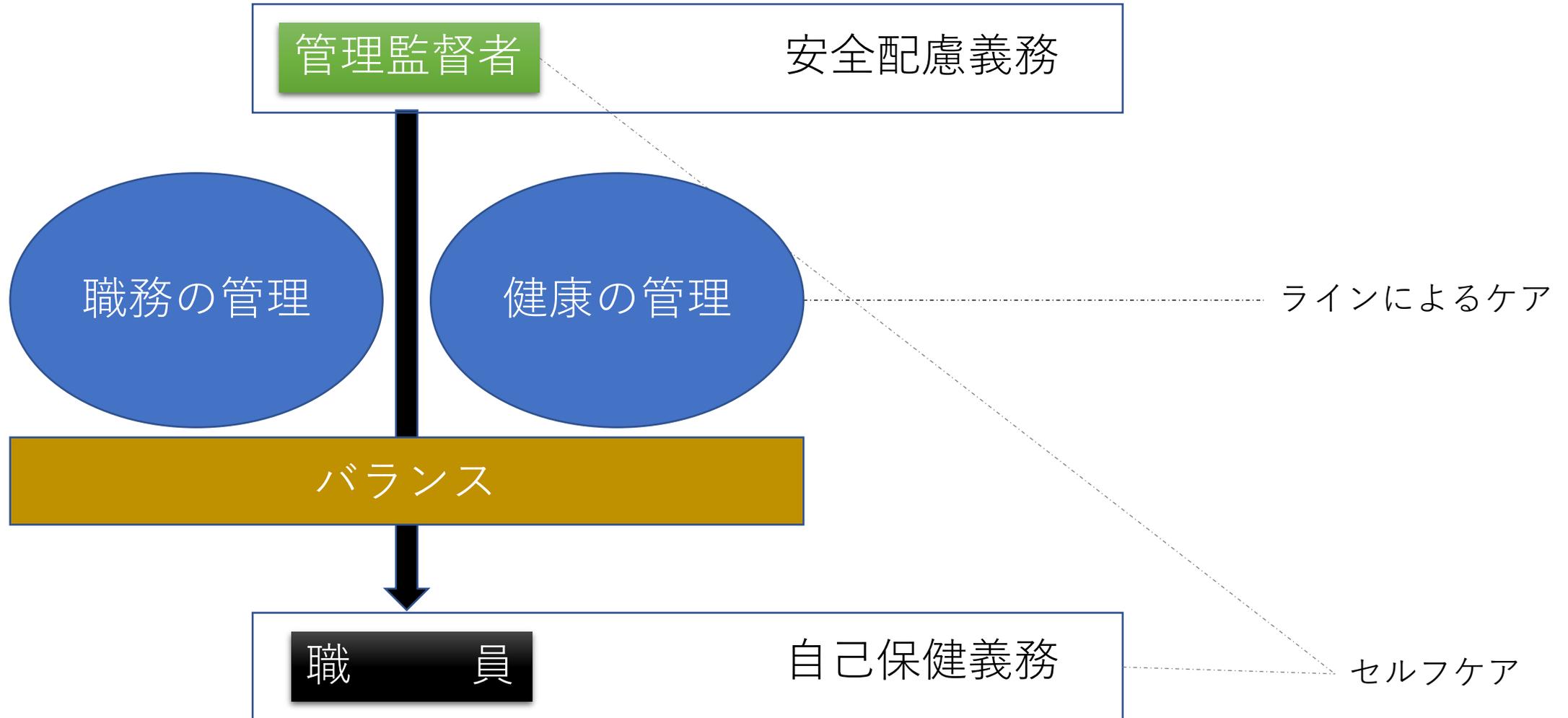
組織による管理

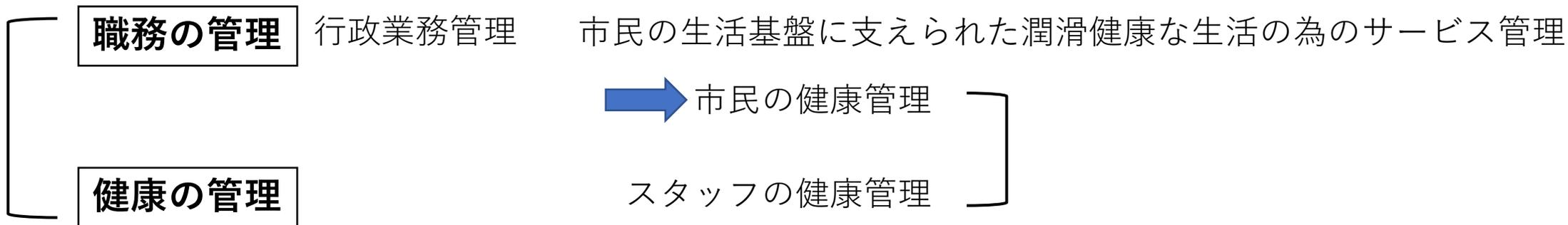
健康管理部門によるケア

ラインによるケア(安全配慮義務)

セルフケア(自己保健義務)

ラインによるケア(管理監督者の役割)





職務の管理は、広い意味での市民の健康管理

職務と健康管理のバランスは、**市民の健康と行政スタッフの健康**のバランスともいえます

一方を犠牲にしてしまうことのないような采配が必要

因みに…

病院の理念

新潟県立新発田病院
(精神科)

患者さんに優しく安全で信頼される病院を**目指します**
利用者とスタッフの安全を)

南浜病院

病院に**関わる人すべての**幸せを願う

一方で長期休養後の復職モデルに

- 医療モデル 従来の病気を主体に考える健康管理
- 労務管理モデル 仕事を主体に考えた、労務管理による健康管理

「健康であるかないかはともかく、仕事ができるようになったら復職を」

「仕事ができなければ、できるまで休んでください」

健康状態を仕事ができているかどうかにより判断

事例性が強い場合又は、軽症の精神疾患の場合は有効と考えられる

(病気はないが、思う様に仕事ができない或いは職場へ行けない等)

* 病気によるものか、性格等病気以外による要因が大きいかの判断が重要となり難しい対応となります。

相談の対応

傾聴

(批判を避けて共感)



健康管理担当者へ紹介

(応じない場合は
了解を取り管理者が相談へ)

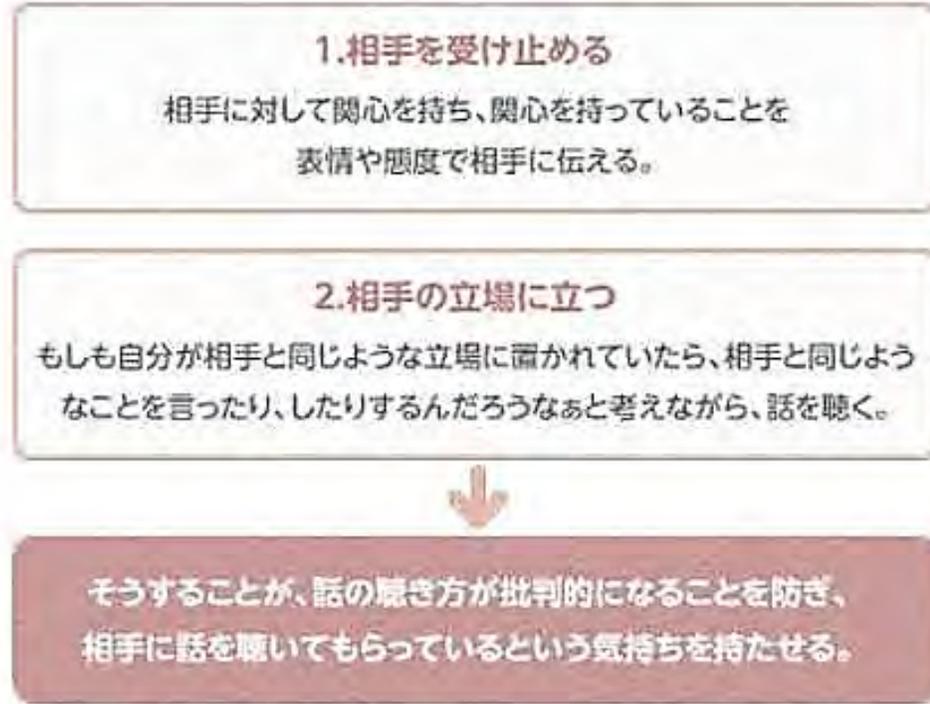
普段の対応

負の情動を
刺激せず、
快の情動を刺激

ねぎらい出来ればさりげなく褒める

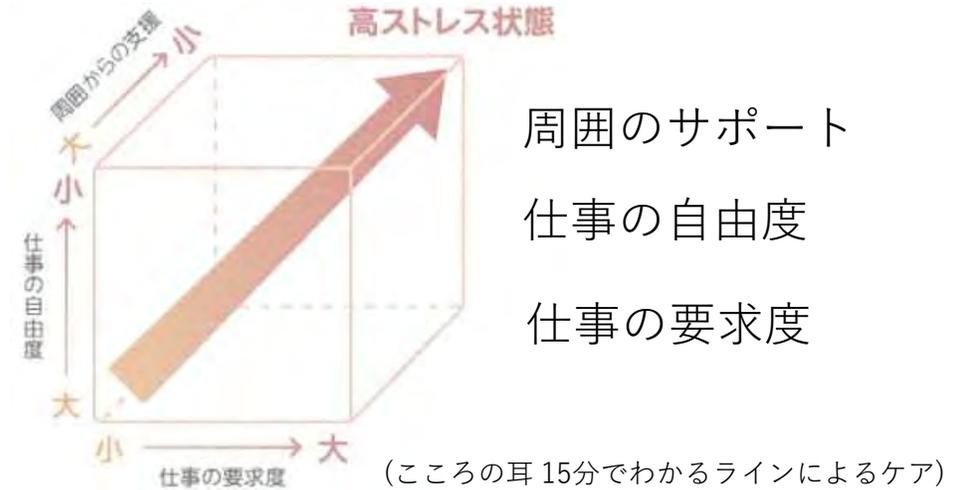
訂正：こうするともっと良くなるよ

失敗：解決策を一緒に考える・失敗は成長の元



(こころの耳 15分でわかるラインによるケア)

職場ストレスのベクトル



周囲のサポート

仕事の自由度

仕事の要求度

頑張りすぎ

きちんとしないと気が済まない

認めてもらいたい

→ うまくいかない時の対応

あまり頑張っていない人にも同様の対応

(仕事を頑張りたい・偉くなりたい)

→ 意欲に応じた対応

2次予防（早期発見）

気付く

いつもと違う様子

声をかけて聞く

傾聴

つなぐ

健康管理担当者で紹介



気づく

部下の様子が「いつもと違う」

勤怠

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 無断欠勤がある
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える

仕事

- 仕事の能率が悪くなる
- 業務の結果がなかなか出てこない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる

行動

- 表情や動作に元気がなくなる
- 不自然な言動が目立つ
- ミスや事故が目立つ
- 服装が乱れる、服装が不潔になる

いつも「おかしい」と感じる場合 (労務管理モデル)

1. 仕事は十分できる

他者への迷惑行為がない → そのまま(個性)

他者への迷惑行為がある → 相談→環境調整等→必要ならば健康管理担当者

本人が辛そうであれば → 相談→健康管理担当者→家族・医者

2. 仕事が不十分

対人関係の問題

スキルの問題

体調の問題(慢性疾患)

相談→健康管理担当者

仕事が不十分であることを本人に分かってもらう



声をかけて
聞く

傾聴する

- ・ 個室で時間を取る
- ・ 口をはさまないで
じっくり聴く
- ・ 5分くらいガマン

○プライバシーの守られる会議室などで30分位は時間をとり話を聴く。

○口を挟まないで、相手の話すことに耳を傾ける。口を挟まず、うなづき、共感、確認等

○部下が「何でもありません」と、話をしてくれない時

「そうですか」と言って、深追いせずに引き下がる

その後も部下の様子を観察を続け、1週間～10日後に、再度、話を聴くようにする。

「様子を見るのは1回まで」 対応に困ったら健康管理担当者に相談する

○産業医面談が必要な時

健康管理担当者に相談。必要ならば業務命令として指示

プライバシーは守られ安心できる場所であること、

体調を崩すことは誰にもあることで、早めの対応がスムーズな回復につながることを説明



健康管理
担当者に

つなぐ

こころの耳 職場のメンタルヘルス教育
ツール 難波克行 管理監督者むけのメン
タルヘルス研修マニュアル



**社員の健康管理の
仕組みがあっても**

**利用されないと
意味がない**

**入口に連れてくる
ことができるのは
マネジャーだけ！**

職場の健康づくり・予防モデル

0次予防

健康増進

1次予防

発病予防

2次予防

早期発見

3次予防

リハビリ・再発予防

復職・両立支援

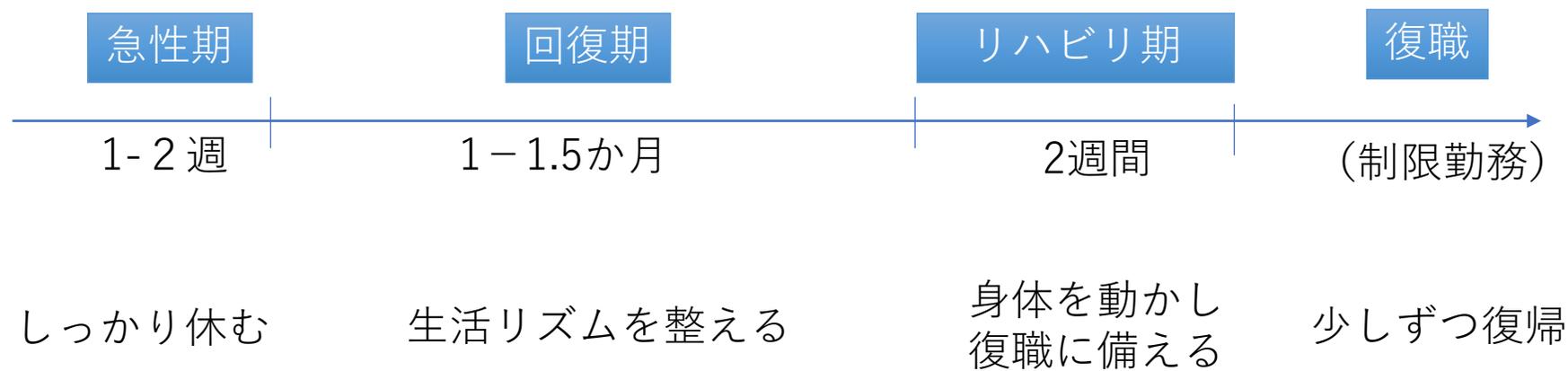
組織による管理

健康管理部門によるケア

ラインによるケア(安全配慮義務)

セルフケア(自己保健義務)

復職 (うつ病・うつ状態を基本に)



あれこれ考えて休めない
何をして良いか分からない

休むのが仕事

少しずつ気分転換ができる
少しTVや新聞を見れる

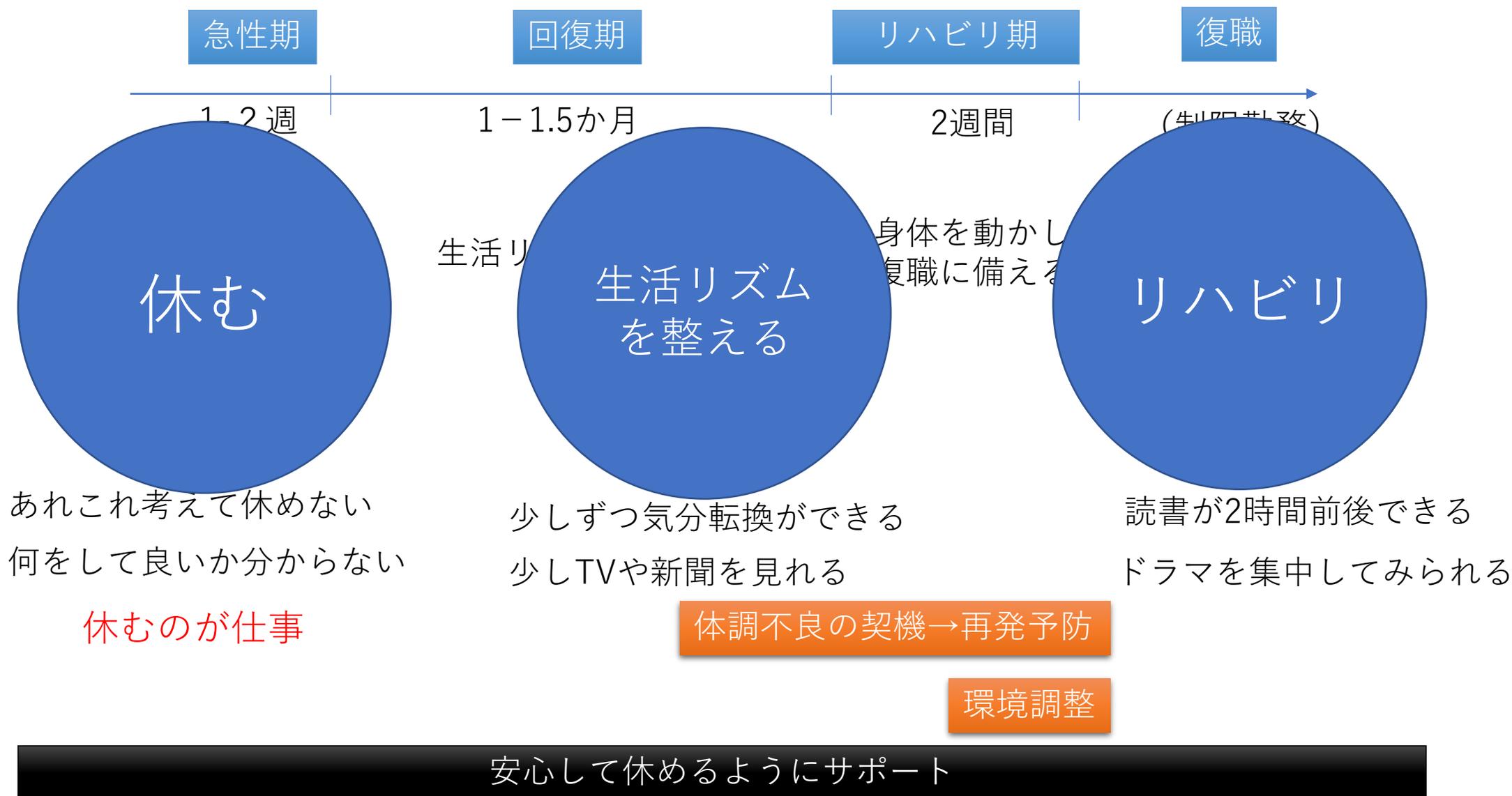
読書が2時間前後できる
ドラマを集中してみられる

安心して休めるようにサポート

セルフケア

ラインケア

復職 (うつ病・うつ状態を基本に)



セルフケア
ラインケア

両立支援

- * 基本的には、いつもと同じように接する。
- * 長期休職後は心身ともに回復までには相応の時間を要します。
- 復職直後は、半日などの制限勤務を1か月間くらい必要となることもあります。
- 徐々に普通勤務へ戻してゆきますが、
ご本人にとっては、元々は80%くらいの力で出来たものが、120%の力を要することもあります。
- 本来の調子に戻るまで、半年から1年くらいは長い残業等の過重な負担は避けたほうが良いことが多いです。

スムーズに復職して、本来の力を取り戻せるようご協力をお願いします。

職場の健康づくり・予防モデル

0次予防 健康増進

1次予防 発病予防

2次予防 早期発見

3次予防 リハビリ・再発予防

復職・両立支援

組織による管理

健康管理部門によるケア

ラインによるケア(安全配慮義務)

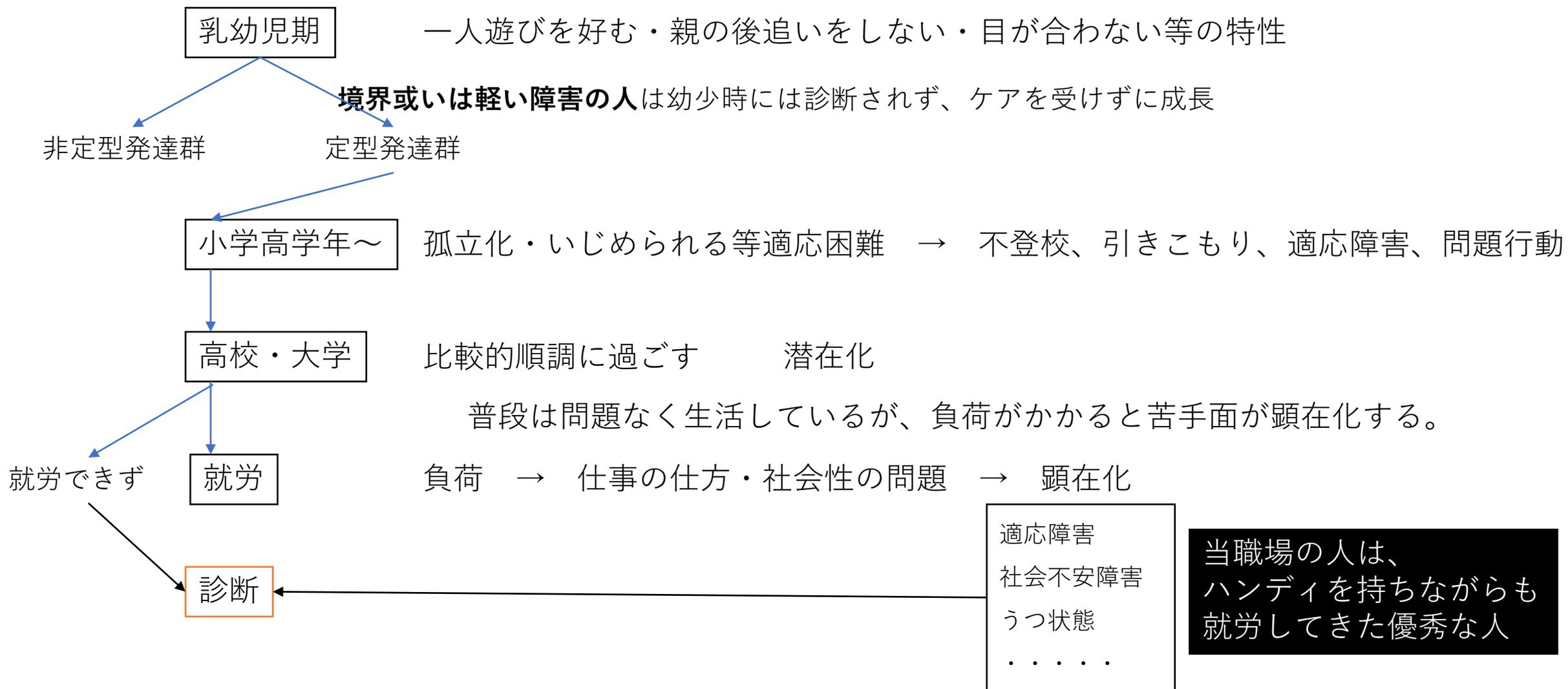
セルフケア(自己保健義務)

○発達障害者への対応

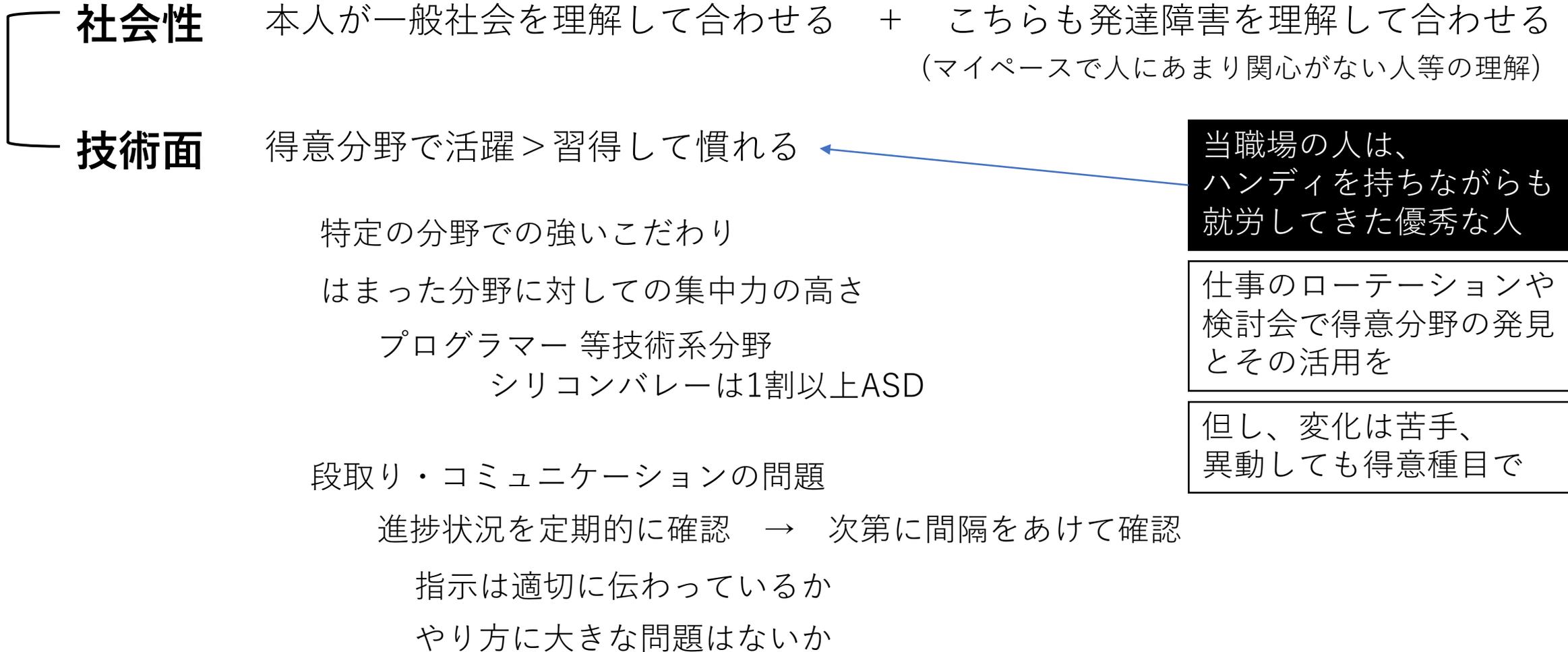
発達障害

先天的な発達の特性的問題

(コミュニケーション・社会性・こだわり・注意集中・段取り等の問題)



どうしたら良いか



職場の健康づくり・予防モデル

0次予防

健康増進

1次予防

発病予防

2次予防

早期発見

3次予防

リハビリ・再発予防

復職・両立支援

組織による管理

健康管理部門によるケア

ラインによるケア(安全配慮義務)

セルフケア(自己保健義務)

生活に支障がない

好きな事もできる状態

生活に支障 (自覚的には感じない) チェック → 修正

好きな事をする余裕はない

興味や関心が広がらない

新聞を見ても見出しを眺めるだけ

好きなものを見ても聞いても感じない

次第に自律神経症状

不眠 4時間以下又は2時間短縮

不安感・抑うつ感

ふらつき・頭痛・動悸・息苦しい

食欲の増減・下痢・便秘・易疲労性等

抑うつ気分・億劫感・集中力低下等

仕事に支障

不安焦燥感・希死念慮

ストレス

仕事は80%の力でOK

仕事は100%の力で何とか出来る

治療①

近医内科 眠剤 マイスリー ハルシオン

飲酒は控える

治療②

抗不安薬 セパゾン

治療③

心療内科 抗うつ薬等

仕事は120%の力で何とか

休職

仕事が思うように捗らず、ミスも増える

自死

仕事にしがみつきたいが限界

自死

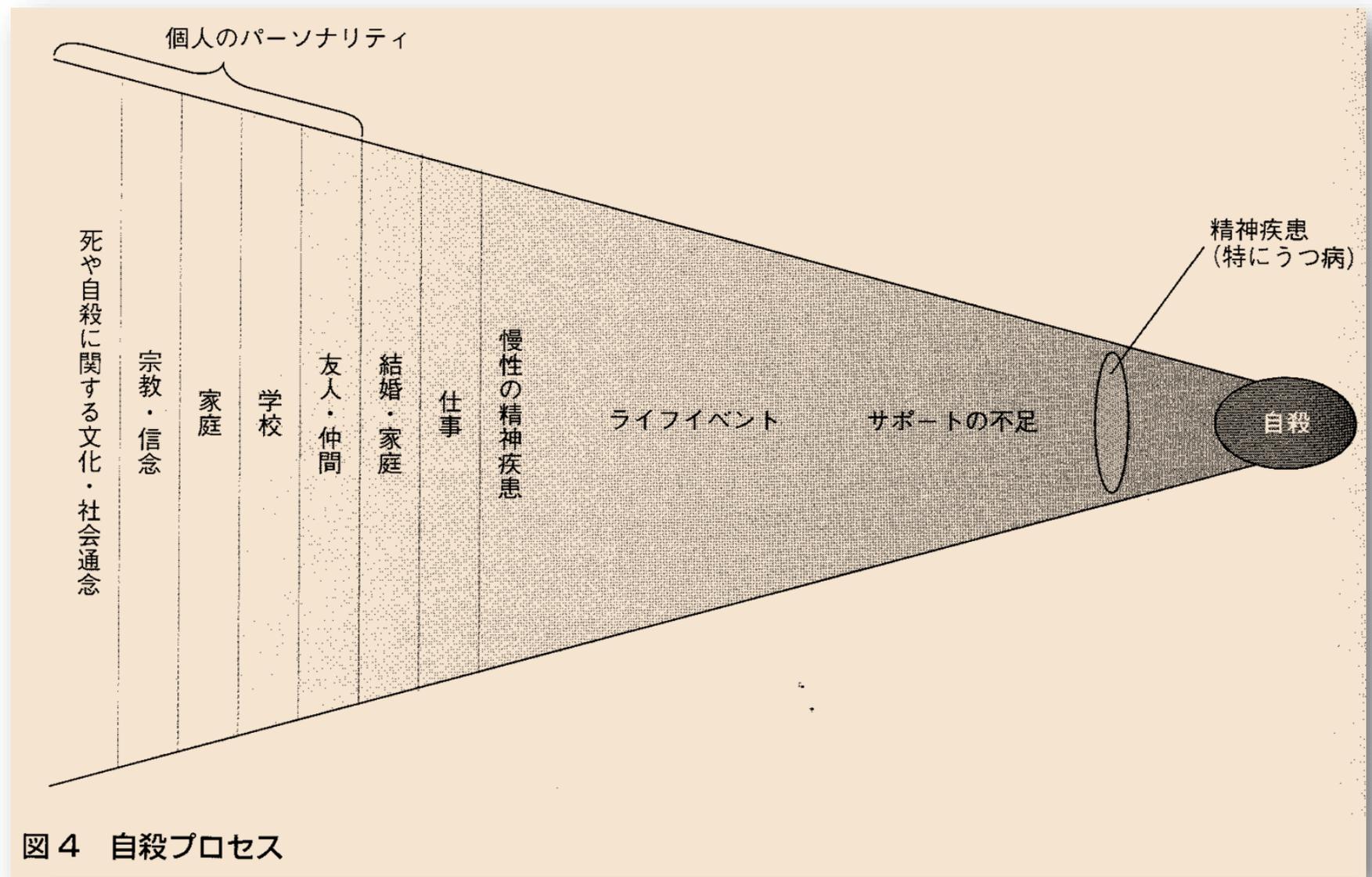


図4 自殺プロセス

自殺は複合的要因により、追い詰められた結果

自殺予防の基本戦略(中山書店)

次第に視野狭窄→普段なら考えられないことを考えるようになる

自分が倒れれば、この会社はつぶれてしまう！！？

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おう

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の薬で多少癖になりやすい。

職場の健康づくり・予防モデル

0次予防

健康増進

1次予防

発病予防

2次予防

早期発見

3次予防

リハビリ・再発予防

復職・両立支援

組織による管理

健康管理部門によるケア

ラインによるケア(安全配慮義務)

セルフケア(自己保健義務)

0～1次予防

元を減らす

心の癖をなおす

完璧に→ほどほどに

やり方

抱え込まない(相手を思いやりながら断る)

発散する

趣味

頭脳労働が主体→身体を動かすスポーツ型

リラクゼーション

瞑想・ヨガ・太極拳・自立訓練法

強くなる

人

相談する人・仲間

体

運動・睡眠・(酒・たばこの管理)

ストレス耐性の向上

仕事に前向きになる(興味を持って取り組む)

自分も含めほめる → 快の情動の刺激

ACT

ACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)

悪いところを治すのではなく、

困っていることと上手に付き合い

よりよい生活を送ってゆくにはどうしたらよいか

症状や辛さ(不安・心配・恐怖・嫌な考えや感覚感情)との付き合い方



不安・心配・恐怖・嫌な考えや感覚感情の性質

キーの一つは「ことば」です

私たちは、休んでいる時も常に言葉(思考)が浮かんできています。

言葉により気持ちが悪まらないことがしばしばあります。

言葉の性質を考えます。

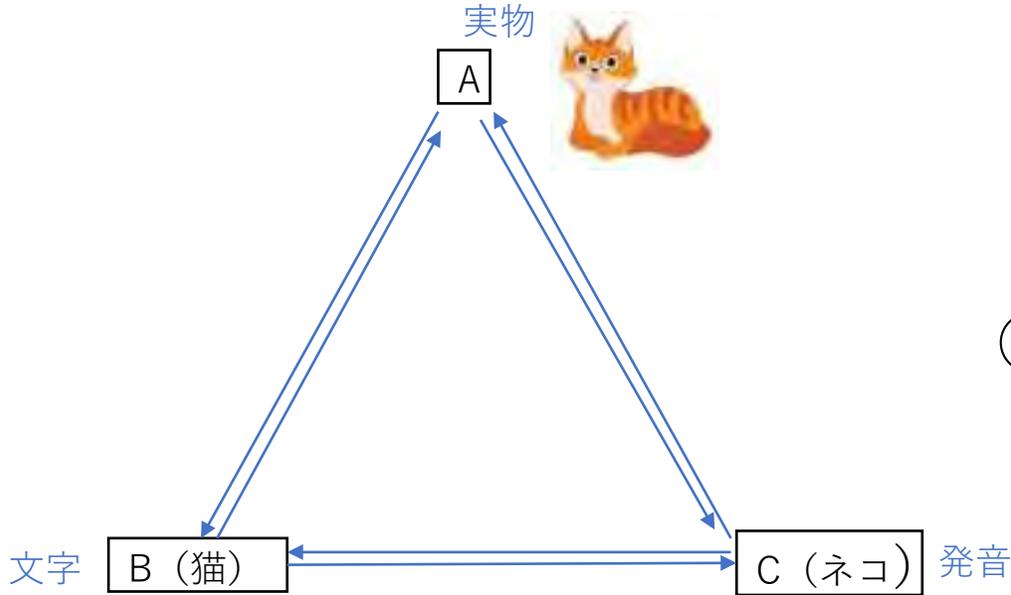
図 9.2 : 頭の中の苦痛の内容

ことばの性質

(関係フレーム理論)

A=B ならば B=A

A=B B=C ならば A=C C=A



①意味や関係の増幅性

3つの関係から6つの関係に増加(刺激等価性)

比較等においても同様の関係性

人は直接的な体験を通じて、わずかな関係性を教えられただけで、間接的に膨大な関係性を一気に派生

直接的に訓練されたx個の関係が、総計x2個の派生的関係を生産しうる

直接的な体験に基づく理解は、派生されたものと比べると極めて小さな割合

②直接の体験がなくても、新しい行動が学習される。

ことば(思考)が、体験と一致しない場合、

思考のほうが優勢になることが多い、

あの橋は危ないと言われれば、過去に渡ったことがあるが渡らない等

言語は、我々にとって強い武器であるとともに、(人間誕生以来生き延びるための大事な機能)

不安心配恐怖嫌な考えを増幅する脅威ともなる諸刃の武器であり、(過剰防衛)

不安心配恐怖嫌な考え等の言葉(思考)は体験を支配・変容してしまうこともあります。

そして頭の中は常に働いていて休まりません。

ではどのように、「ことば」により増幅された

症状や辛いことにどのように対処すればよいでしょうか

「ことば」について もう少し考え、

次に、**生きている自分**について考えてみます。

現実



今、現在

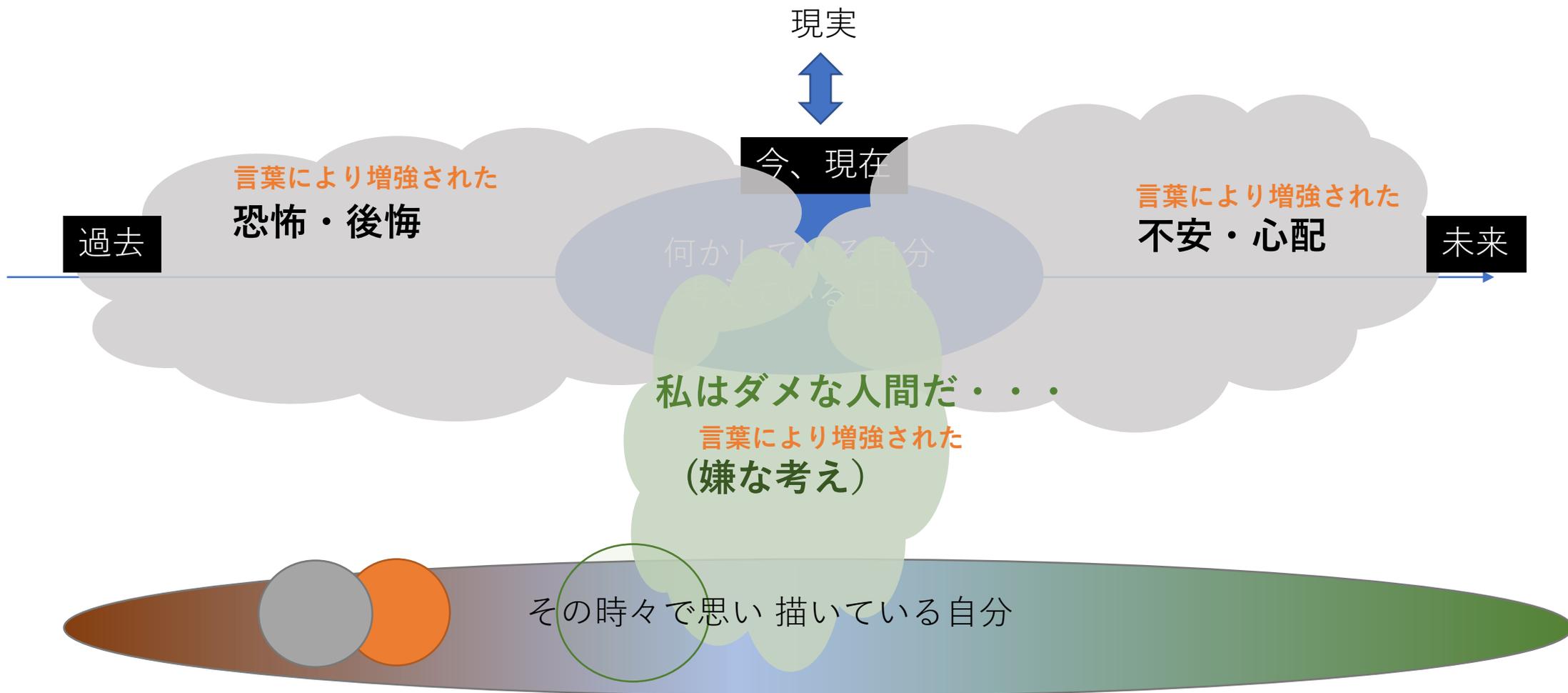
過去

未来

何かしている自分
考えている自分



不安・心配・恐怖・嫌な考え・感覚・感情で
したいことが思うようにできない状態



この「ことば」により増強された 不安・心配・恐怖・嫌な考え・感覚・感情をどうするか

やっつけるか

嫌な考え	思考のコントロールに挑戦	しろくま実験
嫌な感情	不安のコントロールに挑戦	嘘発見器
嫌な記憶	記憶のコントロールに挑戦	記憶を消す

逃げちゃうか

赤ちゃんトラに餌をやるメタファー
底なし沼でもがくメタファー

かえって悪化
してしまう！

シロクマ効果

アメリカのウェグナーという心理学者が、1987年に「シロクマ実験」なる実験を行いました。

白くまの映像を3つのグループに見せたあとそれぞれのグループに次のようなお願いをしました。

グループA：「シロクマのことを覚えておいてください。」

グループB：「シロクマのことを考えても考えなくてもいいです。」

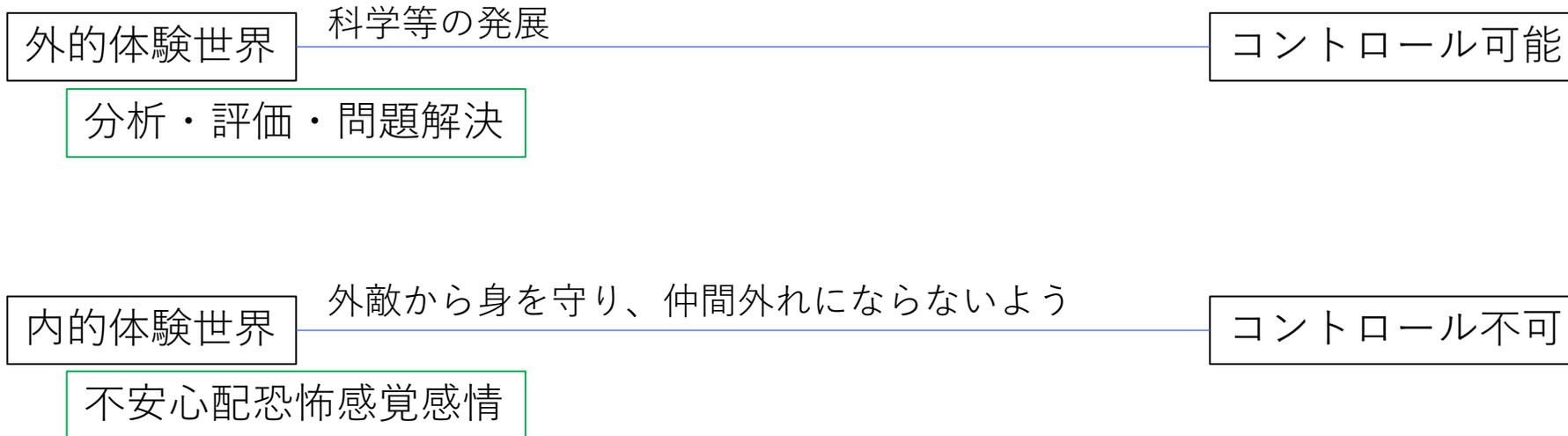
グループC：「シロクマのことだけは絶対に考えないでください。」

期間をおいて調査したところ映像を鮮明に覚えていたのは、なんとグループCの人たちでした！！

白熊を考えないようにしようとする→白熊を考えていないかチェック→余計に意識してしまう

失敗が忘れられない → 忘れようとするとかえって忘れられない

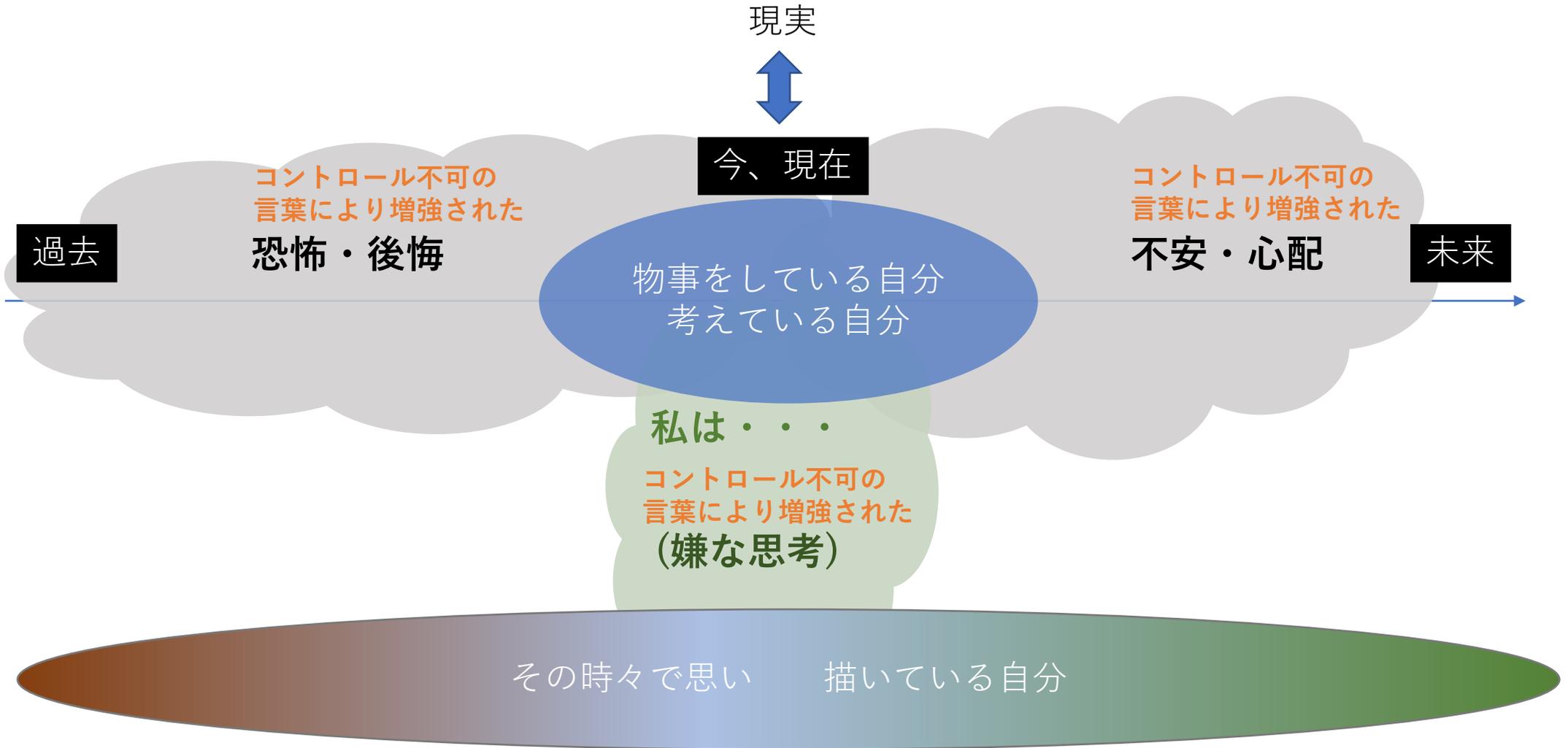
コントロールの可能性



ではどうするか

そのままそっとしておこう

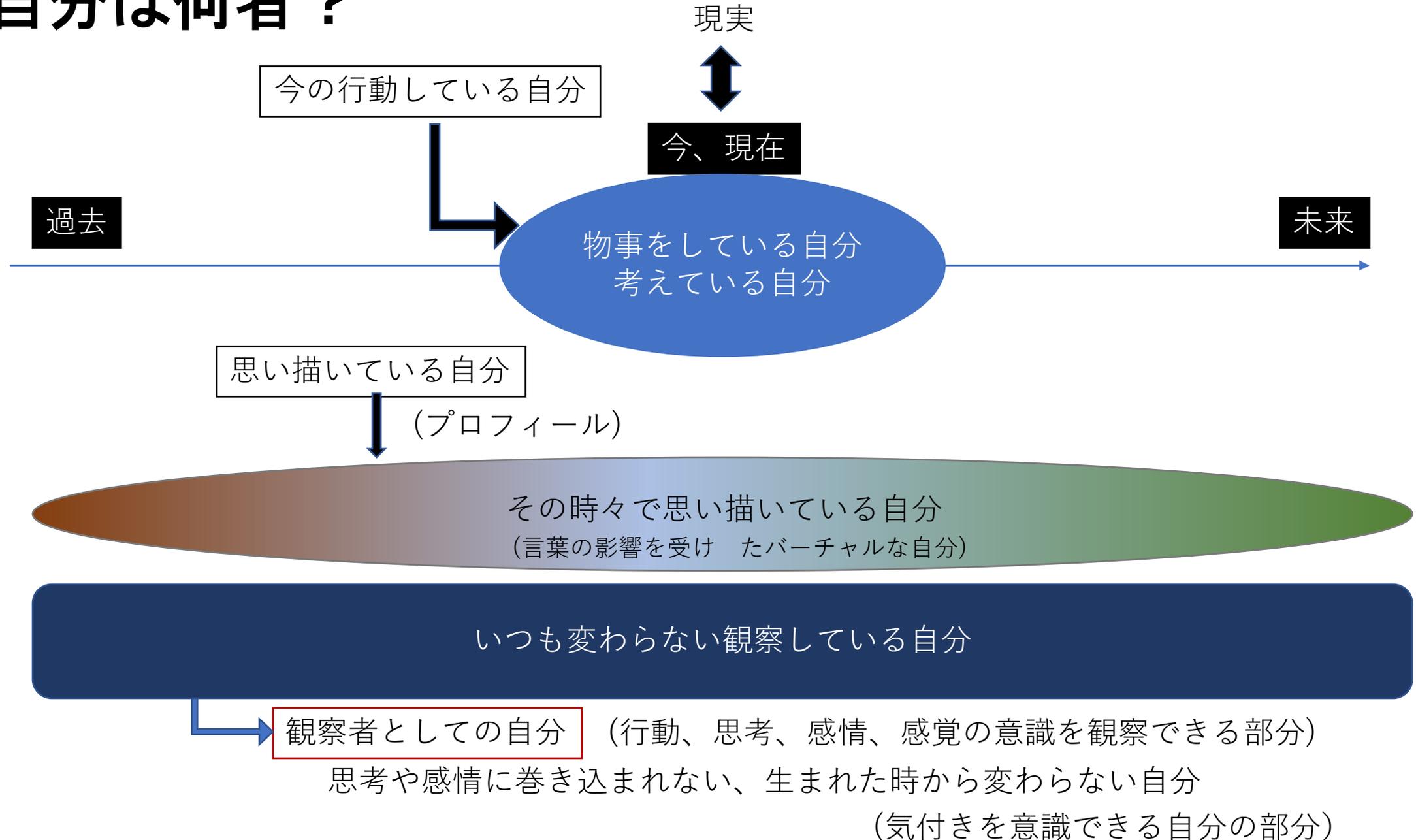
そのままにして、したいことをしよう



辛くて困っているのにそんなことができるか！！？

助っ人が2人自分の中にいます

自分は何者？



助っ人① 観察する自分



心が晴天の時も悲しくて雨が降っていても怒って雷が鳴っていても空はいつも**変わらず安定**

不安心配恐怖嫌な考え感覚体験を
ありのままの姿で見ることのできる、
ずっと変わらない安全な場所



職場の自分・妻・夫・プライベートの自分を**意識できる自分**は同一の自分

○変わらない安全な観察場所

又、視点・注意の観察場所

→ **柔軟な視点・注意**

ポーとしていた時
気が散っていた時に我に帰る

「私があなただったら」等視点のシフト

学校
職場
の自分

プ
ライ
ベ
ー
ト
の
自
分

妻
夫
親
の
自
分

幼少時に見、考えていたことを**意識していた自分**と、
今、見、考えていることを**意識している自分**は同一の自分

思考や感情に影響されない安定した安全な自分

幼少時の自分

トンボとりをしていた自分

青年時の自分

夜更かしをして
授業中いつも寝ていた自分

今の自分

老いぼれた自分

観察する安全な場所・視点からの気づき

不安
心配

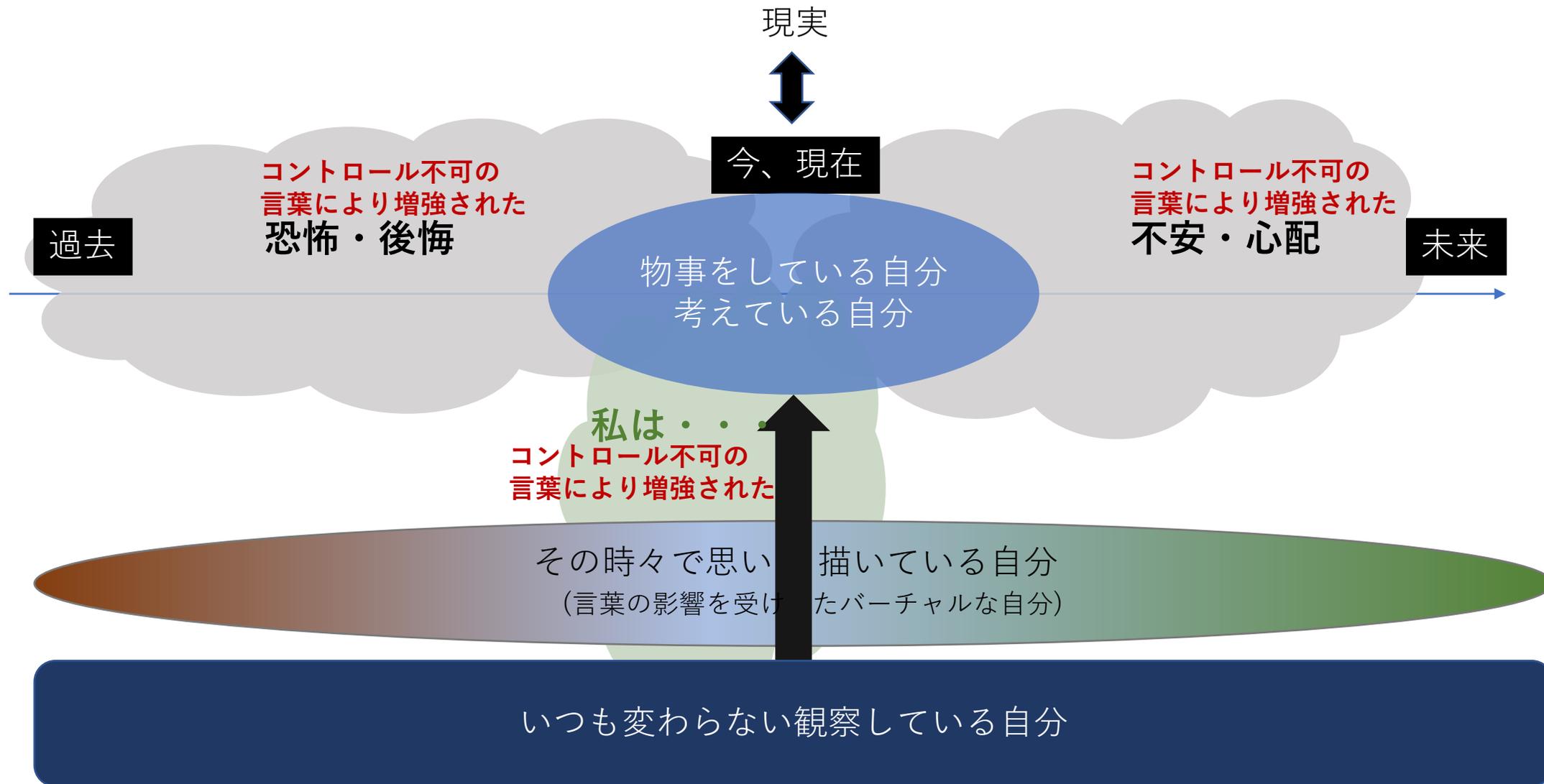
嫌な
気分
感情

恐怖

嫌な
考え

望む方向へ

辛い・不安・心配・恐怖・嫌な考え・感情に気づいて、そのままにして、したいことをしよう



観察者として、感情は感情として思考は思考としてそのままにして
したいことをする

気付いて簡単に切り替えられるの！！？

2人目の助っ人

助っ人②切り替える力

瞬間瞬間にでてくる思考や感情、体験に捉われずにいる力をつけよう

心ここにあらず 切り替え → 今、ここ

あれはどうなるだろう
まにあうだろうか
嫌われたかな
失敗したかな・・・

目の前に現実に目を向け
不安心配嫌な考え感覚は
そのままにしておく

思考感覚気分飲み込まれないで、目の前の現実に柔軟に注意を差し向けてゆこう

人間の頭は、評価、批判、比較等を際限なくしゃべり続けるラジオのようなもの

やりたいことに役立たない、お喋りは、過ぎ去っていくのをただ眺めていよう

不安・心配・恐怖・嫌な気分は、そのままにしてスペースを作ってあげよう

「今、ここに帰る」切り替え(メンタル筋)トレーニング

○呼吸法 (→ 瞑想)

1. 呼吸を意識する。(呼吸は身近にあり意識しやすいが、他、音や匂い等なんでもよい。)

大気が鼻腔を通して肺に入り胸郭～腹が膨らむ

胸郭～腹が縮まり呼気が鼻腔から出ていくのを意識する

(腹や鼻腔など一つだけ意識するでもOK)

2. 気が付いた(浮かんできた) 思考はそのまま流して呼吸を意識することに集中
3. 気が付いた感情はそのままにして(不安なら不安と言葉にして) 呼吸に集中

○他、日常生活

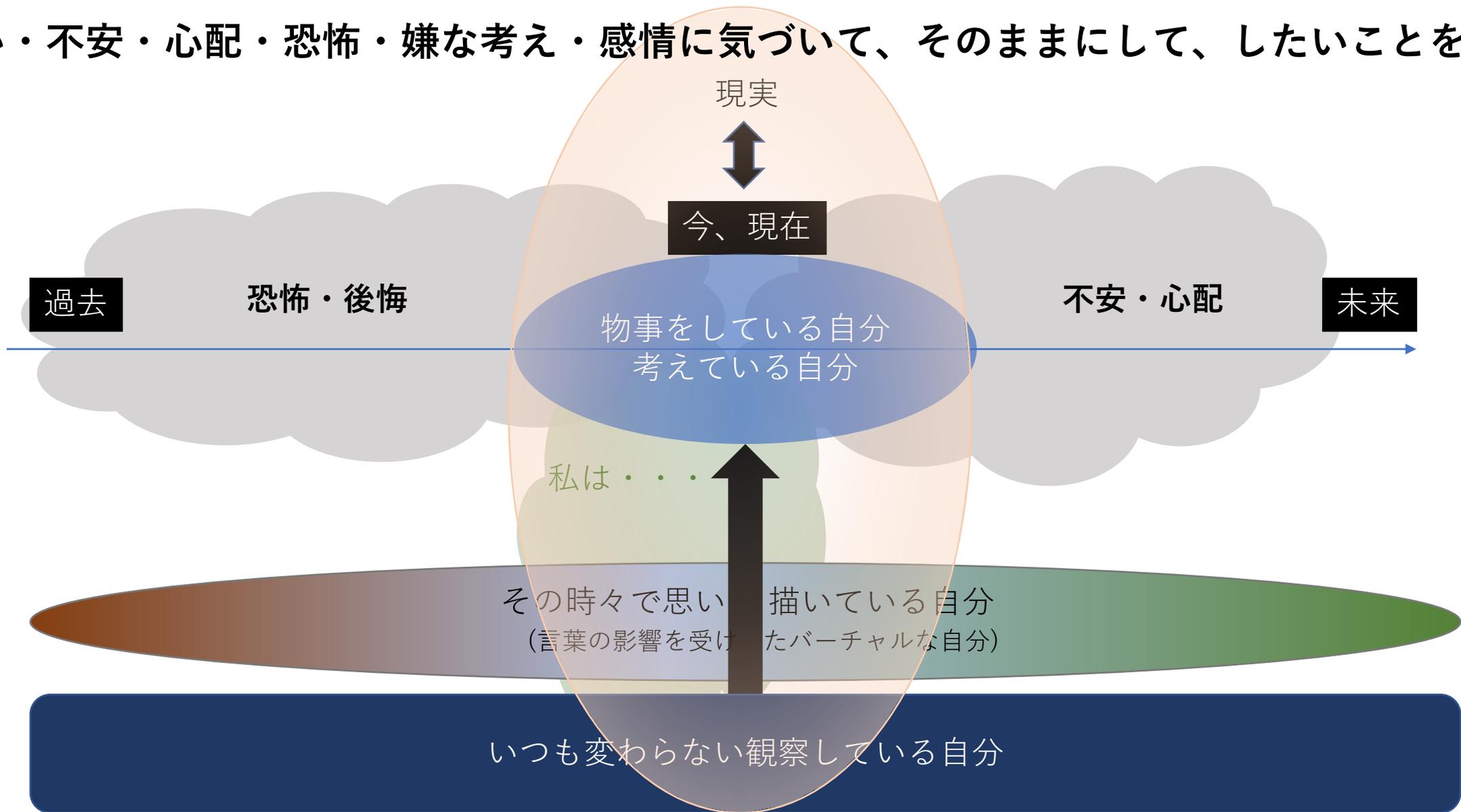
1. 歩いているときに、足底部の大地の踏み付け感に意識的に注意を向けるようにする。
2. シャワーを浴びたり、入浴している時、お湯が自分の身体に当たる感覚を楽しむ。
3. 食器洗いや掃除にひたすら没頭する

集中

気付き



辛い・不安・心配・恐怖・嫌な考え・感情に気づいて、そのままにして、したいことをしよう



観察者として感情は感情として思考は思考としてそのままにして
したいことをする

気付いて、そのままにして、やりたいことをする

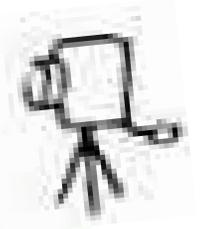
具体的にはどうするの

その1 今現在の視点に気づく (置かれた状況で色々な側面に注意を向け柔軟に行動)

目に見える行動

今、したいことで妨げるものから離れるために取っている行動

自分になりたい理想の人だったらどうするか
大切な人や事に向かうために何が出来るか



飲酒

疲れているが
健康のためにも

子供の相手をしてやるか
酒は一寸にして

なりたい自分から遠ざかる

なりたい自分に近づく

気付いている私

今の状態
何が表れて邪魔をするか
(大切な人、事に向かうのを妨げるもの)

大切な人 私、妻、両親・・・

疲れ
不安

大切な事
仕事
家庭
プライベート

頭の中

(アクトマトリックス)

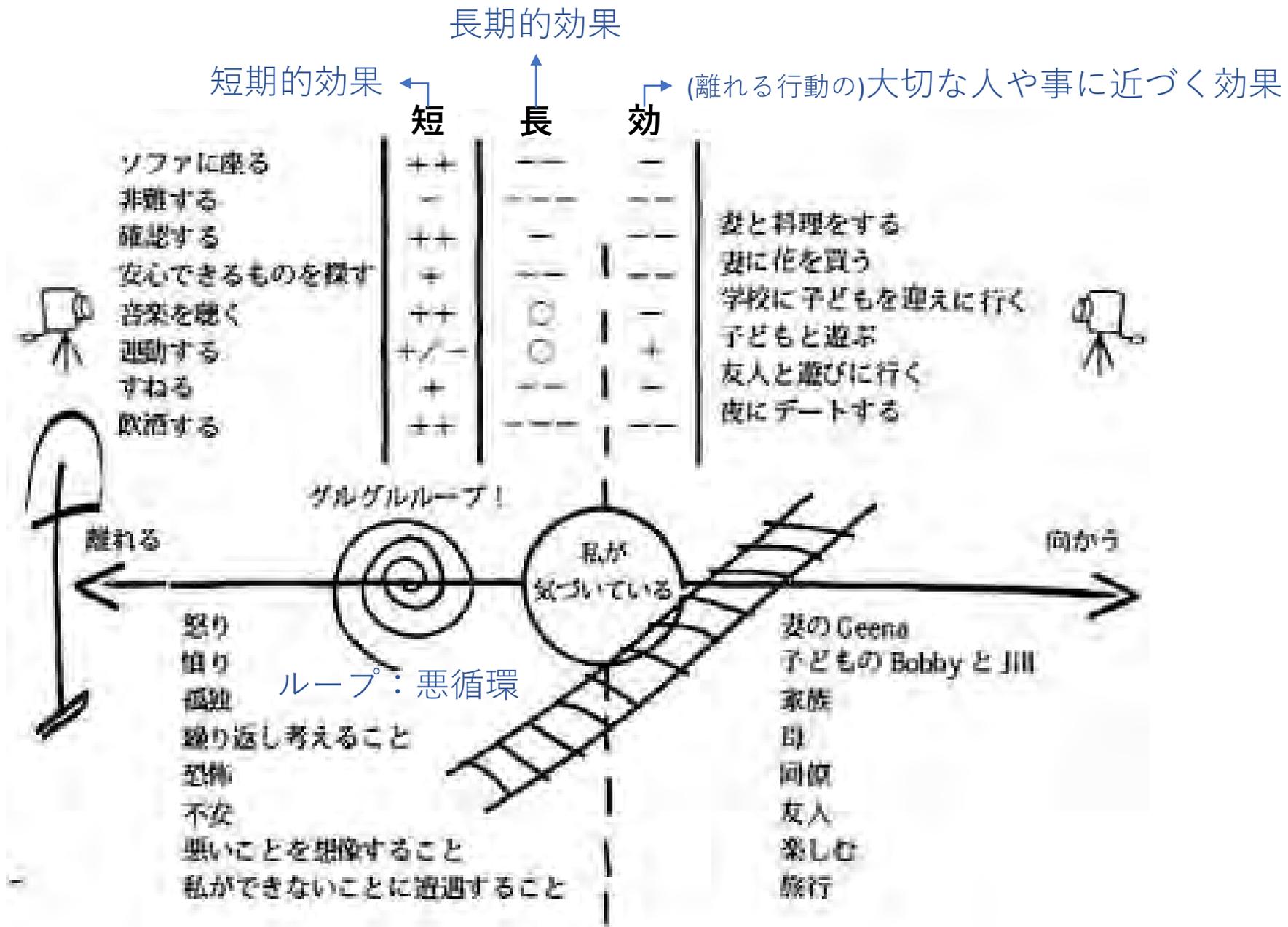
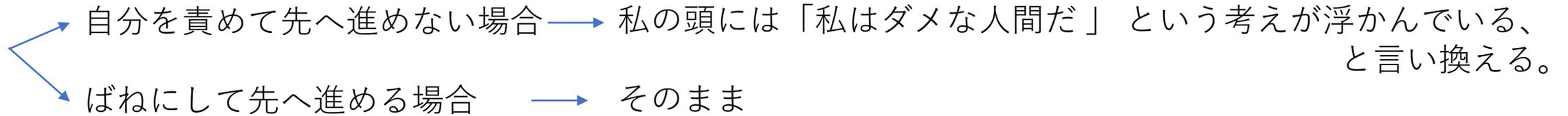


図7

その2 (言葉・気分の影響を弱める)

○私の頭には、「私は_____」という考えが浮かんでいる、と言い換える。

「私はダメな人間だ」



○(～という心配を) 「持っている」と付け加える

思考や気分は私そのものではない

あれ、うまくいくだろうか・・・? → あれ、うまくいくだろうかという心配を持っている

○「でも～ (but)」から「そして～ (and)」に変換

対立→容認へ

・・・でも不安だ → ・・・そして不安だ

○思考や気分に名前を付ける

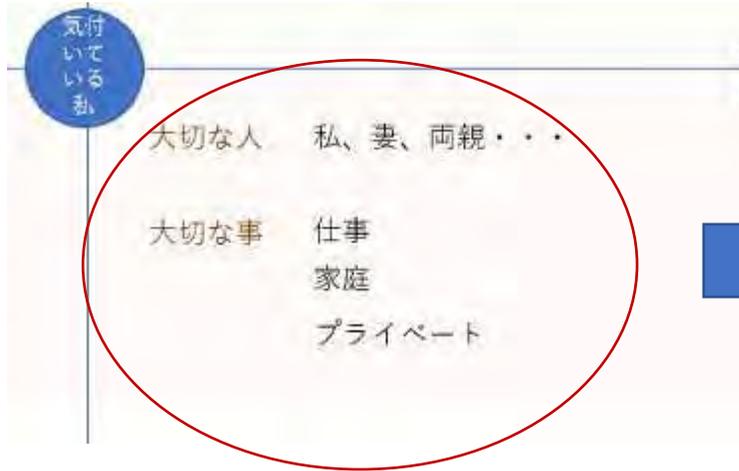
客体視



嫌な辛い 考え・感情 に名前を付ける

ふあん 心配	しんちゃん	どう思われているん だろう	ケーちゃん
恐怖	きょうちゃん	認められたい	しょうちゃん
怒り	かっちゃん	しっかり きちんとなしないと	かんちゃん
ダメな人間だ	ちいちゃん	自慢したい	ナコ様
死にたい 消えたい	シーさん 死にたい病	羨望 嫉妬	わーさん
一人で寂しい	リーさん	自分がわからない どうしたらいいんだ	あーさん

その3 助っ人③ 大切にしたい方針(方向・生き方)を選択する



人から良く思われたい、
上司や親を忖度してとかではなく、

**自分のために選択した
生き生きわくわくするもの**

遠い将来ではなく、
終わってしまう目標でもなく、
今できる方針・やり方

**行動の
原動力に**

魔法の杖の質問

魔法の杖を振ったら望むものがすべて手に入るとすれば、どんな風に生きていきたいですか。

もし私が幸福でリラックスし、自信に溢れ、不安もなく、愛され尊敬され、賞賛されていたら、今とどう違う行動をするだろうか？
(..人目を気にせず自分の気持ちに沿って仕事や趣味を・・・)

誠実に・のんびりと・・・

自分や他者との接し方がどう変わるだろうか？ (..率直に、何でも言える間柄に..)

何により力を入れ、何をしなくなるだろうか？ (趣味の..かな、仕事かな、やけ酒はいらないな..)

形容詞のエクササイズ

一生懸命な	正直な	優しい	熱い	地道な	スマートな	勇敢な
熱心な	あたたかい	気合の入った	安定した	かわいい	強い	勇敢な
努力家な	おしゃれな	誠実な	たくましい	クールな	思いやりのある	成長する
忍耐強い	冒険好きな	平和を愛する	チャレンジする	真面目な	親切な	カッコいい
信頼できる	クリエイティブな	感動を与える	愛される	エネルギーが ある	真剣な	人と人をつなぐ
貢献できる	人を愛する	頑張る	成し遂げる	役立つ	楽しむ	ユーモアのある

動詞のエクササイズ

知る	動く	待つ	休む	味わう	伝える	解決する
まとめる	つなぐ	守る	果たす	作る	聞く	助ける
集める	学ぶ	教える	見る	読む	探す	整える
貰う	鍛える	祈る	信じる	愛す	与える	気遣う
つながる	続ける	過ごす	考える	戦う	仕切る	招く
もてなす	貫く	認める	導く	求める	調べる	磨く
話す	競う	従う	関わる	出会う	蓄える	奪う
励む	作る	考える	支える	揃える	飾る	疑う

病院の理念

新潟県立新発田病院

患者さんに優しく安全で信頼される病院を**目指します**

精神科

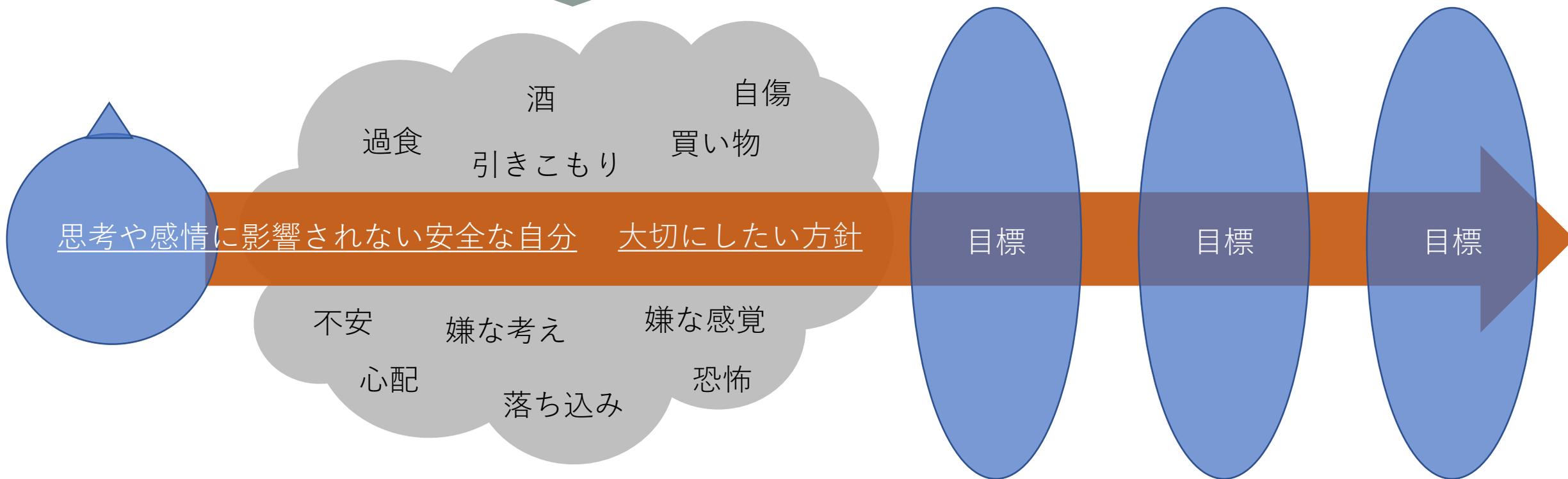
利用者とスタッフの安全を

(南浜病院

病院に**関わる人すべての**幸せを願う)

不安心配恐怖嫌な考え感覚感情はそっとしておく

嫌な思考感情体験に捉われずにいる方法



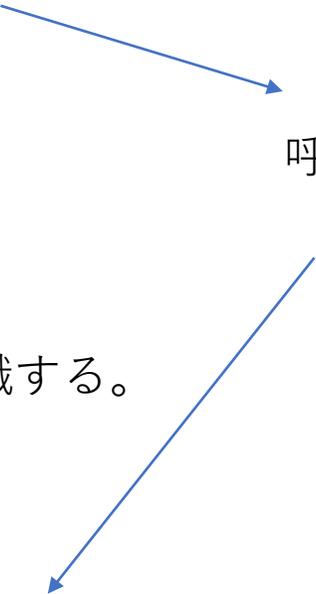
嫌な思考感情体験に捉われずにいる方法

不安心配恐怖嫌な考え感覚感情はそっとしておく

感情の嵐に巻き込まれてしまったときに、我に帰る方法

礎を降ろす

1. 足を床に置く
2. そのまま床を踏みしめる。あなたを支えている地面を感じる。
3. 足を踏みしめた時の足の筋肉の緊張を感じる。
4. 身体全体を隅々まで意識する。
頭、背骨、足を通して、足元まで重力が下がっていく感覚を意識する。
5. 周りを見渡し、何が見え、何が聞こえるか意識する。
あなたがどこにいるか、何をしているかを意識する。



呼吸法もOK

とてもつらく感じたら

セルフコンパッション (慈悲：自分の苦しみを認め、優しさと思いやりを持って対処する)

Step1. 気付く・苦痛や痛みを、判断したり否定したりせずに**そのまま自覚**する

Step2. 自分への批判を**そっとしておく**

Step3: 自分に**優しく対応する**

自分に、似たような苦しみを味わっている大切な人に対してするように、思いやりを持って、優しく、理解を示すような話し方で語りかける

セルフ・タッチ 自分の胸やつらい気持ちの上に手を置いて、手のひらから身体の内側に温かさと優しさを送り込む

Step4: 辛い考え、気持ちに逆らったり逃げたりコントロールせず、**流れては去ってゆくのを許してあげる**

Step5: つらさが、**人間に共通する自然な経験**であることを認め、自分の体験や他者に思いやりを広げる

Step6: 手放して、次へ進む

自分の苦悩の炎をあおる恨みや怒りを手放し、自分の望む人生の方向を目指して進む。

慈愛のフレーズ

今は苦しみのである

苦しみは人生の一部である

今、自分に優しくしていいだろうか

苦しみの原因が自分にではなく外にある場合

必要とされる慈悲の心を自分に向けてもいいだろうか

ありのままの人生を受け入れてもいいだろうか

まとめ

心の健康を保つため為の対処法として、

①組織、②健康管理部門、③管理者、④本人によるものについて述べた

①組織によるものとして、仕事の共有化による効率化により、仕事の質及び量に対処し、組織力の向上を図ることを考えた。

②健康管理部門によるものとして、健康管理の企画・まとめ・個人の相談対応がある。

③管理者によるものとして、安全配慮義務と、早期発見(観察→傾聴→つなぐ)について述べた。

④本人によるものとして、ストレスへの気づきと対応について述べた。
又、より良い生活を目指すためのACTを紹介した。

嫌な考えや感情は、そっとしておき、大切な人や事に向かって行動し、自分の思う様に生きてゆこう
その際、自分の中にある「観察する自分」「切り替えトレーニング」「大切にしている方針」等を利用

心の健康をまなぶ会

ホームページ：spc3.net

[すずき医院](#) 会議室

第1回：総論

第2回：大人の発達障害 1 (自閉症)

第3回：気分障害 1 (うつ病)

第4回：認知症 1 (予防と対応)

第5回：統合失調症 1 (概要)

第6回：パーソナリティ障害 1

第7回：パーソナリティ障害 2

第8回：睡眠障害 1 (睡眠衛生)

第9回：睡眠障害 2 (不眠症)

第10回：大人のADHD

[心の耳](#)(働く人のメンタルヘルス)

第11回：職場のメンタルヘルス

第12回：摂食障害

第13回：不安の心理療法

第14回：精神科のくすり

第15回：双極性障害1

第16回：抗不安薬について

第17回：不登校

第18回：アルコール依存症

第19回：社交不安障害

第20回：アルコール依存症を予防する

第21回：ゲーム/ギャンブル依存症の心理療法