

# メンタルヘルス

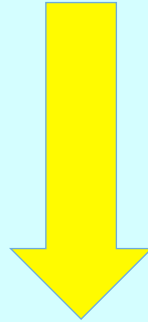
全消協ユース部 東海ブロック幹事  
山中 佑亮

# 本日の内容

- ▶ ストレスとは
- ▶ メンタルヘルス不調からくる疾患
- ▶ リラックス法（気分転換）
- ▶ メンタルヘルスへの職場での取り組み
- ▶ 惨事ストレス

**2014年に起こった消防職員の自殺は少なくとも7件**

日本の消防には団結権が認められていない



組合を組織する事が出来ずに  
職員の「駆け込み寺」がない

**全国消防職員協議会**

# 消防職員による不祥事

盗撮

万引き

強姦

公衆面前で全裸になる

救急活動で使用  
するチューブを  
後輩に挿入した

“心の健康”



メンタルヘルス

# 心の健康づくり(厚生労働省)

## ～健康日本21～

### (情緒的健康)

- 自分の感情に気づいて表現できること

### (知的健康)

- 現実的な問題解決ができること

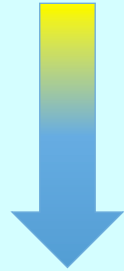
### (社会的健康)

- 他人や社会と建設的でよい関係を築けること

### (人間的健康)

- 主体的に人生を選択すること

# ストレスとは



- 種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能変化



# ストレッサーとストレス

化学・生物学的ストレッサー

添加物, 細菌, ニコチン

物理的ストレッサー

騒音, 気温, 紫外線

ストレッサー

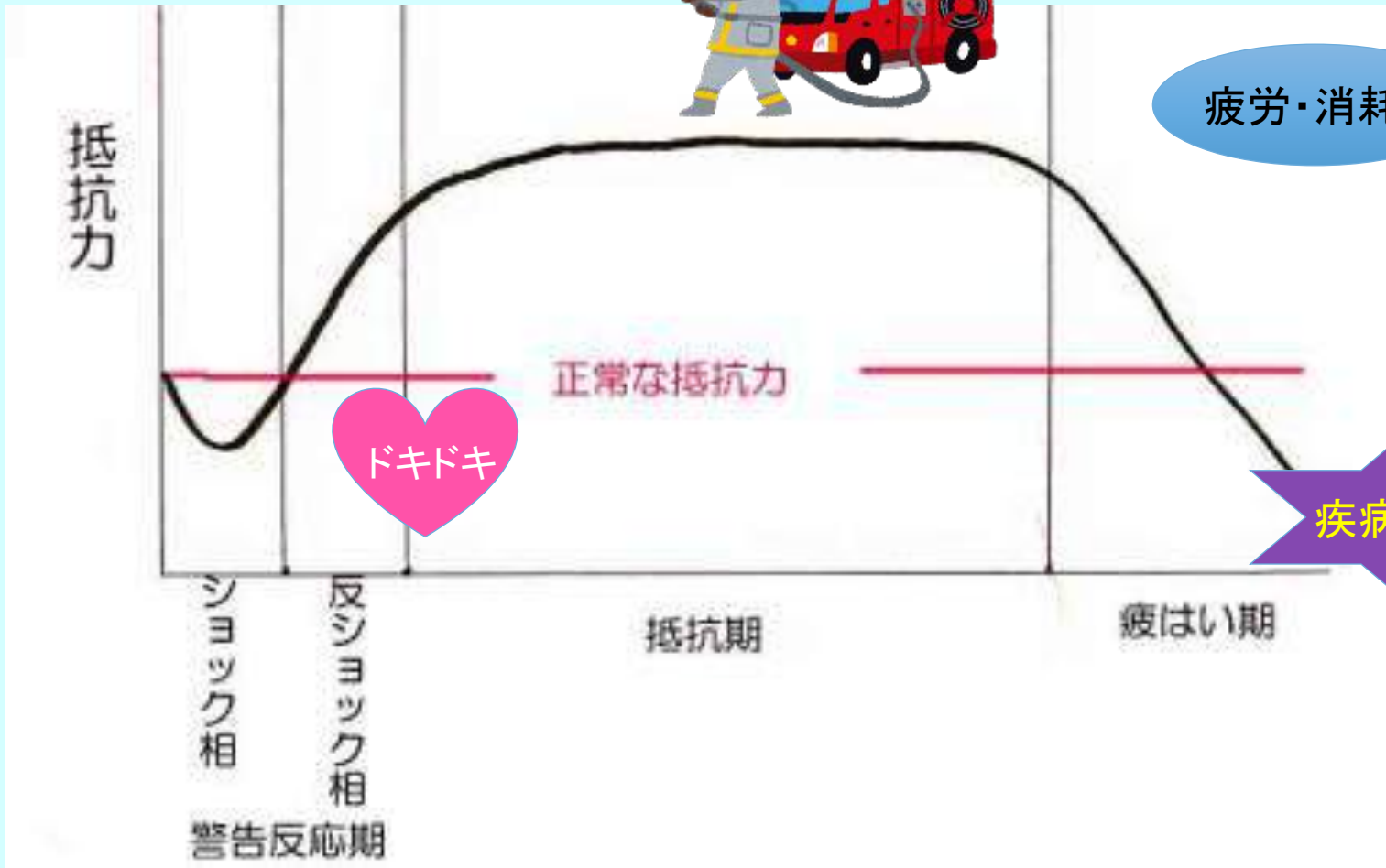
ストレス  
あり

ストレス  
なし

心理・社会的ストレッサー

失業, いじめ, 災害

# ストレスは3段階で進む



# ストレッサーによるストレス反応



イライラする

不安・無力感

だるいなあ。。。

ドキドキ

タバコ・酒増える

注意力散漫

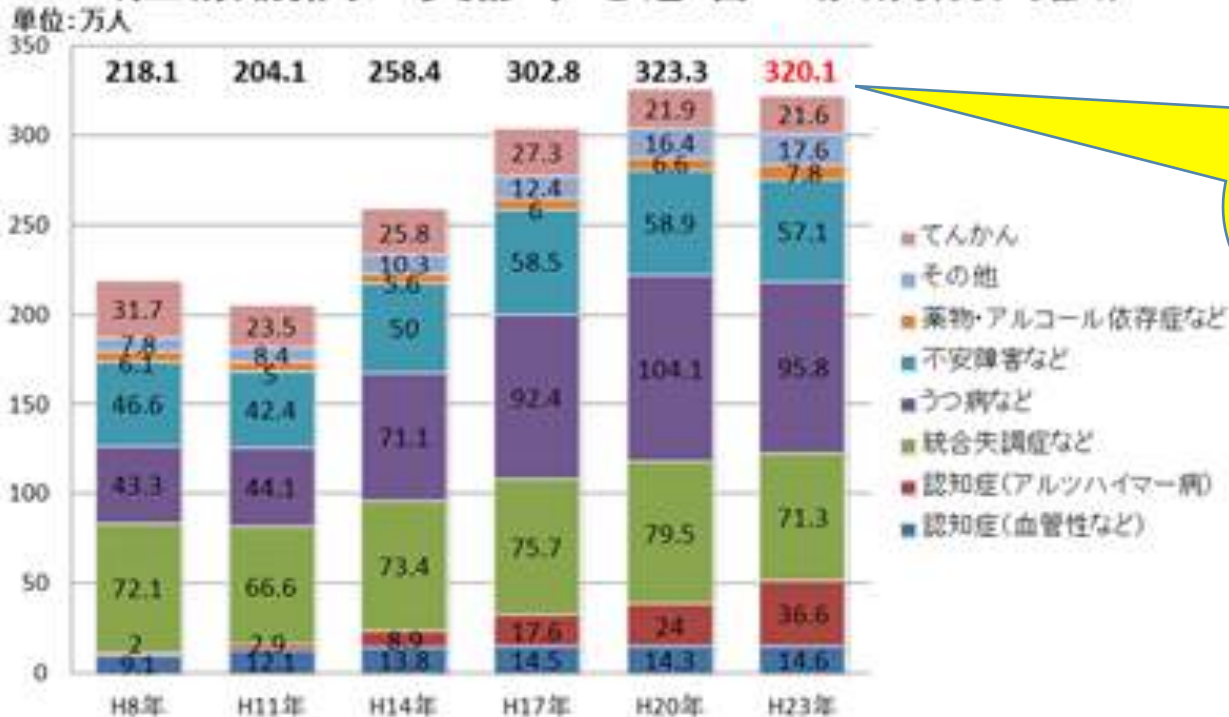
# メンタルヘルス不調とは

「精神疾患・こころの病気」



## 精神疾患の患者数

(医療機関に受診する患者の疾病別内訳)



40人に1人の割合！

※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

資料：患者調査

# 精神疾患の五大疾病化

地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた、癌、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の四大疾病に新たに精神疾患を加えて「五大疾病」とする方針を決めた。

職場でのうつ病や高齢化に伴う認知症の患者数が年々増加し、国民に広く関わる疾患として重点的な対策が必要と判断した。

(平成23年7月:厚生労働省医療計画での方針)

# メンタルヘルス不調に関する誤解

- 気持ちの弱さによる
- 親の誤った養育による
- 当人の責任，自分の意思で克服できる
- 完治しない

# メンタルヘルス疾患

- うつ病
- 睡眠障害
- 適応障害
- 摂食障害
- 双極性障害
- アルコール依存症

# うつ病のサイン

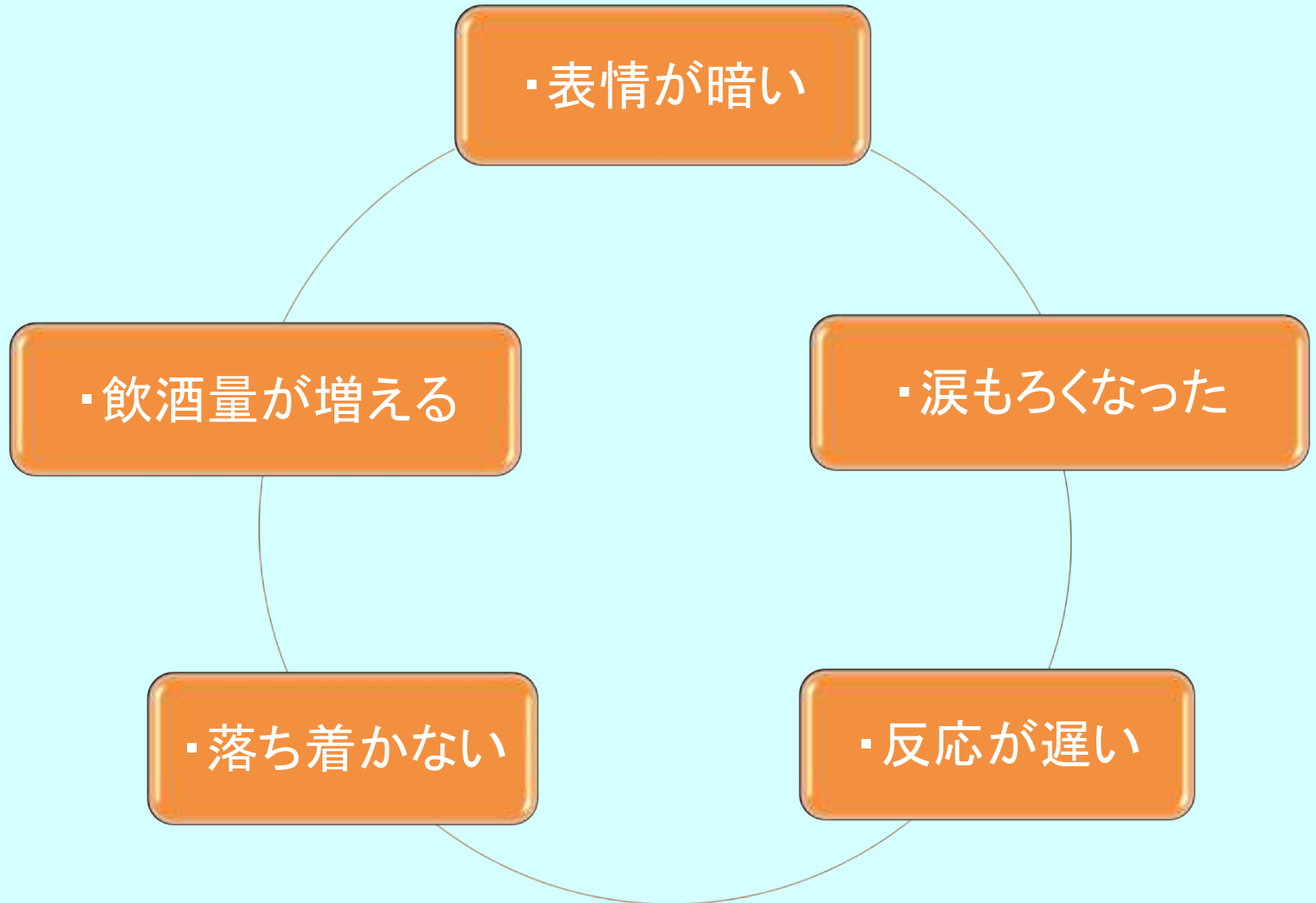
- 憂うつ, 気分が重い
- 何をしても楽しくない, 何にも興味が沸かない
- 疲れているのに眠れない, 一日中眠い
- イライラして, 落ち着かない
- 自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる



二週間以上続く!



# 周りから見ても分かる！？ うつ病のサイン



# 体に現れるサイン

・食欲  
がない

・体が  
だるい

・疲れ  
やすい

・性欲  
がない

・頭痛  
肩こり

・動悸

・胃の  
不快感

・便秘

・めまい

・口渇  
感



専門家に相談！！

# ストレスの対処方法と リラクゼーション方法

# ストレスへの対処法

・避ける

・換える

口が悪い



正直・素直

いいかげん



おおらか

おしゃべりやさん



交際上手, 社交的

# ストレスへの対処法

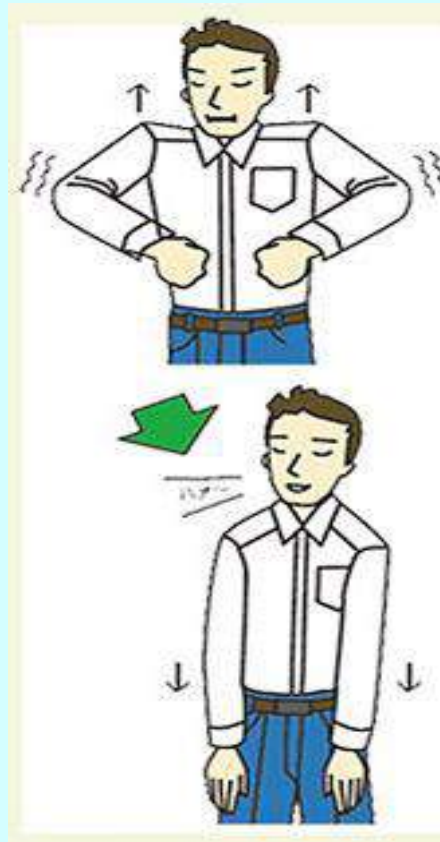
- ・休養
- ・Relax (リラックス)
- ・娯楽

# 3大リラックス法

## 呼吸法



## 筋弛緩法



## 自律訓練法



# 腹式呼吸でリラックス

## ステップ1

### 8秒で息を吐く

ゆっくり背筋を伸ばして座った状態で、8秒かけてゆっくり息を吐きます。このとき、口で息を吐き、お腹をへこますようにしてください。

## ステップ2

### 4秒で息を吸う

息を吐ききったら今度は4秒息を吸います。このとき、鼻で息を吸うようにし、お腹を膨らますようにしてください。次に、4秒息を止めます。

## ステップ3

\* ステップ1へ戻る



# 筋弛緩法でリラックス





# 基本動作

緊張

- そのまま5～10秒ほどキープ

脱力

- ストンと一気に脱力

弛緩

- 約10秒～20秒筋肉が緩むのを味わう



・顔



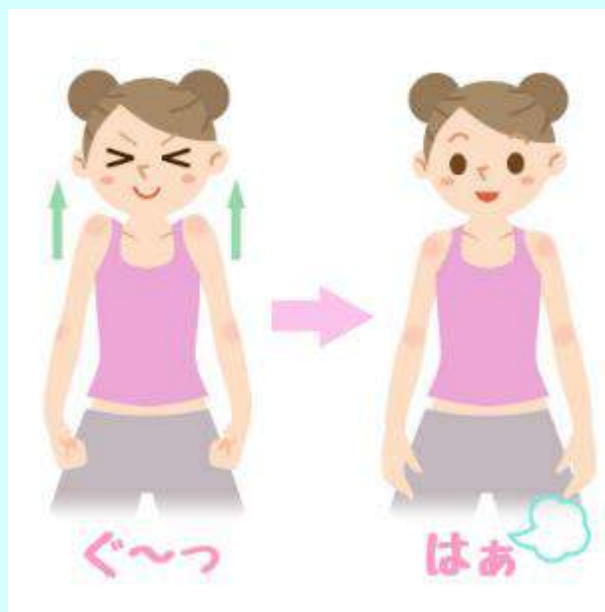
・首



・手, 腕



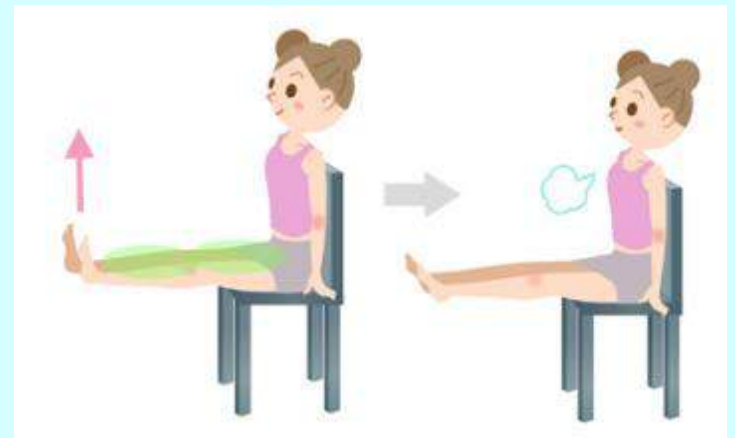
・肩



# ・腹部



# ・足



全身



RELAX

# 厚生労働省労働安全衛生特別調査

## (労働者健康状況調査)

### 【調査の目的】

本調査は、労働者の健康状況・健康管理の推進状況を把握し、労働者の健康確保対策、自主的な健康管理の推進等労働衛生行政運営の推進に資することを目的とする

### 【調査の範囲/対象】

- 1) 地域:全 国
- 2) 産 業:日本標準産業分類(平成19年11月改定)による「農業, 林業」「鉱業, 採石業, 砂利採取業」、「建設業」、「製造業」など
- 3) 事業所:平成21年経済センサス基礎調査を母集団として、上記(2)に該当する産業で常用労働者10人以上雇用する民営事業所のうちから抽出
- 4) 労働者:上記(3)の事業所で雇用されている常用労働者及び受け入れた派遣労働者



# 厚生労働省労働安全衛生特別調査目次より(H24年度)

調査の概要 ..... 1 頁

結果の概要 ..... 3 頁

## 【事業所調査】 \* 対象者数:13.332人

- 1 長時間労働者への医師による面接指導等に関する事項 ..... 3 頁
- 2 メンタルヘルスケアに関する事項 ..... 6 頁
- 3 定期健康診断に関する事項 ..... 10 頁
- 4 がん検診、人間ドックに関する事項 ..... 12 頁
- 5 受動喫煙防止対策に関する事項 ..... 14 頁
- 6 腰痛予防対策に関する事項 ..... 16 頁
- 7 熱中症予防対策に関する事項 ..... 16 頁
- 8 労働者の健康管理対策として重要な課題 ..... 17 頁

\* 対象者数:17.500人

## 【労働者調査】

- 1 精神的ストレス等に関する事項 ..... 18 頁
- 2 定期健康診断に関する事項 ..... 20 頁
- 3 長時間労働者の面接指導等の実施状況 ..... 21 頁
- 4 受動喫煙防止対策に関する事項 ..... 23 頁



# 精神的ストレスに関する事項

区分	労働者計	強い不安、悩み、ストレスの内容（3つ以内の複数回答）													強い不安、 ストレスがない	
		強い不安、 ストレスがある	仕事の質の問題	仕事の量の問題	仕事への適性の問題	職場の人間関係の問題	昇進、 昇給の問題	配置 転換の問題	雇用の 安定性の 問題	会社の 将来性の 問題	定年後の 仕事、 老後の 問題	事故や 災害の 経験	その他	不明		
平成24年	100.0	<u>60.9</u>	(100.0)	<u>(33.1)</u>	(30.3)	(20.3)	<u>(41.3)</u>	(18.9)	(8.6)	(15.5)	(22.8)	(21.1)	(2.1)	(8.2)	-	39.1
男性	100.0	60.1	(100.0)	(34.9)	(33.0)	(19.6)	(35.2)	(23.2)	(8.7)	(12.8)	(29.1)	(22.4)	(2.3)	(6.0)	-	39.9
女性	100.0	61.9	(100.0)	(30.9)	(27.0)	(21.0)	(48.6)	(13.7)	(8.3)	(18.7)	(15.0)	(19.6)	(1.9)	(11.0)	-	38.1
(就業形態)																
正社員	100.0	64.1	(100.0)	(35.0)	(32.9)	(20.8)	(37.9)	(21.3)	(10.1)	(9.7)	(26.5)	(21.4)	(1.9)	(7.7)	-	35.9
契約社員	100.0	62.7	(100.0)	(26.4)	(25.8)	(21.2)	(40.4)	(18.7)	(2.2)	(44.2)	(12.0)	(29.4)	(4.2)	(8.5)	-	37.3
パートタイム労働者	100.0	45.3	(100.0)	(28.1)	(20.5)	(13.6)	(64.1)	(6.2)	(5.7)	(20.6)	(10.5)	(13.6)	(1.7)	(11.0)	-	54.7
派遣労働者	100.0	68.1	(100.0)	(27.1)	(13.0)	(35.7)	(37.3)	(9.6)	(0.0)	(60.4)	(3.8)	(15.7)	(1.7)	(7.1)	-	31.9
臨時・日雇労働者	100.0	48.6	(100.0)	(-)	(31.3)	(25.5)	(41.8)	(0.2)	(1.0)	(34.7)	(37.8)	(34.0)	(8.4)	(26.7)	-	51.4
平成19年	100.0	58.0	(100.0)	(34.8)	(30.6)	(22.5)	(38.4)	(21.2)	(8.1)	(12.8)	(22.7)	(21.2)	(2.3)	(9.3)	(0.1)	41.2

「強い不安・悩み・ストレスがある」・・・60.9%

「職場の人間関係の問題」:41.3% 「仕事の質の問題」:33.1%

# 仕事に関するストレス要因 (厚労省 H24調査)

- 1.職場の人間関係
- 2.仕事の質
- 3.仕事の量
- 4.会社の将来性
- 5.仕事への適性

# 厚労省

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」  
(メンタルヘルス指針 平成18年3月策定)



簡単に内容を  
言うと。。。

メンタルヘルスケアが適切かつ有効に実施される  
よう、メンタルヘルスケアの原則的な実施方法に  
ついて定めている。

# 4つのケア

セルフケア  
(労働者による)

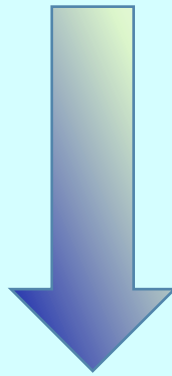
ラインケア  
(管理監督者による)

事業場内産業保健スタッフ  
によるケア  
(産業医／衛生管理者等による)

事業場外の資源による  
ケア  
(事業場外の専門家による)

# ①セルフケアとは

- 自分の健康を自分で守ること



そのためには・・・

- 自分が抱えているストレスに**気づき**,  
適切に**対処**することが必要

## ②ラインケアとは —その1—

- ・管理監督者が「いつもと違う」部下に早く気づくことが大切！

1. 遅刻, 早退, 欠勤が増える
2. 休みの連絡がない(無断欠勤)
3. 残業, 休日出勤が不釣り合いに増える
4. 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力低下
5. 業務に対する責任感がなくなる
6. 報告や相談, 職場での会話がなくなる
7. 表情に活気が無く, 動作にも元気がない
8. 不自然な言動が目立つ
9. ミスや事故が目立つ
10. 服装の乱れや, 衣服が不潔であったりする

11. 同僚とのトラブルが増える
12. 酒が入ると人格が変わる
13. 金銭浪費が目立つ
14. 考え込むことや、ぼんやりしていることが多い
15. 不平・不満が多くなり上司に反抗的態度をとる
16. 独り言が増える, 意味も無くにやにやする,  
無意味に泣く
17. イライラすることが多くなり, 落ち着きがない
18. 些細なことに拘り執拗に問題視してしまう
19. つじつまが合わない事をしきりに言う
20. やたら自信過剰になる



## ②ラインケアとは —その2—

- ・部下からの相談対応（積極的傾聴）
- ・職場復帰における支援

# ③事業場内産業保健スタッフ によるケア

- ・産業医，保健師，臨床心理士など

## ④事業場外の資源によるケア

円滑な連携（ネットワーク）  
の形成が重要

## 1次対策

- 精神疾患の罹患を未然に防ぐ

## 2次対策

- 精神疾患患者をいかに早く発見し対処するか

## 3次対策

- 精神疾患患者を早期治療、早期社会復帰させるか

# ストレスチェック制度

平成27年12月に労働安全衛生法の改正！

*目的:労働者のメンタル不調を未然に防止*

労働者50人以上の事業所において、毎年1回ストレスチェックを全ての労働者に対して実施することが義務付けられた。

# ストレスチェック制度の基本的な考え方

事業者は、メンタルヘルス指針に基づき各事業場の実態に即して実施される二次予防及び三次予防も含めた労働者のメンタルヘルスケアの総合的な取組の中に本制度を位置付け、メンタルヘルスケアに関する取組方針の決定、計画の作成、計画に基づく取組の実施、取組結果の評価及び評価結果に基づく改善の一連の取組を継続的かつ計画的に進めることが望ましい。

(ストレスチェック指針より抜粋)

# ストレスチェック制度実施に 当たっての留意事項

- ① 全ての労働者がストレスチェックを受検することが望ましい。
- ② 面接指導を受ける必要があると認められた労働者は、できるだけ申出を行う。医師による面接指導を受けることが望ましい。

# ストレスチェックの実施

## 労働安全衛生法

**第66条の10** 事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師、保健師その他の厚生労働省令で定める者(以下この条において「医師等」という。)による心理的な負担の程度を把握するための検査を行わなければならない。

**第52条の9** 事業者は、常時使用する労働者に対し、1年以内ごとに1回、定期に次に掲げる事項について法第66条の10第1項に規定する心理的な負担の程度を把握するための検査(以下この節において「検査」という。)を行わなければならない。

- ① 職場における当該労働者の心理的な負担の原因に関する項目
- ② 当該労働者の心理的な負担による心身の自覚症状に関する項目
- ③ 職場における他の労働者による当該労働者への支援に関する項目



# ストレスチェックの実施者

(検査の実施者等)

**第52条の10** 法第66条の10第1項の厚生労働省令で定める者は、次に掲げる者(以下この節において「医師等」という。)とする。

- ① 医師
- ② 保健師
- ③ 検査を行うために必要な知識についての研修であって厚生労働大臣が定めるものを修了した看護師又は精神保健福祉士

2 検査を受ける労働者について解雇、昇進又は異動に関して直接の権限を持つ監督的地位にある者は、検査の実施の事務に従事してはならない。

# ストレスチェック結果通知後の対応

**第52条の16** 法第66条の10第3項の規定による申出は、前条の要件に該当する労働者が検査の結果の通知を受けた後、遅滞なく行うものとする。

2 事業者は、前条の要件に該当する労働者から申出があったときは、遅滞なく、面接指導を行わなければならない。

3 検査を行った医師等は、前条の要件に該当する労働者に対して、申出を行うよう勧奨することができる。

# 医師の意見聴取

## 第66条10

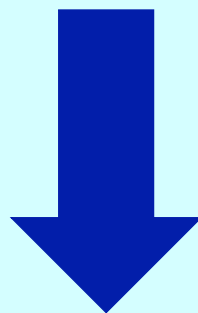
5 事業者は、第3項の規定による面接指導の結果に基づき、当該労働者の健康を保持するために必要な措置について、厚生労働省令で定めるところにより、医師の意見を聴かなければならない。

# 就業上の措置の実施

## 第66条10

**6** 事業者は、前項の規定による医師の意見を勘案し、その必要があると認めるときは、当該労働者の実情を考慮して、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等の措置を講ずるほか、当該医師の意見の衛生委員会若しくは安全衛生委員会又は労働時間等設定改善委員会への報告その他の適切な措置を講じなければならない。

ストレスチェックの結果，一定以上の  
ストレスを抱えていると判断された  
人は，事業者申し出て産業医など  
医師の面接を受けることができる



- ・申し出を理由に当該労働者が不利益にならない
- ・面接内容は守秘される

# 法の規定により禁止されている 不利益の取り扱い

## 第66条10

**3** 事業者は、前項の規定による通知を受けた労働者であって、心理的な負担の程度が労働者の健康の保持を考慮して、厚生労働省令で定める要件に該当するものが医師による面接指導を受けることを希望する旨を申し出たときは、当該申出をした労働者に対し厚生労働省令で定めるところにより、医師による面接指導を行わなければならない。

この場合において、事業者は、労働者が当該申出をしたことを理由として、当該労働者に対し、不利益な取扱いをしてはならない。

# 守秘義務

**第104条** 第65条の2第1項及び第66条第1項から第4項までの規定による健康診断、第66条の8第1項の規定による面接指導、第66条の10第1項の規定による検査又は同条第3項の規定による面接指導の実施の事務に従事した者は、その実施に関して知り得た労働者の秘密を漏らしてはならない。

# 惨事ストレスとは・・・

「災害救援者が、その現場活動において  
逃げたり、避けたりできない状況下で受ける  
ストレスを惨事ストレスという」



# なぜ、消防士に多いのか？

- ・最初に被害者に接触する
- ・虐待、暴力などの発見者としての義務を負う
- ・職務を通して自らがトラウマを体験する

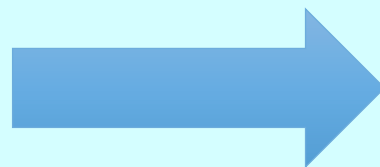
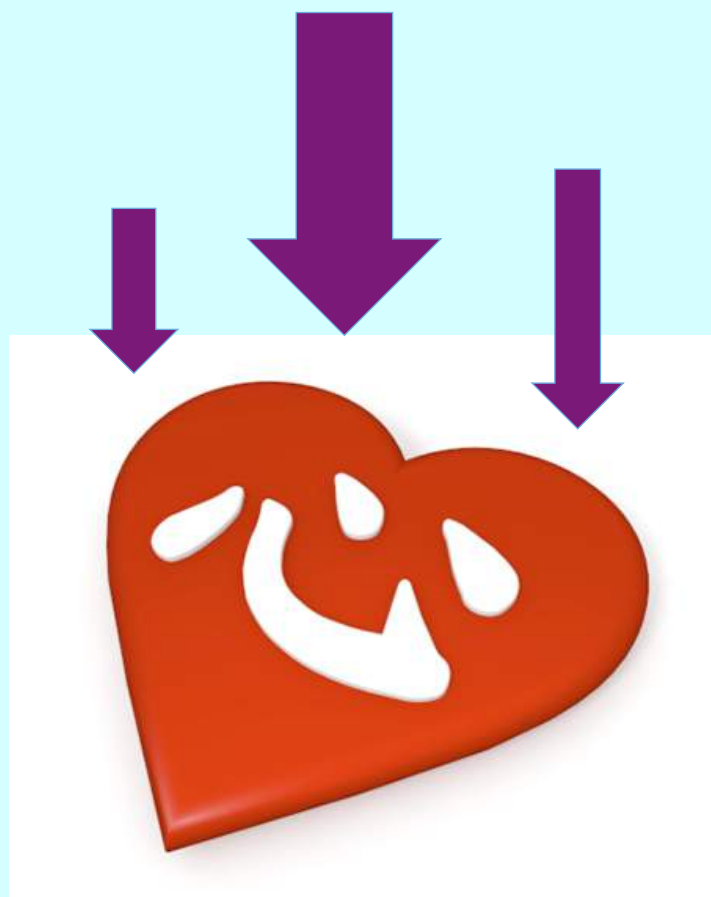
地震

津波

虐待

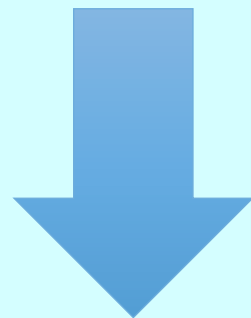
戦争

# 日常的小惨事の積み重ね



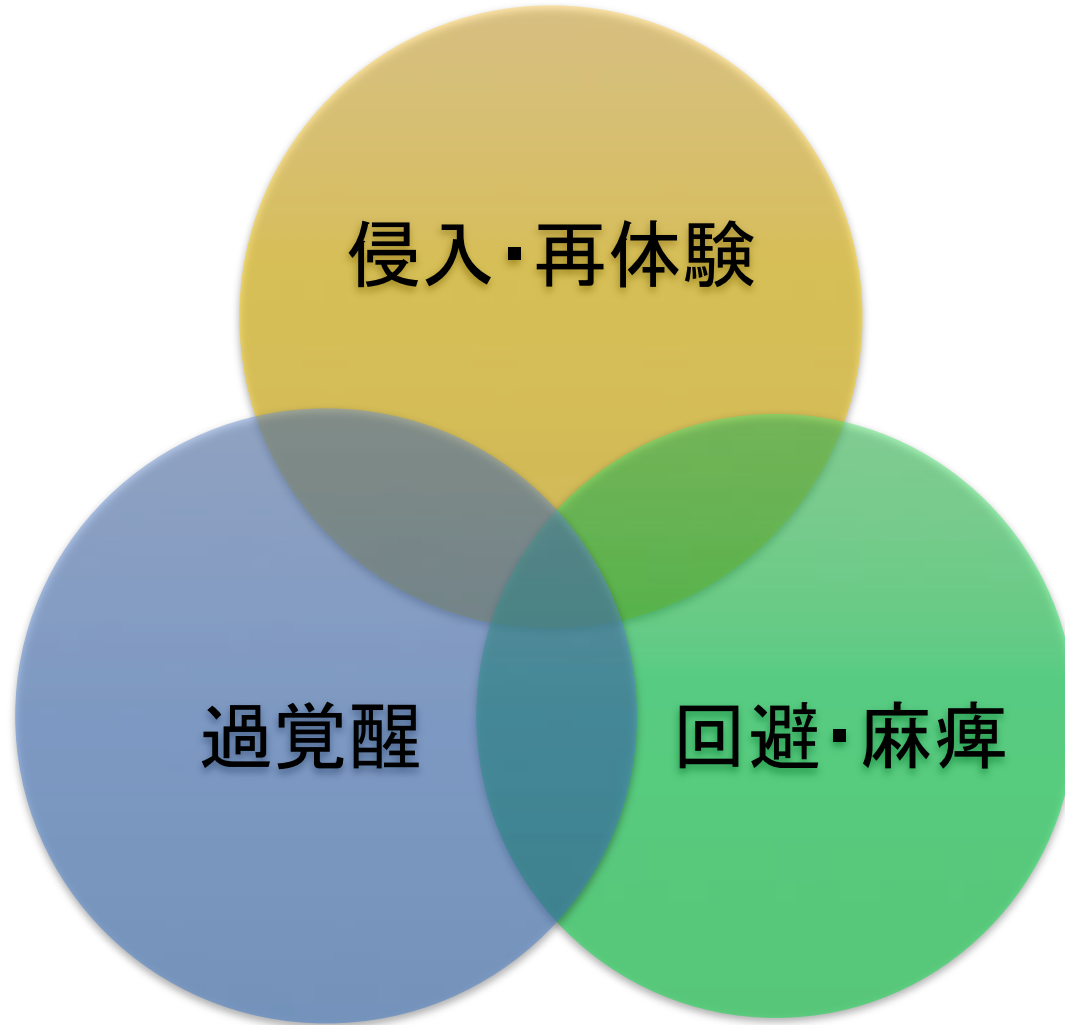
# 惨事ストレスがもたらす心理的反応

災害、事件、事故現場で受ける衝撃は、被災者を支援する側も被災者と同じ様に影響が現れます。



**「異常な状況による正常な反応」**

# 惨事ストレス反応(主要三反応)



# 侵入・再体験

☆思い出そうとしていないのに、その活動で  
見た場面・感覚・知覚が蘇る

☆頭から離れない

☆夢に出てくることもある

# 回避・麻痺

- ☆ その外傷的出来事にまつわる事に関わる事が出来ない
- ☆ その事について思い出す、話す、関係する場所や場面を避ける

# 過覚醒

睡眠障害、集中困難、イライラしやすい、  
興奮状態が続く、自信喪失、自殺企図、  
アルコール量急増 etc...

こうした反応のほとんどは一時的で、  
多くの場合は自然と回復していく



# 惨事ストレスへの5つの対策

心理的反応をよく理解する

異常じゃなくて、正常なんだよ！

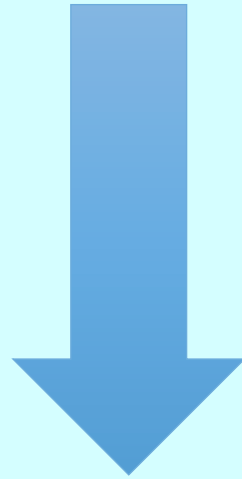
日常のペースを取り戻す

気分のリフレッシュ

家族や友人を大切に

専門家を利用する

私達、一人ひとは、誰でもストレスを受ける



ストレスを「受けない」ことを目指すのではなくて、  
ストレスを「蓄積させない」ことが重要！！

ご清聴ありがとうございました。