

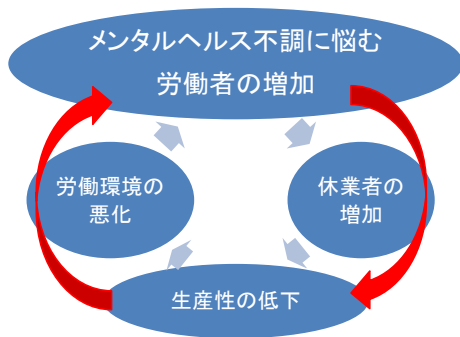
働く人のメンタルヘルス

徳島産業保健総合支援センター
相談員 杉本順子
(医療法人かわせみ 理事長・院長)

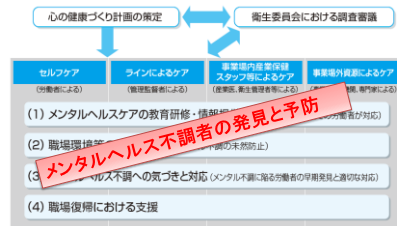
1

- メンタルヘルス(英: mental health)とは、精神面における健康のことである。精神的健康、心の健康、精神保健、精神衛生と称され、主に精神的な疲労、ストレス、悩みなどの軽減や緩和とそれへのサポート、メンタルヘルス対策、あるいは精神保健医療のように、うつ病といった精神疾患の予防と回復を目的とした場面で使われる。
- 世界保健機関による精神的健康の定義は、精神障害でなく、自身の可能性を実現し、**共同体に実りあるよう貢献して、十全にあること**だとしている。精神的健康は、**基本的人権**であり、それを最大限に享受するという狙いから精神保健法が制定される。それら法においては、精神障害を人権に配慮して治療し、また予防し、そして社会共同体の中へと回復し、精神的健康を維持し増進していくことがその方法として宣言されている。

2



3



メンタルヘルスカアの具体的進め方

4 「職場における心の健康づくり」より

ストレスとは

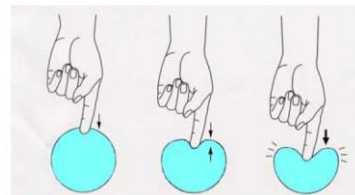
物体に外力が作用したときに生じるその物体の歪みを指す工学の用語。



「外からの刺激による生体側の歪みと、その刺激に対抗して歪みを元に戻そうとする生体側の反応」をストレスと呼ぶようになった。

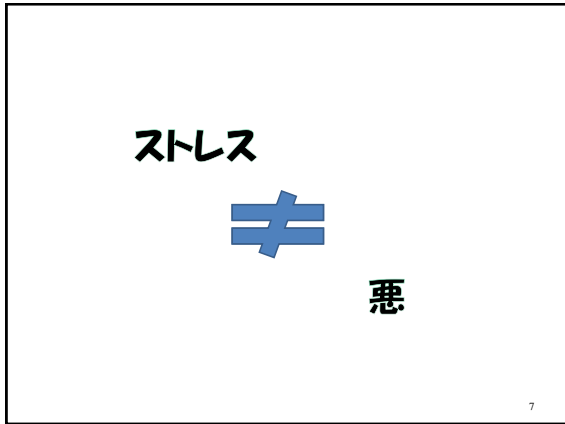
5

ストレスとは



ボールを押しさへつける力 ストレッサー
ボールの弾力性 ストレス耐性
ボールの歪み ストレス反応

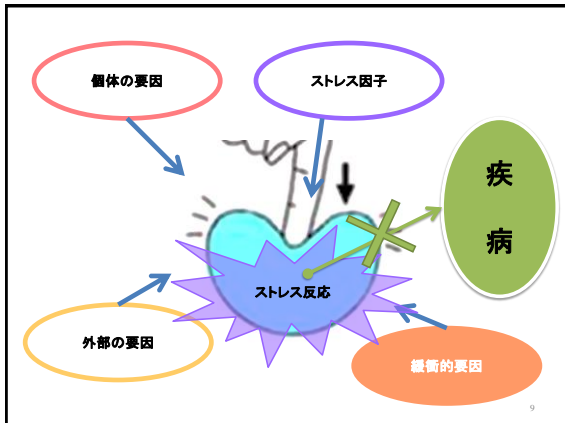
6



ストレスは人生の**Spice**である
(ハンス・セリエ)

- **適度なストレス**は、人生のアクセントになり、メリハリの役目を果たす。
- **過度なストレス**は、心身不調を呈したり、ストレス関連疾患の要因になる。

8



ストレス因子

青年期	中年期	初老期
<ul style="list-style-type: none"> • 就職、転職、仕事内容 • 結婚、出産 • 親からの自立 	<ul style="list-style-type: none"> • 職場内の異動 • 職場の人間関係 • 出世競争 • 育児 • 配偶者との関係 • 両親との関係 • 近所づきあい 	<ul style="list-style-type: none"> • 子供の独立 • 退職 • 経済不安 • 病気 • 生きがいの喪失

10

- 自己のストレス状態: 適度? 過剰? 過少?
 - 過剰なストレス状態→心身の警報
 - 身体の弱い部分が選択され、症状になる。
(胃炎、高血圧、高血糖、蕁麻疹、喘息など)
- ストレスはSelf-checkが大切である。**
- 11

事業者ならびに産業保健スタッフの皆様へ

**2015年12月から
ストレスチェックの実施が
義務になります。**

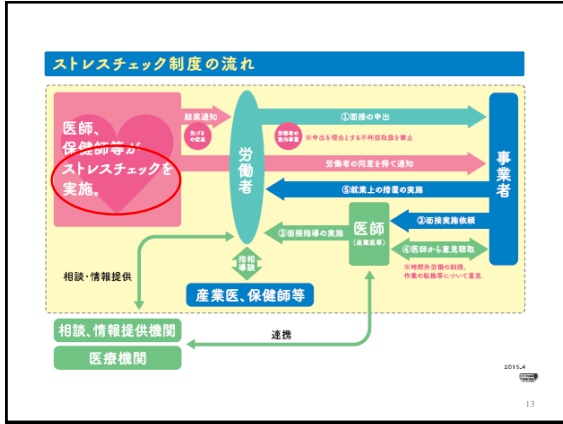
*労働安全衛生法第67条の2第1項第1号、第2項第1号

積み重なる前に
従業員の
こころの負担が

働く人のメンタルヘルス不調を防いで、
イキイキとした職場環境を実現しましょう。

事業者の皆様は、ストレスチェックの実施には以下の点に留意してください。
①ストレスチェックは、毎年実施する必要があります。
②ストレスチェックの実施は、従業員が同意のうえに行われなければなりません。
③ストレスチェックの結果は、本人にのみ開示し、関係者に開示してはなりません。
④ストレスチェックの結果は、本人にのみ開示し、関係者に開示してはなりません。

12



ココロの耳

5分でできる職場のストレスセルフチェック

ストレスチェックを始める

職場の方へ

ご家族の方へ

事業者・上司・同僚の方へ

支援する方へ

改正労働安全衛生法のポイント (ストレスチェック制度関連)

http://kokoro.mhlw.go.jp/

14

