



メンタルヘルスについて

厚生労働省の令和4年労働衛生安全調査によると、労働者の約8割が仕事で強いストレスや不安を感じているといわれています。誰がいつメンタルヘルス不調になるかわかりません。メンタルヘルスについての知識やメンタルヘルス不調にならないような対策を行っていきましょう。

メンタルヘルスについて

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態のことをいいます。心が健康であれば、ポジティブな気持ちで過ごすことができ、仕事に対してもやる気を持って臨むことができますし、プライベートも充実した生活を送ることができるでしょう。

その一方でメンタルヘルス不調は、「うつ病」といったような病気の状態だけでなく、普通に働いていた人が何らかのストレスや悩みを抱えて気分が落ち込んでいる状態も当てはまります。誰もがメンタルヘルス不調に該当する可能性があります。

心の健康が損なわれると

心の健康が損なわれ、ストレスがたまると、遅刻や欠勤が増加する傾向があります。また、ストレスのかかった状態では作業効率が低下し、業務上のミスや遅延が起きたり、事故や怪我につながる可能性もあります。やむを得ず、長期療養による休職や離職となってしまうこともあります。

本人も気づかずメンタル不調に陥っていることも

早期発見・早期対応が大事です

なぜ早期発見・早期対応が大事？

心の病気も、身体の病気と同じように、軽いうちに専門的な治療を受けた方が早く良くなります。重症になってしまうと長期休業が必要となることもあります。心の病気の多くは本人の仕事ぶりや仕事の効率にも影響を及ぼしますので、休業に至らないメンタル不調でも改善に向けた働きかけは、本人又は職場にとっても大切です。

早期対応とは、専門機関の受診を勧めることだけでなく、仕事面のストレスを軽減することも重要です。不調を早く見つけ、仕事のストレスを軽減することで、心の病気の発症を食い止めたり、治療が必要ない状態にすることができる可能性もあります。

メンタルヘルス不調の高リスク者

長時間労働が続いている

周囲に相談相手があまりいない

仕事を抱えこみがち、周囲に任せられない

最近仕事上の大きな失敗をしてしまった

最近仕事内容や役割が大きく変わった

融通が利きにくい

非常に仕事にのめりこんでいるが、なかなか成果が上がらない、仕事ぶりを認めてもらえない

職場あるいは私生活でショッキングな出来事があった

私生活での大きなストレス



<裏面もご覧ください>

メンタルヘルス不調のサイン

- ・顔色、表情がさえない
- ・出勤がいつもより遅い
- ・早退が多くなっている
- ・寝不足の様子である(仕事上上の空の様子である)
- ・被害的なことを口にする
- ・食欲がなさそうである(昼食がおいしくなさそうである)
- ・話題に乗ってこない(乗ってきてても無理している様子である)
- ・話に脈絡がない、あるいは飛躍が多い
- ・気分のムラが目立つ
- ・落ち着きがなくなってきた
- ・仕事でミスが増えた(それを気にする)
- ・残業が増加している(ルーチンの仕事に時間がかかる)
- ・行動が機敏でない(どうしたらよいかわからない様子が見られる)
- ・身だしなみが乱れてきた
- ・出勤時酒臭がすることが多い

メンタルヘルス不調に陥ると、体調や態度などいつもと異なる変化が現れます。

その中には早期に自分で気づけるものもあれば、周囲の方が気づきやすいものがあります。

左の表にまとめたものは、比較的職場でも見られやすい変化です。

セルフケアについて

体を動かす



運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころとからだをリラックスさせ、睡眠リズムを整える効果があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動(軽いランニング、サイクリングなど)近所を散歩をする程度でも良いです。

今の気持ちを書いてみる



もやもやした気持ちを抱えて苦しい時はそれを紙に書いてみましょう。文章を書くことが苦手であればイラストや書きなぐりでも。書くことの効果は2つあり、1つ目は今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになること。結果、焦りがやわらぎ、落ち着いて物事を考えることができるようになります。2つ目は、そこまで思いつかなかった選択肢に自分で気づけるようになることです。これは書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

腹式呼吸を繰り返す



不安や緊張が強くなると、呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓がドキドキするということがあるかと思いますが、そういう時こそ意識して深い呼吸を心がけてください。呼吸の基本は『ちゃんと吐く』ことです。まずはゆっくりと口から息を吐きだし、息を吐き出せたら今度は鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くらい繰り返します。

「なりたい自分」に目を向ける



問題を抱えていると自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちです。「できていること」の方に目を向けて、自分の力をもう一度信じてみましょう。そして「こんな風になるといいな」と今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる小さいけれど重要な目標を立てて実行しましょう。最初の目標をクリア出来たら、自分をほめてあげましょう。1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。

音楽を聞いたり、歌を歌おう



音楽はごく自然に人のこころと体を癒してくれます。アップテンポの音楽はエネルギーや活力を与え、やさしくスローな曲は不安や緊張を和らげます。言葉にできない感情を表現するきっかけを音楽が作ってくれることもあります。歌うのが好きな人は聞くだけでなく思い切り歌って発散するのも良いです。

失敗したら笑ってみる



「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」と笑い飛ばしてしまいましょう。繰り返しやっていると、バランスの良い物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。

セルフケアを取り入れながら、メンタルヘルス不調にならないよう対策をしていきましょう！

