

介護事業所の皆さまへ



こころの健康づくり
『セルフケア』についてお伝えします！



働く人の「こころ」と「からだ」の健康について
事業者、労働者を無料でサポートします！

(独) 労働者健康安全機構 和歌山産業保健総合支援センター

〒640-8137

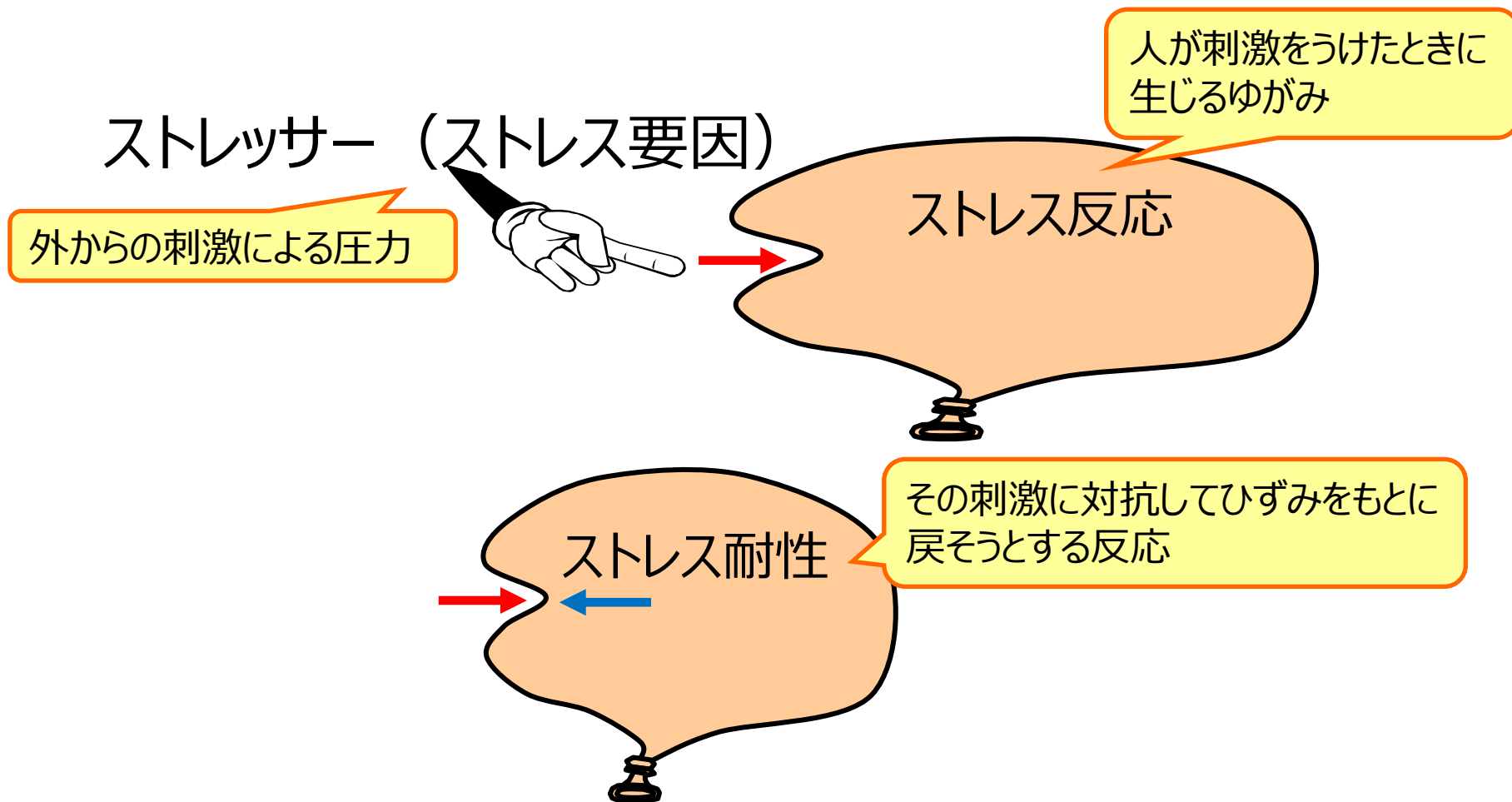
和歌山市吹上2丁目1-22和歌山県日赤会館7階

☎ : 073-421-8990

<https://wakayamas.johas.go.jp/>



“ストレス”って何だろう！？



ストレスはこれらの3つの反応のことで、人生に良いことも悪いこともストレスになります。

ご自身が感じるストレスとは何でしょうか。



ストレスの感じ方は、人それぞれ・・・。

自分の“ストレス”に気づこう！



からだ

- ・頭痛
- ・だるい／疲れやすい
- ・めまい、ふらつき
- ・胃がむかつく
- ・下痢や便秘をする
- ・体重が低下／増加
- ・よく眠れない
- ・夜中に何度も目覚める
- ・朝早く目覚める
- ・呼吸が浅く速くなる
- ・急にドキドキする
- ・体が緊張する

こころ

- ・活力が低下
- ・イライラする
- ・不安になる
- ・やる気がでない
- ・無気力
- ・必要以上に不安や恐怖を感じる
- ・わけもなく悲しくなる
- ・無感動になる
- ・楽しみを感じない
- ・憂うつな気分になる

行動

- ・酒やたばこの量が増える
- ・食欲が低下／増加
- ・仕事の能率が悪くなる
- ・集中力がなくなる
- ・遅刻や早退、欠勤
- ・笑わなくなる
- ・身だしなみが乱れる
- ・身辺整理ができなくなる
- ・決断に時間がかかる
- ・人を避けるようになる

自分のストレスサイン（SOS）を知ることが大切です。

自分のストレスサイン（SOS）に気づく

今の状況

ストレッサー（要因）となっているもの

ストレスを生じたときの自分の気持ち

自分に表れやすいストレス反応

からだ

こころ

行動

自分のストレスについて整理してみよう！

ストレスと上手につきあう

其の1

立ち向かう（問題解決型）

其の2

とらえ方を変える（認知行動型）

其の3

ときほぐす（リラクゼーション・解消型）

其の4

手を借りる（社会的支援型）

ストレスとのつきあい方も、人それぞれ・・・。

其の1

立ち向かう（問題解決型）

ストレスの原因となるそのものに働きかけて、それ自体を変化させて解決を試みる方法

【例】 仕事が「はかどらない」、「終わらない」から抜け出す



問題を明らかにする

- ムダな時間はないのか
- 業務を一人で抱え込んでいないか
- 完成度と時間の配分は合っているのか

解決策を考える

- 部下、後輩に仕事の一部を任せる
- 仕事の優先度をつける
- 不要なメールを削除する
- デスクを整理整頓する

実行

- できそうなことから始める
- まずは、やってみる

評価

其の2

とらえ方を変える（認知行動型）

自分の受け取り方、考え方（認知）のクセを知り、とらえ方を変える

白黒思考

資料の少しの失敗を見つけて
「ああ、これは全部やり直した！」



「完璧じゃないけど、
できているところもたくさんある」

一般化思考

上司に注意された後、
「いつも自分ばかり叱られる」



「ほめたもらったこともある」
「自分だけに叱られたわけではない」

陥りやすい
考え方の
"クセ"

べき思考

部下に意見されて
「部下は上司の言うことを黙って
聞くべきだ」



「そういう考え方もあるものだ」

飛躍思考

失敗をしてしまった。
「会社にクビと言われるかも・・・」



「失敗誰にもある。
次の機会で挽回すればいいや。」

其の3

ときほぐす（リラクゼーション・解消型）

忙しい時ほど、適度な休息とリラックスすることで、作業効率があがる

やってみよう！こころとからだのセルフケア
～腹式呼吸～

鼻から息を吸っておなかを膨らませる。
吐くときに凹ませる



❖ POSITIVE SHARING（#ポジシェア）～厚生労働省 こころの耳～



<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>
～こころを整えるリラクゼーション YOGA～

↑
腹式呼吸をはじめ、いろいろなリラクゼーションYOGAを紹介しています。

其の4

手を借りる（社会的支援型）

身近にいる上司や同僚、家族、友人など周りのサポートを受ける
「受援力」をつけることも有効

□ サポーターを増やす

- 普段から、気軽に相談できる相手と日ごろから良好な関係を築いておく

□ 相談上手になる

- 相談したいことを丁寧に明確に伝える
- 相談を受けてもらった方への謝意も忘れずに

□ 社会資源を活用する

- 職場や地域の相談窓口や医療機関など専門家に相談する



相談相手が多い、様々な分野にいることで、
サポートを受けやすくなります。

それでも、困ったときは・・・、 “和歌山さんぽ”をご活用ください。

産業保健総合支援センター

※47都道府県に設置

- 産業保健スタッフ、事業主等に対して、産業保健研修や専門的な相談への対応などの支援を実施
 - 産業医等産業保健スタッフ向け**専門的研修**、事業主等向け**相談対応**
 - メンタルヘルス対策や両立支援の専門家による**個別訪問支援**
 - 事業主・労働者等に対する啓発セミナー等

地域産業保健センター

※産業保健総合支援センターの下、全国約350カ所に設置

- 産業医、保健師を配置し、小規模事業場への支援を実施
 - 長時間労働者、高ストレス者に対する面接指導**
 - 健康診断結果についての医師からの意見聴取
 - 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談等

出典：厚生労働省「第14次労働災害防止計画の概要」

(独) 労働者健康安全機構 和歌山産業保健総合支援センター

〒640-8137

和歌山市吹上2丁目1-22和歌山県日赤会館7階

☎：073-421-8990

<https://wakayamas.johas.go.jp/>



例えばこんな利用方法・・・

メンタルヘルス対策ってどうすればいいのかわからない・・・。



まずは、事業場にあった心の健康づくり計画を立てていきたい。

従業員や管理監督者にメンタルヘルスに対する知識や理解をもってほしい

ストレスチェックの高ストレス者や長時間労働者の面談をしなくちゃいけないんだけど・・・。

↓ *50人未満の小規模事業場に限りです。

地域窓口

登録産業医が面接指導を行います。



和歌山産保



- ・メンタルヘルス対策促進員による個別訪問支援
- ・セミナーや研修の開催



こんな場合は、連絡、ご相談ください。



自分のストレスにはやく気づいて、
自分にあった上手なおつきあいをしよう！

