

職場のメンタルヘルス

保健管理センター 三宅典恵
平成28年度技術センター研修会 2017.03.15

健康とは

健康とは、単に身体が病気でないとか
身体が弱くないとかいうだけでなく、
肉体的にも、精神的にも、社会的にも、
完全に調和のとれたよい状態のことである
(世界保健機構(WHO)の定義)

健康・不健康の考え方

健康

不健康

健康度を高める
サポートも重要

不健康の度合いが大きくなる
日常や社会生活に支障をきたす

本来の健康に機能している
面をより強化するサポート

↓
何らかの援助や治療が必要になる

職場メンタルヘルスは世界でも大問題！

世界保健機関(WHO)の推計によれば、

精神性疾患、アルコール・薬物依存症の問題を抱える人々の数は、
世界全体で5億人を超える。こうした人々の失業率は9割に達する。

国際労働機関(ILO)によると、

欧州連合諸国はGNPの3～4%をメンタルヘルスの問題に費やす。
米国ではうつ病の治療に関わる国民支出が300～440億ドルに達する。
メンタルヘルス不調を抱える人々が失業する可能性はそうでない人々の2～3
倍に達している

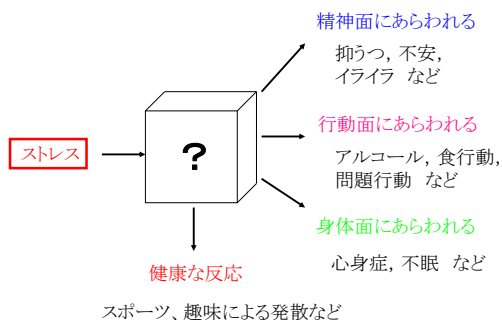
労働安全衛生法

- ・労働安全衛生法の制定(1972)
職場における安全衛生管理、労働災害の防止
- ・労働安全衛生法の改正(1988)
労働災害、職業病の予防からメンタルヘルス対策へ
- ・労働安全衛生法の改正(2006)
過重労働・メンタルヘルス対策の強化
- ・労働安全衛生法の改正(2014)
ストレスチェックの義務化

職業に関連したストレス

- 1) 工作上必要ではあるが、気が進まないことに対する葛藤
- 2) 自分の能力、要求されたことが遂行できるかという不安
- 3) (特に無意味な)競争、締めきりに追われるなどの不安
- 4) 対人関係の葛藤
- 5) 負担が増加していくこと、燃え尽きの心配
- 6) 仕事により自分が悪い影響を受けることの予想
- 7) 退屈、満足感の問題
- 8) 責任
- 9) 時間の束縛、拘束
- 10) 変化への不安、負担

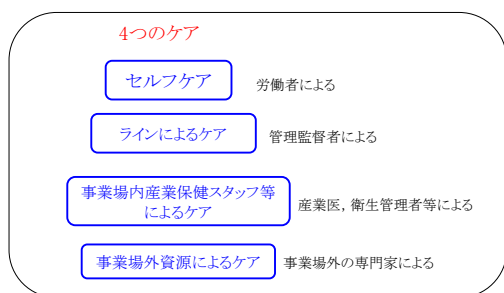
ストレスと心身の反応



ストレスをためないためには

- 1) “気づき”が重要
- 2) 生活習慣の見直し
- 3) リラックスや休息を重視
- 4) 自分の行動パターンをふりかえる
 ストレスをためる行動パターンかどうか分析
 行動パターンを少し変えてみる
- 5) 信頼できる人に相談を

メンタルヘルスキアの進め方



メンタルヘルス対策

- 1次予防: 心の健康の保持増進
- 2次予防: 心の健康問題の早期発見, 対処
- 3次予防: 心の健康問題による休業者の復帰支援

一次予防: 心の健康の保持・増進

未然防止
メンタルヘルスを保持するための工夫
セルフケアと職場環境改善

一次予防: 心の健康の保持・増進

セルフケア

自分の状況や状態を知り,
ストレスが大きくなっていたり,
疲労が蓄積している場合は,
早目の対策をとることで
うつ病などのメンタルヘルス不全を
防ぐことにつながります。

二次予防:心の健康問題の早期発見・対処

‘気づき’が重要
声をかける
相談を受ける
フォローする

二次予防:心の健康問題の早期発見・対処

‘気づき’のためには
日常の様子を把握しておくこと
出勤時の様子, 仕事ぶり,
他者とのコミュニケーションなど
サイン(症状)を知っておく

うつ病とは

特別な人になる病気ではありません。WHOが20歳以上の日本人を対象に行った調査によると、13人に1人が生涯のうちにうつ病を経験するという結果がでています。

- ① 心的エネルギーが低下した状態(普通は2週間以上)
- ① 慢性化しやすい
- ① 自殺の背景に多い
- ① 一般に知られていながら、気づかれにくい
- ① 薬物療法が重要
- ① 悪循環に陥りやすい
- ① 脳内の神経伝達物質の変化

こんな時は要注意 —SOSに気づく—

- 1) いろんなことが億劫で、やる気が出ない状態が続く
- 2) 気分がゆううつな状態が続く
- 3) ミスをいつまでも気にしたり、先の心配ばかりする
- 4) いらいらして落ち着かない
- 5) 仕事がかどらない、ミスが多い
- 6) 身体の調子が悪い状態が続く
- 7) 気分が変わりやすい
- 8) うまく眠れない
- 9) 酒の量がふえた

うつ病のスクリーニング

以下の質問にお答えください。

1. この1ヶ月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがよくありましたか？
2. この1ヶ月間、どうも物事に対して興味が湧かない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか？

(2質問紙法)

うつ病の症状(1)

1) 抑うつ気分

憂うつ、落ち込み
午前中に強く、午後になると改善してくることも多い。

2) 興味や喜びの消失

これまで楽しんでいた趣味や活動にあまり興味が持てなくなる。家に閉じこもりがちになる。

3) 食欲の減退(体重減少)または増加

うつ病の症状(2)

4) 睡眠障害

不眠(朝早く目がさめる, 夜中に目覚めて眠れない
または睡眠過多)

5) 精神運動の障害

精神運動制止(動きが遅くなる, 口数が少なくなる)
強い焦燥感(いらいら, 落ち着かず身体を動かす)

6) 疲れやすさ, 気力の減退

何もしたくない, 身体が重い

うつ病の症状(3)

7) 自責感

強く自分を責める
過去の些細なことを思い出してくよくよ考える

8) 思考力や集中力の低下

注意が散漫になって集中力が低下する
仕事のミスが多くなる, 能率が低下する
決断力が低下する

9) 自殺念慮

10) 身体の不調であらわれることもある

頭痛, 腰痛などの痛み
胃部不快, 下痢, 便秘などの胃腸症状
発汗, 息苦しさ, めまいなど

うつ病にかかったら・・・

- 1) 早めに受診を: 専門の医療機関で治療を受ける
- 2) 休養を優先
- 3) 重要な決定は治ってから
- 4) 治る病気なので, あせらない
- 5) 無理をしない
- 6) 回復しても勝手に治療を中断しない
- 7) 再発防止が重要

うつ病の治療

- ・ 薬物療法 : 抗うつ薬, 睡眠薬など
- ・ 休養
- ・ カウンセリング : 受容, 傾聴, 共感が基本
- ・ 生活療法 : 服薬・生活指導
- ・ リハビリテーション
- ・ 環境調整

うつ病は休養とともに、

脳の神経伝達物質の異常があるため薬物療法が必要です。

治療に必要なこと

・薬の治療について

薬は継続することが大切。

勝手に中断しない, 自己調整しない

副作用等は我慢せずによく相談を

・まずはゆっくり休養: リラックスする方法を

睡眠, 基本的なリズムが重要

・少し改善してきたら, 楽しめることから行動を

・医師と相談しつつ, 軽い作業, 行動から開始

・ストレス要因, 対処について分析検討を

自分の行動・対人関係パターンを知ること

職場の仲間がうつ病になったら

- 1) 症状に気づく
- 2) 声をかける
- 3) 二人だけで話せる場を設定する
- 4) 「コンディションが悪いのでは」と伝える
- 5) 専門家への相談や受診をすすめる
- 6) 協体制度の必要について検討する
- 7) 復帰後も再燃に注意する

眠りについて

- ・眠りは健康のパロメーター
身体と心の健康を保つうえでとても重要なもの
- ・人の体には体内時計があり、夜になると体と心を昼の活動の状態から夜の休息の状態に切り替えて、自然な眠りに導くようリズムを刻んでいる。しかし、生活習慣が乱れると、このリズムも乱れてしまいます。
- ・不眠は、うつ病などのこころの病気の初期症状としてあらわれ、生活習慣病にも影響すると言われている。
よりよい眠りのためには生活習慣を整え、体が正常なリズムを刻むようにすることが大切です。

なぜ、眠くなるのでしょうか？

疲れたから眠る(睡眠恒常性維持機構)

睡眠が足りないと、体をよい状態に保とうとして眠くなります。また、疲れ具合に応じて睡眠の質がコントロールされます。

夜になると眠る(体内時計維持機構)

日中に活動して、夜間に休息するように、体内のリズムが調整されます。

不眠症とは？

日本人の20%が不眠に悩んでいます！
就寝する時間が確保されているにもかかわらず、長期間不眠が続き、日中に生活の質の低下がみられる状態です。
多くみられるのは、精神生理性不眠症ですが、不眠という訴えの陰にうつ病などの精神疾患を認めることも少なくありません。

不眠症の種類

不眠症のタイプには、
寝つきが悪い「入眠困難」
何度も目が覚める「中途覚醒」
早朝に目が覚める「早朝覚醒」
休息感が得られない「熟眠困難」
などがあります。

睡眠障害の原因

環境要因:環境(騒音, 温度など)が原因となる
生理的要因:生体リズム関連(交代制勤務や時差ぼけなど)
心理的要因:ストレスや悩みごとで寝つけない, など
器質的要因:身体的な要因がある
睡眠時無呼吸症候群, むずむず脚症候群など
精神疾患に伴う:うつ病 など

睡眠障害への対処は

- ・生活習慣を見直す。タバコ、コーヒーなどの刺激物はひかえる
- ・睡眠環境を整える
- ・深夜までの仕事や、パソコンはひかえる
- ・就寝時間、起床時間は一定に
- ・寝る前のリラックス、ぬるめの入浴など
- ・背景を探る。
うつ病などのメンタルヘルス問題や身体疾患があれば、受診を
- ・寝る前のアルコールは逆効果
- ・日中の眠気が強ければ、昼間に15分程度の仮眠を
- ・睡眠薬の服用は指示どおりに。一緒に酒は絶対に飲まない

メンタルヘルスの不調に対する 職場での対応

メンタルヘルスの不調は、
こんな行動がサインとなる場合もあります。

遅刻しがち、急に休む(特に週明け)
すぐに席を立っていなくなる
急に仕事を投げ出す
ミスが多く、自分では気づかない
周囲とのトラブルがおきやすい

職場における対応

- 1) 共感的に聞くこと
- 2) 忠告, 批判, 激励は避けた方がよい
- 3) 具体的内容を聞き, わからない時は聞き直す
- 4) 必要に応じて周囲からの情報を得る
(本人の了解を得ておくことが原則)
- 5) 問題を一人で抱え込まないこと
いつでも相談にのることを伝える
- 6) 話の内容や表情から不健康な度合いが大きいと
感じたら, 専門家へ相談, 紹介

三次予防:リハビリテーション・再発予防

復職に際して

徐々に慣れていくために, 時間のみならず,
仕事内容も考慮する
負担感の少ない仕事をこなすことで自信を
つけていく
復職までの準備が重要
ある程度の回復がなければ, 調整を行って
もスムーズな復職は困難

相談を受けたら(1)

- ①よく聞く
自分の価値判断を交えず, 相手の気持ちをくむ
落ち着いて話せる場所, 時間
- ②「どうしたらよいか」と尋ねられたら
これまでどんな人に, どのような助言を受けたか
試したらどうだったか
すぐに気のきいた助言を, とあせらない

相談を受けたら(2)

- ① 軽く扱わない
- ② 安易なはげましは初期には避ける
- ③ メンタルヘルスの問題があれば
専門機関への相談や受診をすすめる
相談者が困っていることをとりあげてすすめる
(被相談者が問題と思うことと, 相談者が困って
いることとは異なることもある)
無理強いはいしない