

令和7年度居宅介護支援事業所管理者等労働環境改善研修

委託元:静岡県健康福祉部福祉長寿局介護保険課

ハラスメント及びメンタルヘルス研修

研修:メンタルヘルスについて

株式会社東海道シグマ 地域福祉支援事業部

作成者:1級キャリアコンサルティング技能士(国家資格)

キャリアコンサルタント(国家資格)

足立 貴史

※セミナーで使われた資料や内容の無断転用や公開、使用はご遠慮いただいております。

目次

- 1.メンタルヘルスとは
- 2.起因する代表的な精神疾患
- 3.ストレスを抱えやすい人は



1-1.メンタルヘルスとは

■ 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、こころの健康状態を意味します。心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が沸いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

1-2.メンタルヘルスとは

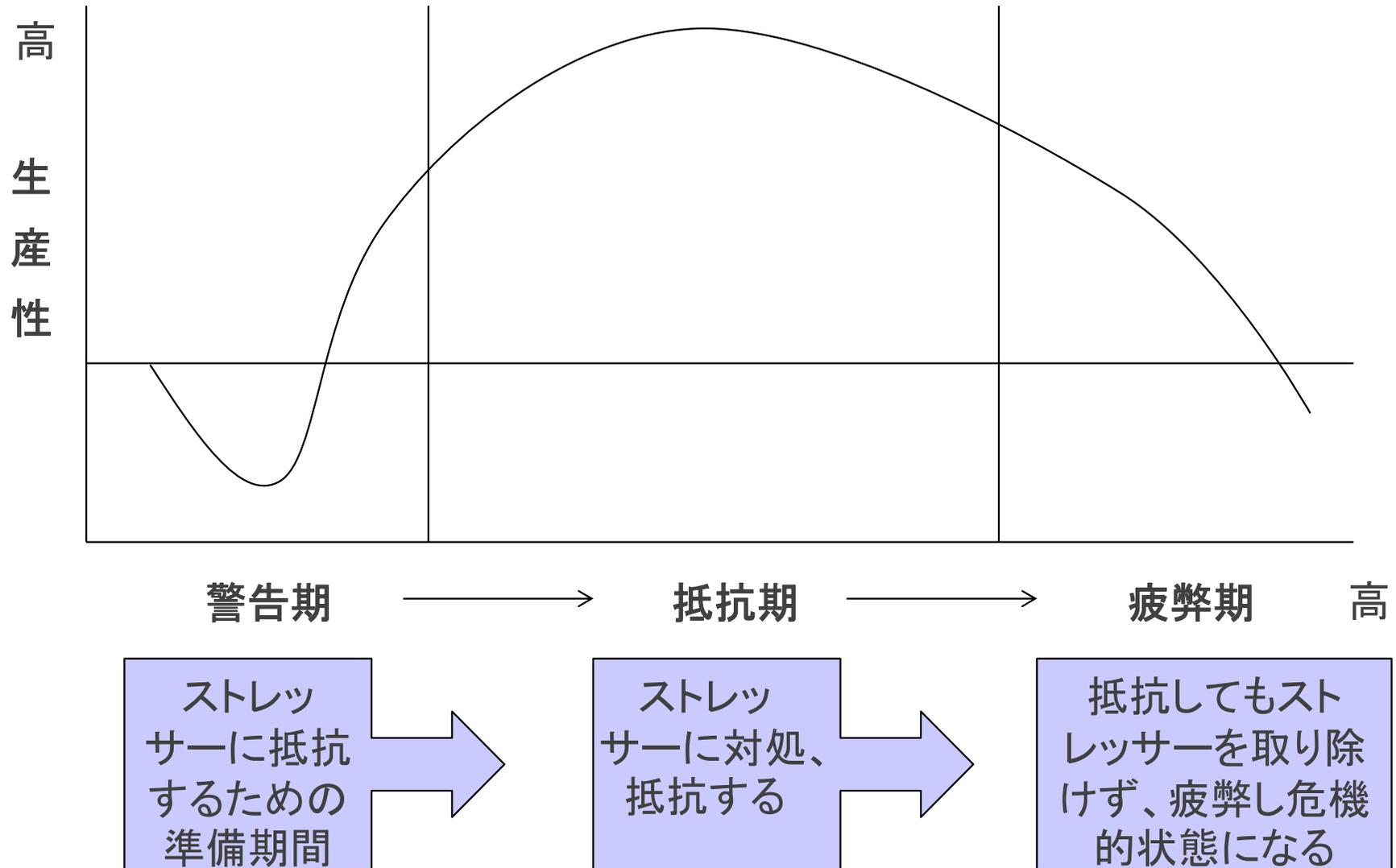
- **こころの病気は誰でもかかりうる病気です**
近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

1-3.メンタルヘルスとは

- ストレスとは（ストレスには**個人差**がある）
 - 同じ出来事や環境の変化が、ある人にはストレスとなり、またある人には積極的な**活力を生む**原因となる。
 - 人間には仕事あるいは仕事以外に環境条件が与えられ、その環境条件に対応するための手段が必要になる。この環境条件の中に**ストレス要因**が発生し、対応する諸能力を超えた場合、あるいは最大限に達した場合**ストレス反応**が発生する。
 - ストレス要因の中で、心理的に害され、脅威にさらされ、抵抗していることを自覚すると「**ストレス要因ーストレス反応の輪**」が形成され、**個人の力を減退**させると言われている。

1-4.メンタルヘルスとは

- ストレスとは（セリエの汎適応症候群）



1-5.メンタルヘルスとは

- ストレスとは（ストレス要因 ≠ ストレス反応）
 - ストレス要因が直接ストレス反応となるのではなく個人が状況をどう判断するのか「**状況に対する評価**」が介在する。
 - 能力・適性・性格・興味・パーソナリティー・態度などの心理的特性・性別・年齢・学歴・職業歴・キャリア・地位・職位などの社会・経済的特性によって左右される。



1-6.メンタルヘルスとは

- ストレスとは（ストレス反応・要因）
 - ストレス反応の3側面

「**心理的**」⇒不安、気分が沈む、活気の低下、イライラ、抑うつ、興味・関心の低下)

「**身体的**」⇒不眠、頭痛、下痢・便秘、蕁麻疹、ふしぶしの痛み、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下

「**行動的**」⇒非社会的行動、遅刻、暴力、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故発生・・・

- ストレス要因(ストレッサー)

「**物理的**」:暑さ、寒さ、騒音、紫外線、放射線など

「**科学的**」:排気ガス、悪臭、薬物、毒物など

「**生理的**」:飢餓、運動、外傷、手術、感染(細菌・ウイルス)、過労、疾病、障害など

「**心理的**」:恐怖、怒り、不安、不満、葛藤、緊張など

1-7.メンタルヘルスとは

■ ストレス関連疾病

- 一般的にストレス関連疾病は男女とも加齢とともに割合は高くなっている。
 - 「本能的性高血圧症」・「胃潰瘍・十二指腸潰瘍」・「腰痛症」・「頸肩腕症候群」・「気管支喘息」・「うつ」・「統合失調症」・「PTSD(心的外傷後ストレス障害)」・「神経症」・「自律神経失調症」・「甲状腺機能亢進症」・「偏頭痛」・「不眠症」

ストレスが上記のような具体的疾病となって現れるのはむしろ最終段階であって、それまでの間、「多忙による心身の疲労」、「職場の人間関係のもつれ」、「仕事上のミス」、「出社不能」、「異常行動」など様々なストレス反応となって現れる。

2-1.起因する代表的な精神疾患

■ うつ病

精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態で、日常生活に大きな支障が生じる気分障害の一つである。

症状として、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない、何事にも悲観的で物事を悪い方向にしかとらえられないといった精神症状とともに、思考力・集中力の低下、眠れない、食欲がない、疲れやすい、無気力などの身体症状が出現する。

メランコリー型性格や執着型と呼ばれる几帳面でまじめなタイプの人には、うつ病になりやすいといわれている。

うつ病患者に接する際は、「頑張れ」などと励まさないようにすることが重要といわれている。また、自殺の危険性が高まっている場合は、危機介入や入院治療が必要になることもある。

まずは、精神的ストレスや身体的ストレスから離れ、心身の休養がしっかりとれるよう環境を整えることが第一選択となる。早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれている。

2-2.起因する代表的な精神疾患

■ 双極性障害

気分が高揚する「躁状態」と気分が落ち込む「抑うつ状態」の二つの病相が、躁状態でも抑うつ状態でもない普通の状態である「維持期」を挟んで交互に繰り返されるか、または躁状態が周期的に現れるという特徴を持つ、気分障害の一つとされる精神疾患。

躁状態になると、眠らなくても活発に活動する、次々にアイデアが浮かぶ、自分が偉大な人間だと感じられる、大きな買い物やギャンブルなどで散財するといったことがみられる。躁状態ではとても気分がよいので、本人には病気の自覚がないことがある。

また、躁状態が軽いため本人も周囲も気づかず、抑うつ状態である時に受診し、うつ病と診断されてしまうケースが少なくないなど、症状の見極めや診断は慎重に行われなければならない。

2-3. 起因する代表的な精神疾患

■ 不安障害(パニック障害・全般性不安障害・社会不安障害・恐怖症)

「不安障害」とは、**心理的葛藤**により、**不安、心配、恐怖感、身体的不快感、不定愁訴**などの症状を示す**心因性**の機能障害で、脳に関連した障害の所見がみられないものをいう。生活にさまざまな支障をきたす、いくつかの異なる種類の精神障害の総称である。

原因として、心理的なストレスだけでなく、生物学的要因の関与も考えられている。

■ 適応障害

ある**特定の状況や出来事**がその人にとってとてもつらく耐えがたく感じられ、そのために**気分や行動面に症状**が現れる。ICD-10(世界保健機構の診断ガイドライン)によれば「**ストレス要因により引き起こされる情緒面や行動面の症状で、社会的機能が著しく障害されている状態**」と定義されている。

2-4. 起因する代表的な精神疾患

■ 解離性障害

自分が自分であるという感覚が失われている状態で、ある出来事の記憶がすっぽり抜け落ちていたり、まるでカプセルの中にいるような感覚がして現実感がないなど様々な症状がある。

■ 摂食障害

摂食障害は、神経性無食欲症(拒食症)と神経性大食症(過食症)に大別される食行動の問題を特徴とする障害である。

■ 睡眠障害

睡眠に何らかの問題がある状態をいう。眠れなくなることはよくみられるが、眠れないことイコール不眠症ではない。

■ アルコール依存症

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、本人は病気を認めたくない傾向がある。

3-1. ストレスを抱えやすい人は

■ 個人的なストレス要因

「年齢・ライフステージ」

学生生活から仕事生活への適応、退職に至るまでの再適応

「性・性差」

職場における性差別による不平等、家庭内での精神的な期待・プレッシャー

「仕事観・価値観」

現在置かれている状態と自分の仕事観・価値観をどのように調和させるか

「性格傾向」

きまじめ、几帳面、融通性に乏しい、未熟、自己中心的、神経質など（一般的にさまざまな変化やストレスを柔軟に受け止めて順応することが苦手なタイプ）

「職場以外のストレス」

家庭生活、友人関係など

3-2. ストレスを抱えやすい人は

■ 職場のストレス要因

- 職場における心理的なストレスには、「人間関係」「業務」「業績の評価」大きく3つの要因が考えられる。

【一般的にストレス要因になりやすいもの】

「人間関係」: 上司・部下・同僚の無理解、低評価、意思疎通が不十分、疎外感(職場の意思決定からの疎外)、仲間外れ、孤立・孤独化など

「環境・役割の変化」: 配置転換、異動、昇進、転勤、海外勤務、単身赴任、出向・転籍、退職、定年、など

「労働荷重、過労」: 長時間労働・不規則、夜勤、交代勤務、単調労働、過密労働、責任過重、監視労働、ノルマ作業、重筋労働、危険有害労働、自由・裁量がないなど

「技術革新、合理化」: 技術革新による職務の喪失、配置転換、再教育、単調労働、機械相手からくる孤独感など

「不適切な管理、組織」: 方針・基準が不明確、権限不足、方針の押し付け、命令系統が不明、管理の強化、他からの勧奨など

「労働安全、衛生が不十分」: 労働災害、危険有害な機械、設備・作業環境、危険作業、作業工程・姿勢など

「労働条件への不満」: 賃金、労働時間、その他の労働条件、病気・ケガへの不安、解雇・老後への不安、不安定な労使関係など