



# ストレスセルフケア Info Share

2020/11/13

Version 0.5

Hiroaki Takahashi



Note : 本資料は、リカレントEAPメンタルヘルスコンサルティング講座の課題として作成した物を改版して、情報共有します。



# はじめに

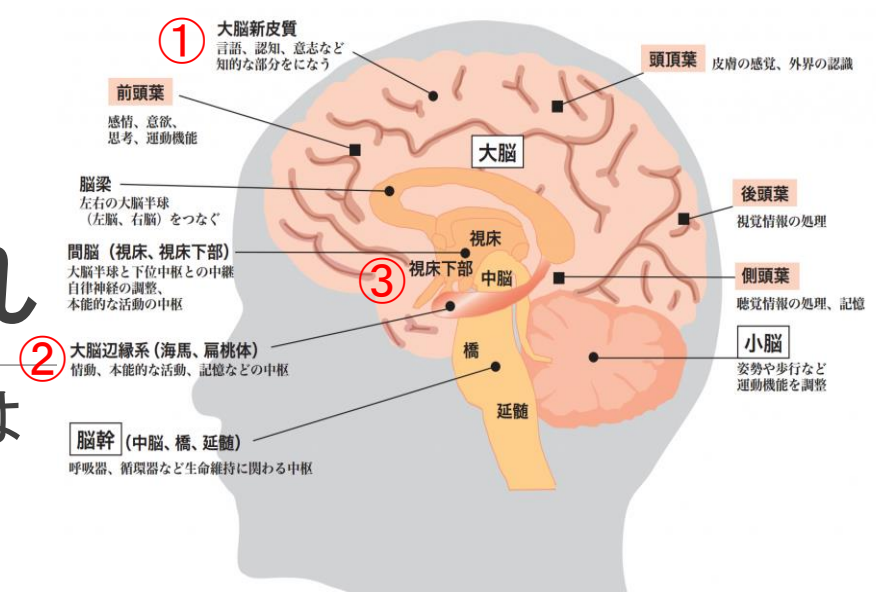
---

- メンタルヘルスの維持向上は、皆さんがより良い人生を送る為に、必要な物です。
- ひとりひとりが、良い状態となる事は、ご自身だけでなく、ご家族・ご友人そして、会社や社会にとっても、非常に建設的で前向きな結果へとつながります。
- 本講座・資料では、メンタルヘルスの分野の中で、特にご自身で日常の中で、進めていける”ストレスセルフケア“のポイントに絞って、共有していければと考えております。

Note : 本資料の作成にあたっては、複数のWeb上の資料、各種講座の資料を抜粋して作成している点、ご了承お願い致します。

# 健康障害メカニズムの流れ

- 個人差はある物のストレスに対する体の反応は誰にも存在します。よって、過度で長期のストレスは健康障害につながるリスクがあります。



ストレス発生

① 大脳皮質

**認知**

経験や記憶に基づき、その負担の大きさや困難性、苦痛の程度などが、認知・評価される。

② 大脳辺縁系

**感情が起こる**

① 不安・悲しみ 怒りなど発生（神経伝達物質がでる。ノルアドレナリン・ドーパミン・セロトニン）  
② ストレスやストレス反応を軽減する何らかの行動を起こそうとする。

③ 視床下部

**神経細胞活性化**

脳下垂体、副腎皮質系を刺激するホルモン類が産生される。

自律神経系

- ・ 交感神経
- ・ 副交感神経

アドレナリンなど

内分泌系

コルチゾールなど

免疫系

リンパ球、NK（ナチュラルキラー）細胞など

高血圧  
胃・十二指腸潰瘍  
過敏性腸症候群

うつ病などの精神疾患の発症リスクもあり

糖尿病  
心筋梗塞  
脳卒中

感冒（風邪）・気管支炎・慢性扁桃炎  
癌の発生

ストレス関連疾患



# ストレスとは？

- 日本では“ストレッサー”と“ストレス反応”をあわせて“ストレス”と  
いいます。

## ストレス

### ストレッサー

- ストレス要因
- ストレス負荷
- ストレス原因

個人にとって負担と  
なる出来事や要請

例：職場での人間関係・仕事の質・量・異動。個人的な物では、死別・離婚・出産などなど多種多様。



### ストレス反応

ストレッサーに抵抗・適  
応しようとして、結果的に  
引き起こされた事象

- ストレス状態
- ① 精神症状
  - 不安、怒り、不満、抗うつ状態
- ② 身体症状
  - 疲労感、食欲不振、不眠
- ③ 行動の変化
  - 喫煙や飲酒量の増加





# 職場でのストレス要因具体例

ストレス要因	具体例	Note
作業内容及び方法	①仕事の負荷が大きすぎる。少なすぎる	チーム・Projectでの分散化要
	②長時間労働である。なかなか休憩が取れない。	法令遵守も意識要 <b>Important !</b>
	③仕事の役割や責任がはっきりしない	Project Scope定義も重要 <b>Important !</b>
	④従業員の技術や技能が活用されていない	
	⑤繰り返しの多い単純作業ばかりである	<b>Important !</b>
	⑥従業員の自由度や裁量権がほとんどあたえられていない。	過度なマイクロマネジメントに注意 <b>Important !</b>
職場組織	①管理者・同僚からの支援や相互の交流がない	PM・LM・同僚と気軽に相談できる環境必要
	②職場の意思決定に参加する機会がない	
	③昇進や将来の技術や知識の獲得情報がない	キャリアパスの情報共有や推進も重要
職場の物理化学的環境	①重金属や有機溶剤などの暴露	
	②好ましくない換気、照明、騒音、温熱	
	③好ましくない作業レイアウトや人間工学的環境	

# ストレスの予防

● 普段の生活習慣の良好な状態にすることにより、ストレス発生時に心身に影響を受けにくいようにしておくことが大事です。

## 休養



しっかり休みエネルギーを充電し、趣味や楽しみで豊かで余裕のある心持にする事が予防に重要。

## 睡眠



交感神経が優位で睡眠ができない状態が長期にわたると、疲労蓄積し身体疾患、心的疾患(うつ病など)が発生しやすくなるので要注意。

## 運動



ストレス解消や気分転換になるので、生活習慣に取り入れる事を考えていただくと良いです。また、適度な運動は多幸感をもたらす神経伝達物質を排出したり、うつ病の改善に役立つ事例も出てきています。

例えば、有酸素運動のジョギングやサイクリングや、散歩などを日常生活パターンの中に取り入れていきましょう。

## 食事



ストレス下では**ビタミンB・C群の補給が重要**です。

- B群が多い食品: 豚肉、乳製品、レバー、納豆
  - C群が多い食品: 野菜、果物
- また、ホルモン分泌はたくぱく質の代謝があがるので、肉類や魚類の補給も必要。

そして、カルシウム、マグネシウムは精神安定に効果あり。

5大栄養素をバランスよく摂取

## リラクゼーション



ストレスを感じた時には、十分リラックスした状態になる事が重要です。代表的な方法をAppendixで紹介します。

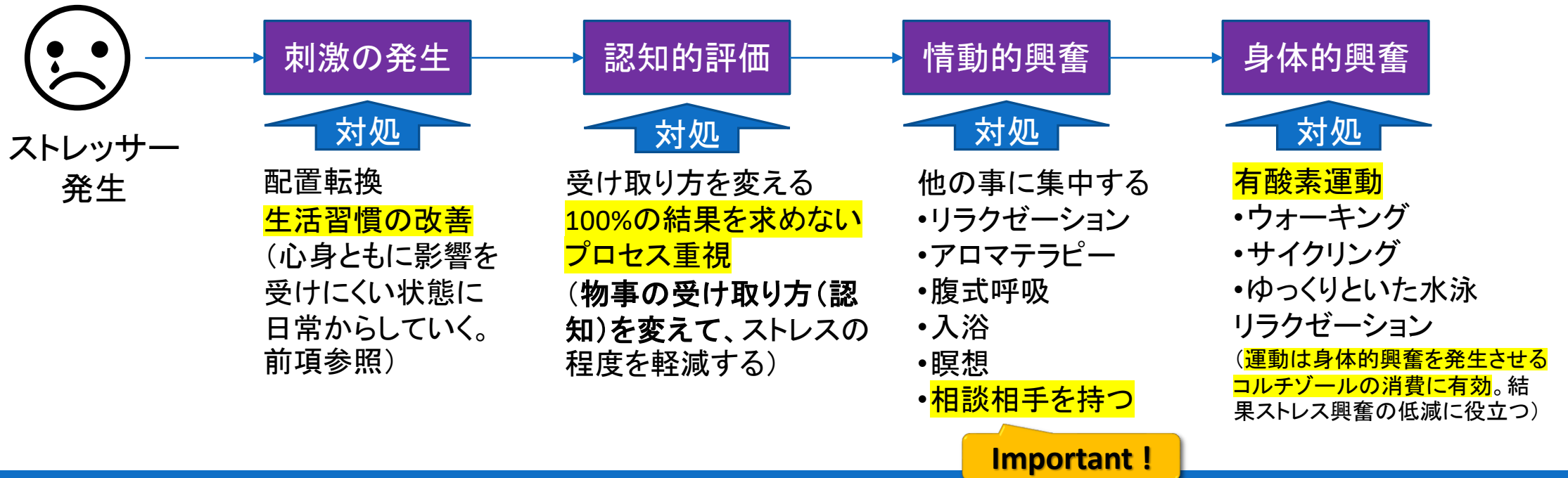
- 呼吸法、
- 漸進的筋弛緩法
- 自律訓練法
- 音楽、ヨガ、アロマセラピー

### TIPS

- 眠気を生じさせるホルモンのメラトニンは、朝の光を浴びて生成され、14時間～16時間後に、体に分泌される。良い睡眠の為に意識するとよいかもかもしれません。
- 睡眠時間は年齢によっても変化してくるので、8時間にこだわらず、日中しっかり過ごせるか？に着目する方が良いです。

# ストレスへの対処

- ストレス発生や反応の軽減を行う行動を“コーピング”と言います。
  - ① 問題焦点型コーピング: ストレス要因そのものを取り除く行動
  - ② 情動焦点型コーピング: 怒りや不安などの不安定を低減させる行動
- ①は短期では解決しない場合もあるので、②の対応例をご紹介して、参考にいただければと思います。



# 相談・対話・世間話の重要性

- ストレス発生時に、社会的支援(上司・同僚・家族)を受ける事は、ストレスの緩衝となります(ストレス軽減)。カウンセリングサービス利用も有用。

米国立労働安全研究所(NIOSH)の職業性ストレスモデル



気軽に！  
上司・同僚・友人・ご家族へ相談しましょう♪

上司・同僚・友人などの協力で、他のストレス要因を軽減できる！

## “相談する事の意義”

- 相談の中で気持ちを分かってもらえる事は、**心地よく、将来展望がやや見えた状態**。これは人間だれしも持つ、依存(甘え)の欲求を満たす事に通じ安定化できる。
- モヤモヤした悩みで、頭・心の中で悪循環に落ちている事が、**相談者に話すことにより、脳の中で問題整理が進む**。
- 結果、相談者と双方の意見を交わすことで、**新たな気づき・見方が出たりする事がある(ヒントの発見！)**。
- 自身の情報資源以外を相談者は持っている可能性があり、**利用できる選択肢が増える可能性**がある。

関係者に話にくい事は、利害関係ない“EAPカウンセラー”への個人面談なども非常に効果的です。守秘義務も厳守するので安心です。



# さいごに

- 今後も、我々はストレスと、うまく付き合いながら、仕事もプライベートも充実させて、より良い人生を送っていく事になります。
- 今回ご紹介したストレス低減手法の他にも有用で自分にあった方法が出てくるでしょう。積極的に試行し、ご自身の生活習慣に取り入れやすい物を模索していく事をお勧めします。



# Appendix.1

---

- 厚生労働省“こころの耳”内の、「15分で分かるセルフケア」について
- リラックス手法例（呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法）

# お勧めE-Learning “15分でわかるセルフケア”

厚生労働省の“こころの耳”というWeb SiteのE-Learningもお勧めです。コンパクトにまとまっていて、15分で要点が分かりやすい言葉で書かれているので、この分野に精通してなくても良いです。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

検索 文字サイズ 小 中 大 厚生労働省

初めての方へ 働く方へ ご家族の方へ 事業者の方へ 部下を持つ方へ 支援する方へ

HOME > 働く方へ > e-Learningで学ぶ「15分でわかるセルフケア」

働く方へ

相談する

こころの耳 相談窓口

- こころの耳 電話相談
- こころの耳 SNS相談
- こころの耳 メール相談
- 相談窓口案内
- 全国区療養機関検索

知る・調べる

- 各種救済制度
- Q&A
- 用語解説
- ノウハウ
- ご存知ですか？うつ病
- ストレス軽減ノウハウ
- 職場復帰のガイダンス

e-Learningで学ぶ「15分でわかるセルフケア」

働く方 家族の方

一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。

最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。

こちらの最後には、「クイズ・セルフケア」が含まれています。セルフケアに関する理解度を測ることを目的とした計5問の三択クイズです。クイズの出題パターンは毎回異なっています。e-Learning「15分でわかるセルフケア」と併せて「クイズ・セルフケア」も試してみましょう。

e-Learningを始める

クイズ・セルフケアに挑戦

参考:

**e-Learningで学ぶ「15分でわかるラインによるケア」**

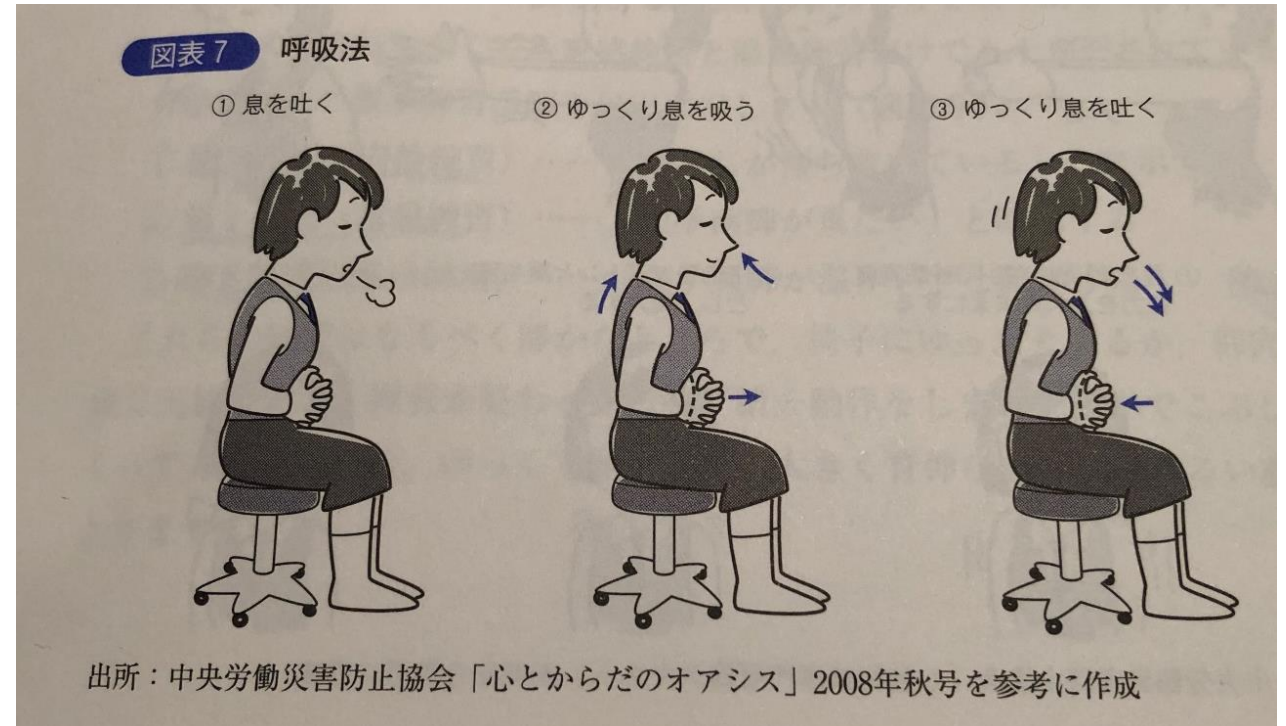
同じこころの耳のWeb Siteですが、管理監督者用の解説です。チームリーダー・PMの方は、管理監督者と一緒にメンバーの異変に気が付きやすい立場にいらっしゃるのので、ご参考にこちらもみていただければと思います。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/linecare/>

# 呼吸法

緊張した時には、胸式呼吸になっているので、意識を呼吸に集中させ、深くゆっくり腹式呼吸することでリラックスします。

- ① 息を吐く(お腹の動きを感じる為に、両手を重ねてお腹の前に当て、少し背中を丸める)
  - ② ゆっくり息を吸う(4拍数えながら)⇒お腹が膨らむ
  - ③ ゆっくり息を吐く(8拍数えながら)⇒お腹がへこむ
  - ④ ②と③を繰り返す
- 最初は3分間続けることを目標とし、徐々に長くできるように練習していくと良いです。





# 漸進的筋弛緩法

心の緊張をいきなり解いてリラックスをするのは難しいので、逆に緊張した筋肉のこわばりを解きほぐすことで、心をリラックスさせます。

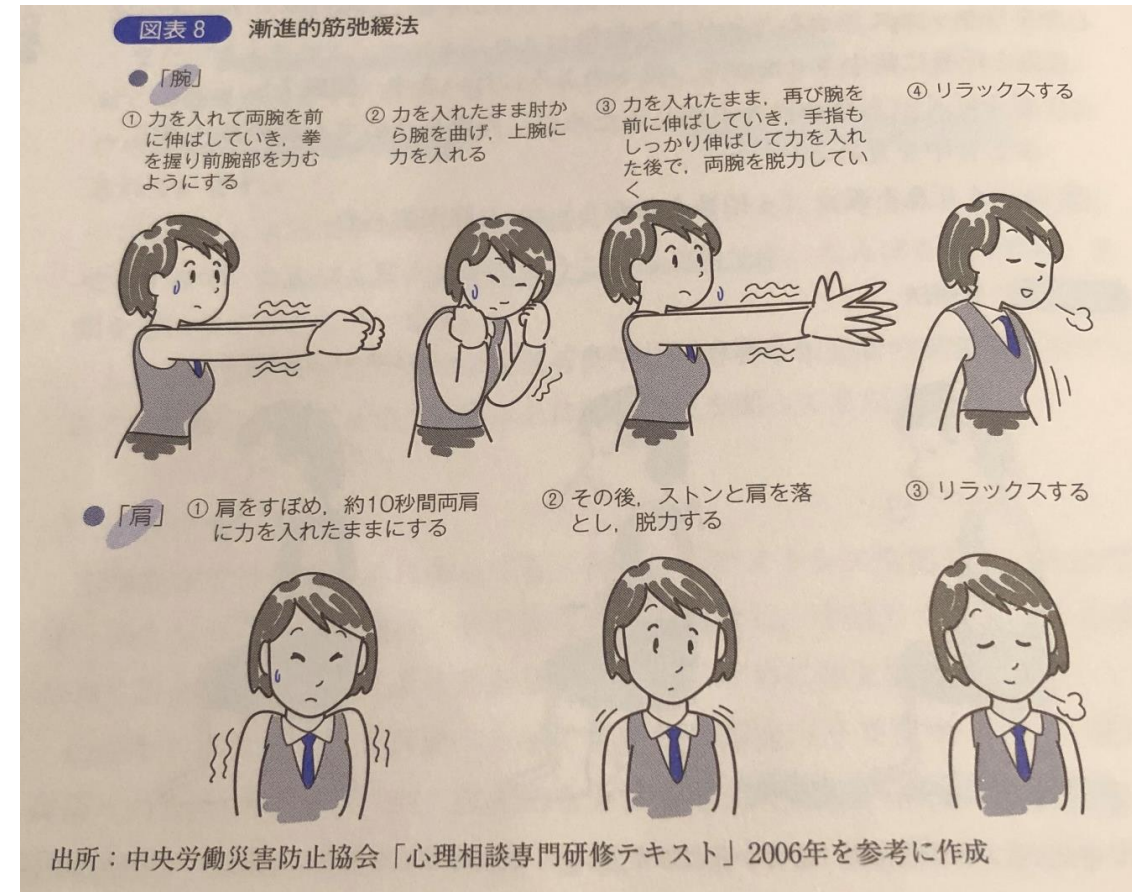
腕:

- ① 力を入れて両腕を前に伸ばしていき、拳を握り前腕部を力むようにする
- ② 力を入れたまま肘から腕を曲げ、上腕に力を入れる
- ③ 力を入れたまま、再び上を前に伸ばしていき、手指もしっかり伸ばして力を入れた後で、両腕を脱力していく。
- ④ リラックスする

肩:

- ① 肩をすぼめ、約10秒間両肩に力を入れたままにする。
- ② その後、ストンと肩を落とし、脱力する
- ③ リラックスする

筋肉の緊張と弛緩の感覚の差を大きくする事で、リラックスした状態を感じやすくなります。



後日分かりやすいYoutube動画などが見つければ、ご紹介したいと思います

自己暗示の練習によって、自律神経のバランスを整え、心と体をリラックスさせる

# 自律訓練法

① 背景公式(安静練習)「気持ち落ち着いている」と暗示する

② 第1公式(重感練習)「両手両足が重たい」と暗示する

③ 第2公式(温感練習)「両手両足が温かい」と暗示する

練習後は、自己催眠から覚める為に、『消去動作』を行います。両手で拳をつくって力を入れた後に、ゆっくり開きます。大きく背伸びをして、けだるい感じを取り除きます。

図表9 自律訓練法

・自律訓練を行うときの姿勢(3種類)



●安楽椅子姿勢  
(背もたれのある椅子に座る姿勢)



●仰臥姿勢  
(上向きに寝た姿勢)



●単純椅子姿勢  
(背もたれのない椅子に座る姿勢)

・自律訓練の標準練習

●背景公式(安静練習)  
「気持ち落ち着いている」



●第1公式(重感練習)  
「両手両脚が重たい」



●第2公式(温感練習)  
「両手両脚が温かい」



●消去動作



息を吐く

腕を曲げ伸ばしする

所：中央労働災害防止協会「管理監督者・産業保健スタッフ等のためのメンタルヘルズ指針基礎研修テキスト」2004年度版を参考に作成

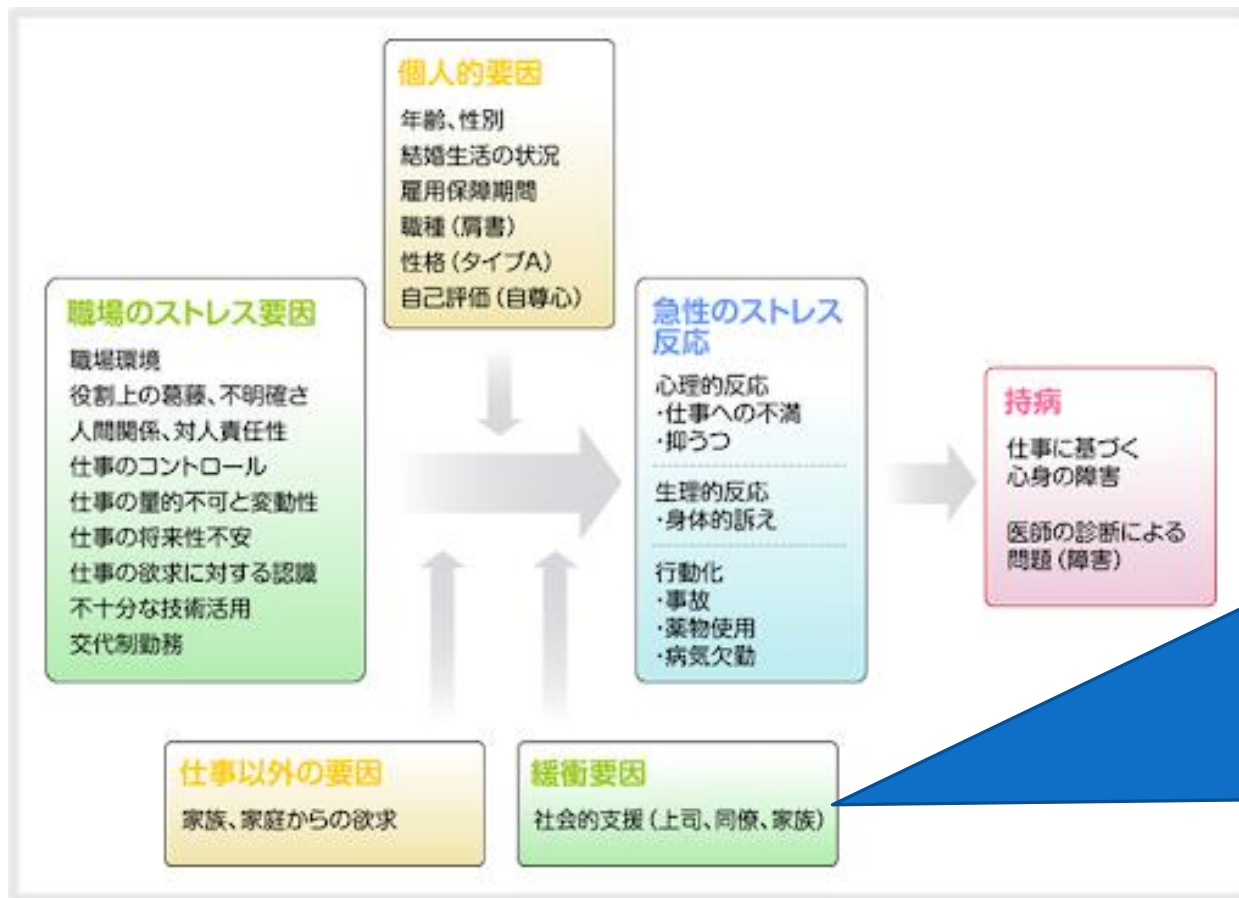
後日分かりやすいYoutube動画などが見つければ、ご紹介したいと思います

# Appendix.2

---

資料中の図・表など、小さく見にくい所があったかと思しますので、参考で添付をしておきます。

# 米国立労働安全研究所 (NIOSH) の職業性ストレスモデル

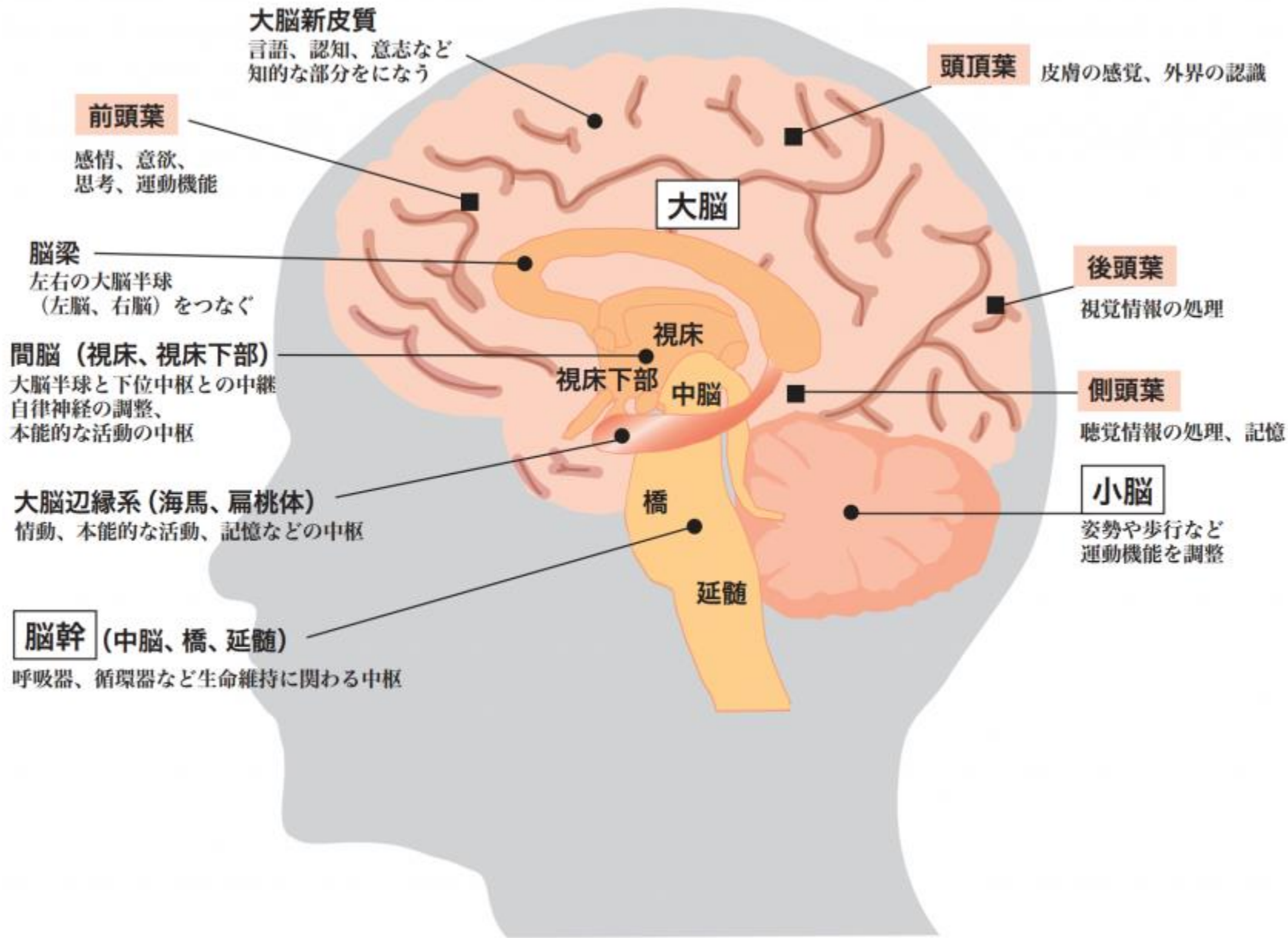


ストレスには、職場ストレス・個人的・仕事外の要因など、悪化要因があり、これが複合して、ストレス反応となったり持病につながったりする。

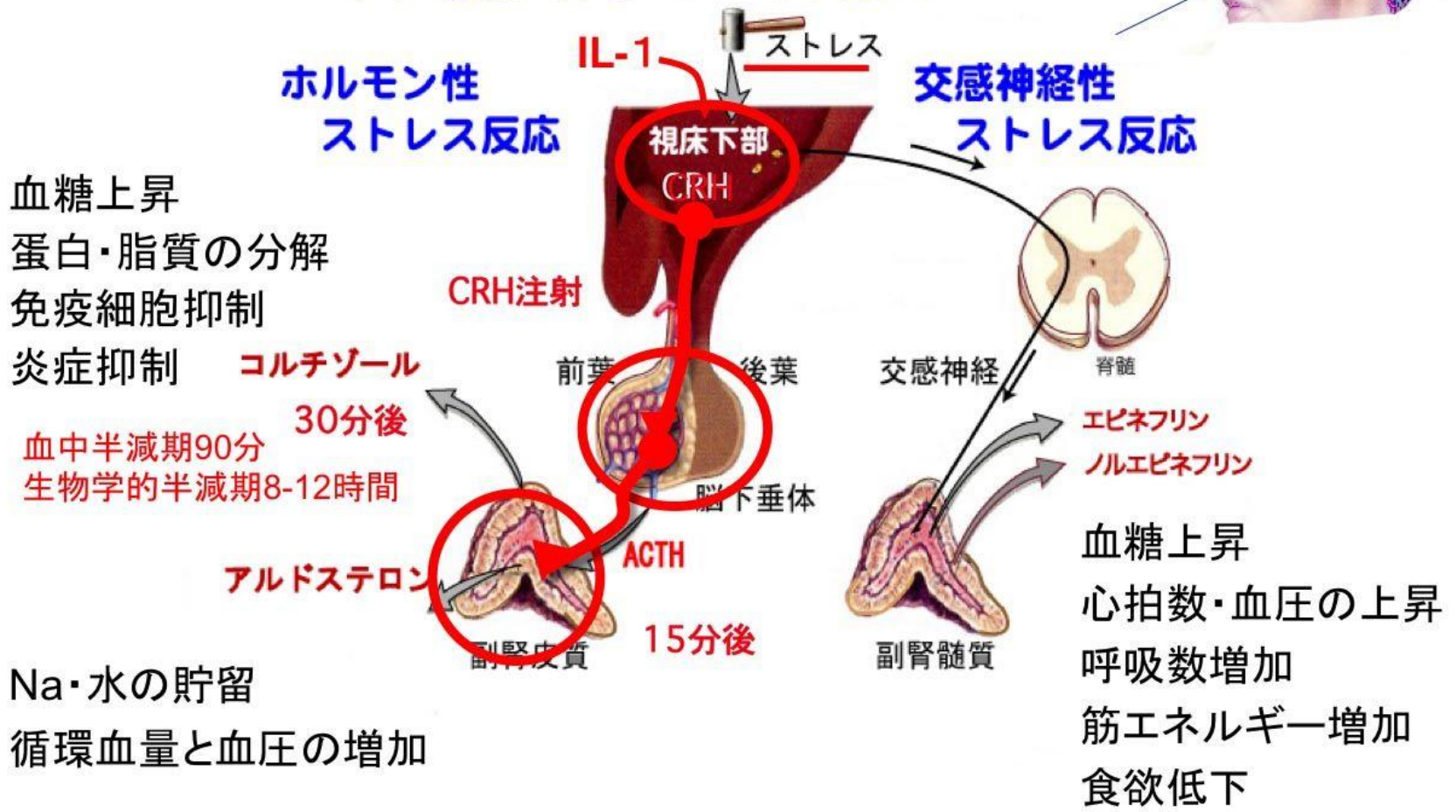
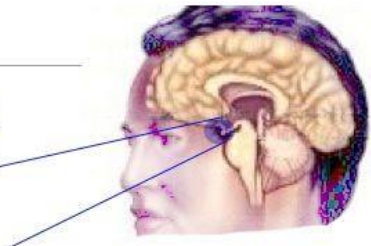
ただし、注目すべき点として、“緩和要因”がある事は、覚えて欲しい。つまり、上司・同僚・家族・友人などの支援により、軽減が可能。

よって、社内での世間話、友人との何気ない会話、上司や先輩への相談などは非常に有効・有益。話にくい人は、カウンセラーなども利用しましょう♪





疲労・低血糖・病気・発熱・手術・恐れ・痛み  
寒冷・暑熱・明暗 心理的・肉体的



# メンタルヘルスマネジメント検定

更にセルフケアの知識を得たい方は、体系的に勉強するのに、検定に挑戦してはどうでしょうか？Ⅲ種がセルフケアのエリアになり、比較的試験範囲も限定されています。(次回来年3月)

<https://www.mental-health.ne.jp/>



## Ⅲ種テキスト

価格 1,800円(税別)

### 目次

- (1) メンタルヘルスケアの意義
- (2) ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識
- (3) セルフケアの重要性
- (4) ストレスへの気づき方
- (5) ストレスへの対処、軽減の方法



自分はⅡ種のラインケアを10月勉強して、11月1日に受験して、Passしました。  
こちらもしリーダー・PM・管理者の方にお勧めです。