

コロナ禍における セルフケアと メンタルヘルス



もくじ

 メンタルヘルスの基礎知識

 なぜセルフケアが大切か

 セルフケアの必要性

 心の健康づくり計画

 セルフケア①～③

 よくある心の不調

 精神疾患データ

 テレワークにおける課題

 テレワークにおける課題の対策

 チェックリストの活用

 メンタルヘルス不調の対策

 精神科での治療

 まとめ

メンタルヘルスの基礎知識

- ✓ **メンタルヘルスとは「心の健康状態」をあらわす言葉です。**
厚生労働省は、**メンタルヘルス(心の健康状態)の不調**を以下のように定義しています。

「メンタルヘルス不調というと、うつ病や適応障害などの精神疾患をイメージするかもしれませんが、ストレスや強い悩み、不安感といった病名が付かない精神状態も含まれています。」

労働者の心の健康状態は、**組織全体の活力や生産性に影響**を与えます。

メンタルヘルス不調になると脳の機能が低下し、集中力や判断力のほか、ものごとに対する意欲や好奇心も低下する



個々の仕事の質が落ち、組織全体の活力も失われ、生産性が低下してしまう

2010年、厚生労働省の発表によると、**メンタルヘルスの不調による社会的な損失額は、1年で2.7兆円にもものぼると推計**されました。

メンタルヘルスの基礎知識

2019年に厚生労働省が公表した「労働安全衛生調査(実態調査)」によると、**職場や仕事で不安やストレスを感じたことがある労働者の割合は58.0%**でした。



職場で約6割の人が何らかのメンタルヘルス不調を抱えているということは、それだけ**精神疾患による休職・離職につながる可能性がある**ことを意味しています。

生産性が低下するだけでなく、休職や離職は労働力不足となり、**事業全体の業績低下**にもつながりかねません。



メンタルヘルスの基礎知識

職場のメンタルヘルス対策には「**3つの段階**」(未然に防ぐ、早期発見、職場復帰支援)があり「**4つのケア**」(セルフケア、ラインケア、事業場内資源、事業場外資源)が効果的だと考えられています。

職場のメンタルヘルス対策

3つの段階

未然に防ぐ

早期発見

職場復帰支援

4つのケア

セルフケア

ラインケア

事業場内資源

事業場外資源

なぜセルフケアが大切か

✓ 仕事で強い不安、悩み、ストレスがある

➔ **約6割の働き手が該当** (厚生労働省 平成30年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況)

✓ 精神病患者の増加

➔ **五大疾病に精神病が追加**

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成29年では400万人を超えている。内訳としては、多いものから、うつ病、不安障害、統合失調症、認知症などとなっている
(厚生労働省「患者調査」より)

✓ インターネット、ITによる情報量の増加

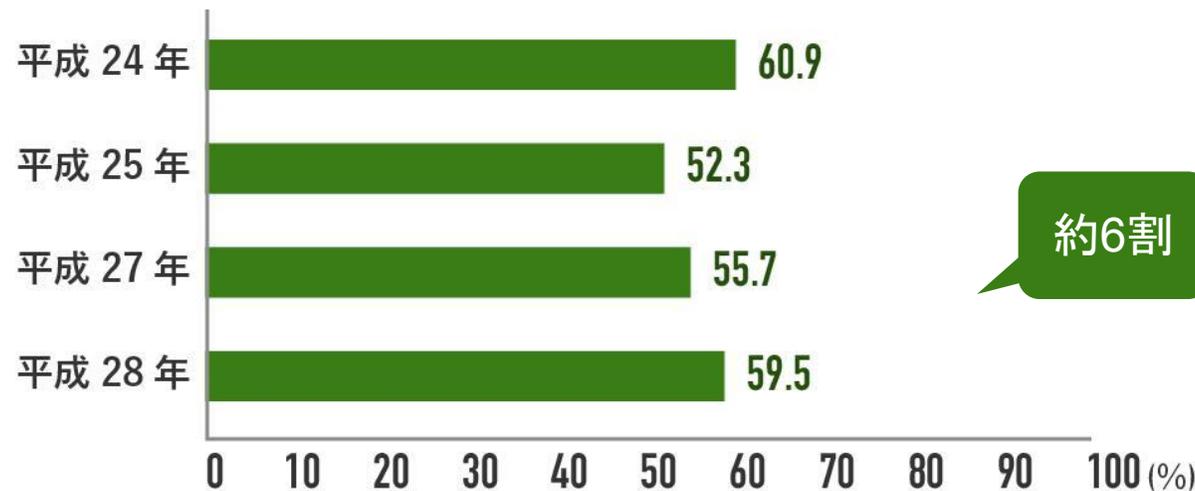
➔ 脳が許容できる情報量は20年前と変化はないが、現在の情報量は20倍にもなり、**脳がフリーズしやすい状態**

**誰もがメンタル不調に
陥る可能性があります！**

セルフケアの必要性

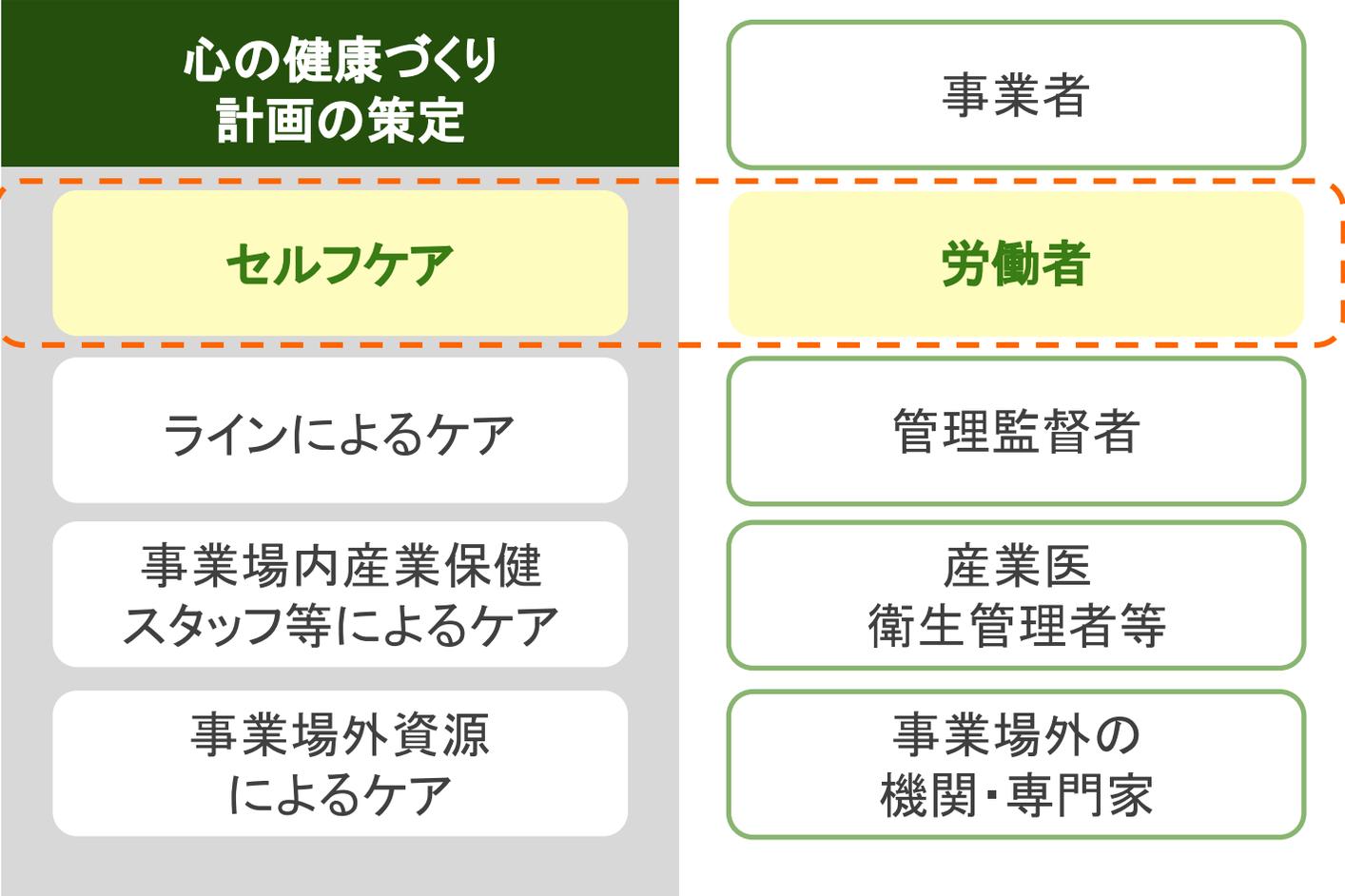
働く人の**約6割**が何らかのストレスを抱えており、
自殺した労働者数は、年間**約9000人**にも及びます。
まずは自分で行える**セルフケア**への取り組みが大切です。

✓ ストレスと感ずる労働者割合



※平成24年は労働者健康状況調査の結果による。

心の健康づくり計画



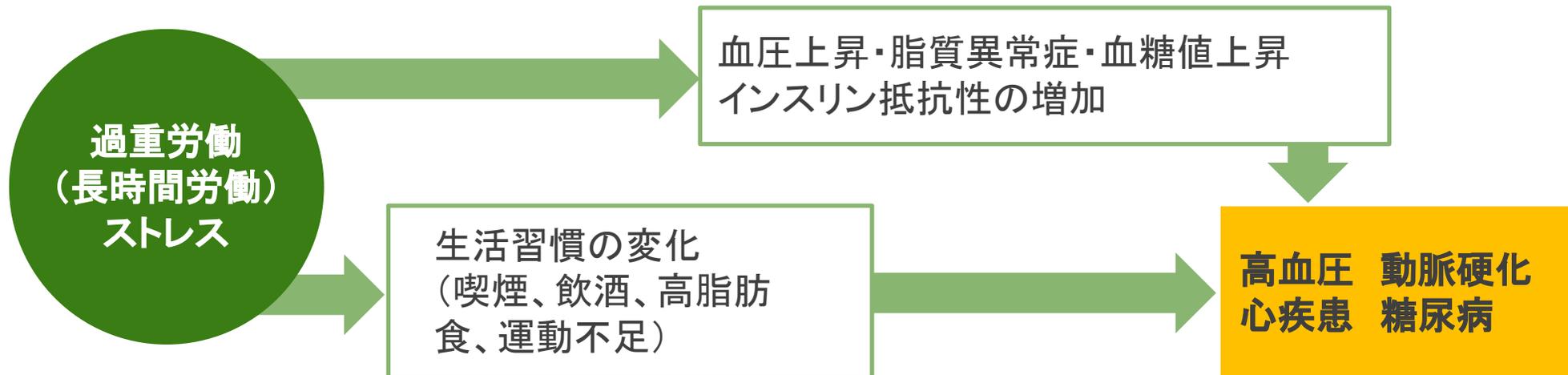
セルフケア① ～自己保健義務と健康障害のメカニズム～

✓ **自己保健義務**: 労働者が負う義務

✓ **安全配慮義務**: 企業が負う義務

労働安全衛生法上、労働者は自分自身で健康や安全に働く対策を行うこと、企業は安全に労働者が働けるような環境を提供する配慮や対策を行うことが規定されています。

✓ **過重労働やストレスによる健康障害のメカニズム**



セルフケア② ～心理面の変化に気づく～

✓ 早期対処の重要性

- ➔ 初期段階は本人、周りも気づきにくい
- ➔ 意識的に自分を客観視して、「**心理面の変化**」に気づくことが重要
(次ページ参照)



セルフケア② ～心理面の変化に気づく～

自分が気づく心理面の変化

- ① 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、だるい
- ④ おっくう、何もする気が起きない
- ⑤ 寝付きが悪い、朝早く目が覚める
- ⑥ 食欲がなくなる、食欲が急に増える
- ⑦ 人に会いたくなくない
- ⑧ 朝の気分が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れない
- ⑩ 失敗悲しみ失望から立ち直れない
- ⑪ 自分に価値がないと感じる

セルフケア③ ～行動面の変化に気づく～

✓ 自分や同僚の変化に気づいたら、産業保健スタッフに相談しましょう。

仕事ぶりの変化

- 1 遅刻、早退、欠陥など
勤怠が通常でなくなる
- 2 事故発生率が高くなる
- 3 以前は素早くできた仕事に
時間が掛かる
- 4 以前は正確にできた仕事に
ミスが目立つ
- 5 ルーチンの仕事に手こずる
- 6 職務遂行レベルが良かったり、
悪かったりする
- 7 取引先や顧客から苦情が多い
- 8 同僚との言い争いや、
気分のムラが目立つ
- 9 期限に間に合わない
- 10 平均以上の仕事ができない

よくある心の不調

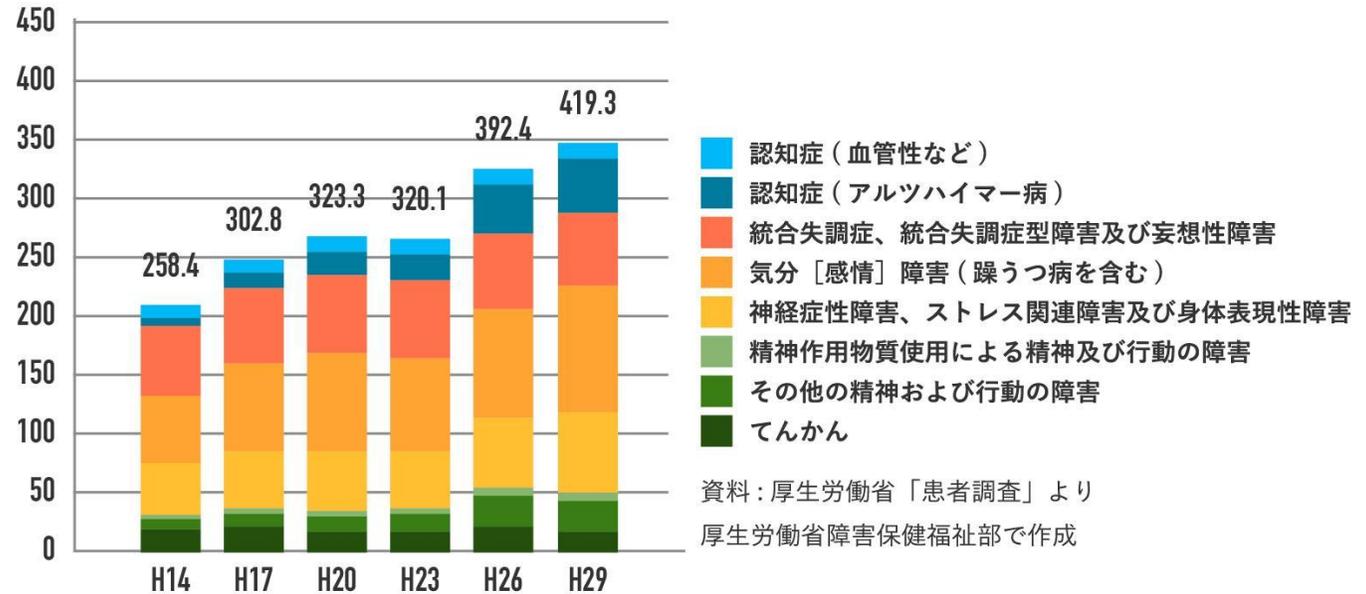
- ① **鬱病**: 人口の**2~5%**に見られる希少な疾患ではない
- ② **パニック障害**: 突然起こる**不安発作**
(このまま死んでしまうのではないかという強烈なもの)
- ③ **適応障害**: **自分と環境**のミスマッチ(種々の症状を引き起こす)
- ④ **睡眠障害**: 注意力、集中力、問題解決能力といった**脳の高次機能低下**を招く結果、ミスやアクシデントの要因となる

精神疾患データ

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成26年は392万人、平成29年には400万人を超えています。

内訳としては、多いものから、うつ病、不安障害、統合失調症、認知症などとなっており、近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加がみられます。

精神疾患を有する総患者数の推移(疾病別内訳)



資料：厚生労働省「患者調査」より
厚生労働省障害保健福祉部で作成

※H23の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

テレワークにおける課題

作業環境管理

- ✓ 自宅の作業環境未整備
- ✓ 家族構成による
仕事への集中しづらさ

作業管理

- ✓ 時間管理不良
- ✓ オン・オフの区別がつかず
長時間労働になる
- ✓ コミュニケーション不足
- ✓ 業務進捗確認困難

健康管理

- ✓ 生活リズムの乱れ
- ✓ 間食の増加
- ✓ 運動不足
- ✓ 孤独や孤立を感じる

➡ テレワークの長期化により、**メンタルヘルスの不調を感じる人が増加**しています

テレワークにおける課題の対策



作業環境管理



作業スペースの整備(プライベート空間と作業空間を分ける)



耳栓や遮音イヤフォンの使用



作業管理



顔出しのオンライン会議を定期的に行う



深夜・休日のシステムのアクセス制限



健康管理



起床時間の一定化



通勤時間の置き換え(趣味の充実、運動時間の確保)

厚生労働省:テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/sigoto/guideline.html

チェックリストの活用

テレワークにおけるコミュニケーションの活性化や、安全衛生に配慮したテレワークが実施されるよう以下のチェックリストが厚生労働省から発表されています。

- ✓ テレワークを行う労働者の安全衛生を確保するためのチェックリスト【事業者用】

➔ <https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/000770193.pdf>

- ✓ 自宅等においてテレワークを行う際の
作業環境を確認するためのチェックリスト【労働者用】

➔ <https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/000770194.pdf>

厚生労働省:こころの耳
<https://kokoro.mhlw.go.jp/telework/>

メンタルヘルス不調の対策

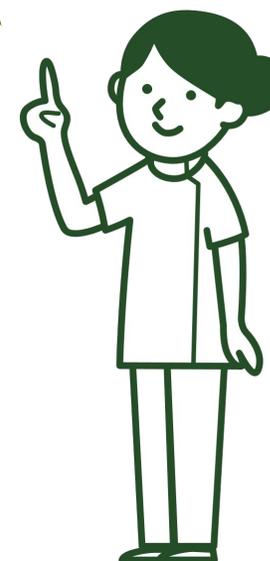
✓ 1人で抱え込まない

- ➔ 不調の際には、思考力や判断力が低下します。
- ➔ 会社・家庭双方のサポートが重要です。
- ➔ 専門家のサポートも必要な場合もあります。

✓ 早めに相談する

- ➔ 早期介入＝早期回復（風邪や体の病気と同じ）

自己解決は
疲労に繋がり、
悪循環を招きます！



精神科での治療

- ✓ 環境調整・精神療法(認知行動療法)・薬物療法が治療の3本柱とされています。
- ✓ 診療の中でも**セルフケア**を指導を重視します。
- ✓ 適切な**睡眠・有酸素運動**は薬に匹敵する効果があるとされています。



まとめ



いつもと違うと思ったら、
産業保健スタッフに相談しましょう！