

セルフケアと メンタルヘルス



もくじ

 覚えておいて欲しいこと

 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

 産業保健スタッフとは

 産業保健スタッフのお仕事

 セルフケア①～③

 メンタルヘルスの基礎知識

 よくある心の不調

 精神疾患データ

 メンタル不調の対策

 精神科での治療

 まとめ

覚えておいて欲しいこと

次のいずれかが見られたら迷わず、産業保健スタッフに相談！



- ✓ 睡眠時間、睡眠の快適さ、寝つきの変化
- ✓ 食欲の低下、お酒が進む、過食になった等の変化
- ✓ 趣味が面白くなくなった、周囲と交流しなくなった、外出がおっくうになった等の変化



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7割の働き手が該当 (厚生労働省 令和6年 労働安全衛生調査 (実態調査))

- ✓ 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、では570万人を超えている。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 (厚生労働省令和5年(2023)患者調査より)

- ✓ インターネット、ITによる情報量の増加

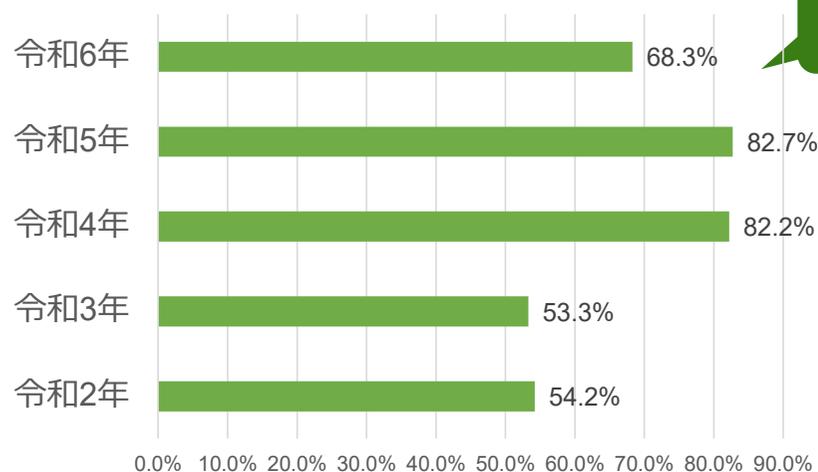
➔ 脳が許容できる情報量は20年前と変化はないが、現在の情報量は20倍にもなり、
脳がフリーズしやすい状態

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

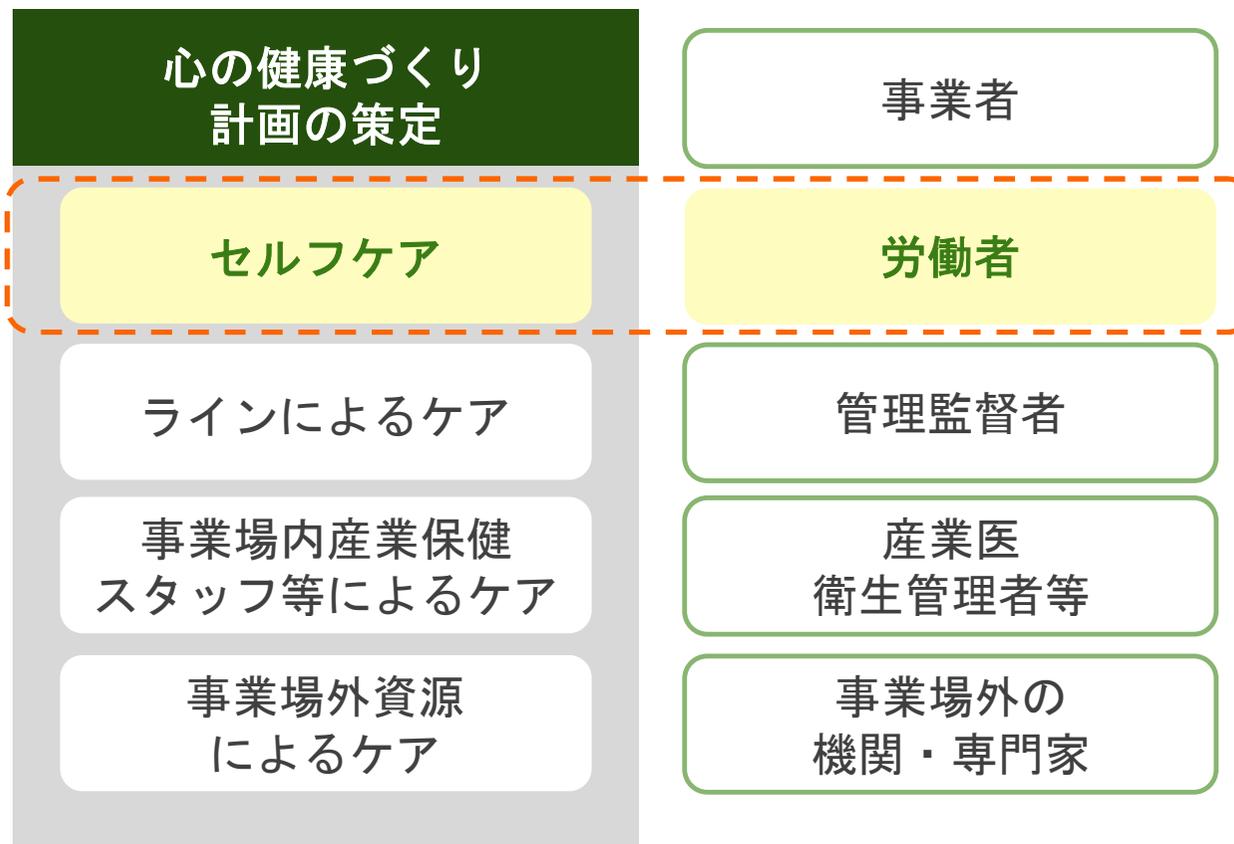
働く人の**約7割**が何らかのストレスを抱えており、
自殺した労働者数は、年間**約8000人**にも及びます。
まずは自分で行える**セルフケア**への取り組みが大切です。

✓ ストレスとを感じる労働者割合



※令和4年から設問形式が一部変更
※令和6年から設問で「強い」ストレスという部分が
強調される注意書きが加わった

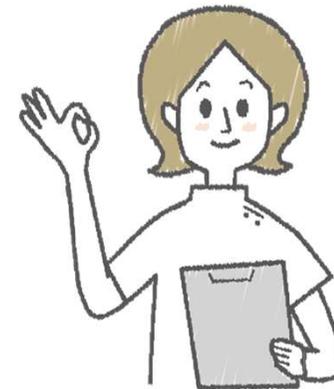
心の健康づくり計画



産業保健スタッフとは①

- ✓ 産業保健スタッフとは...産業医、衛生管理者、保健師あるいは心の健康づくり専門スタッフ等を指し、人事労務管理スタッフや事業場外資源などと連携して、**メンタルヘルスケア**に取り組みます（産業医と衛生管理者は労働者数50人以上の事業場で選任が義務付けられています）。

皆さんの**心身の健康**を守ることが
ミッションです



産業保健スタッフとは②

✓ 仕事内容

- ➔ 診療、診断が仕事ではありません。
- ➔ 皆さんの心身の健康状態を維持、改善するために働きます。

✓ 立場

- ➔ 独立性の高いポジションです。
(病院や他の職場でも産業医を行っています。)
- ➔ 皆さんのプライバシーに関することは法律で守秘義務があります。

産業保健スタッフのお仕事①

✓ 面談指導

- ➔ 長時間労働：過重労働予防のため労働時間の確認と面談
- ➔ ストレスチェック：高ストレス該当の方とストレス要因について面談
- ➔ 休職復職：復職する際や休職中のアドバイス
- ➔ その他：健康相談など

✓ 健康診断後の就業判定

- ➔ 必要時、受診勧奨
- ➔ 保健指導



産業保健スタッフのお仕事②

✓ 健康講話

- ➔ セルフケア・ラインケア研修
- ➔ 健康診断の受け方・ストレスチェックなど

✓ 職場巡視

- ➔ 職場安全配慮・作業環境管理・健康管理の観点から適切な指導を行う



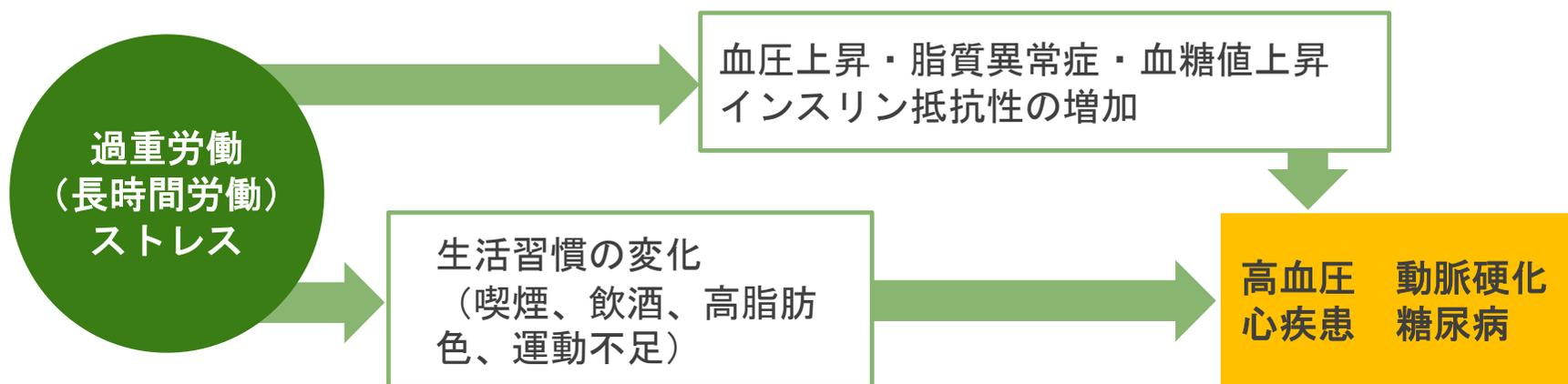
セルフケア① ～自己保健義務と健康障害のメカニズム～

✓ 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、欠勤など
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

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

横浜市立大学と産業医科大学の共同研究（2025年発表）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、年間約7.6兆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

令和6年度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68.3%**でした。



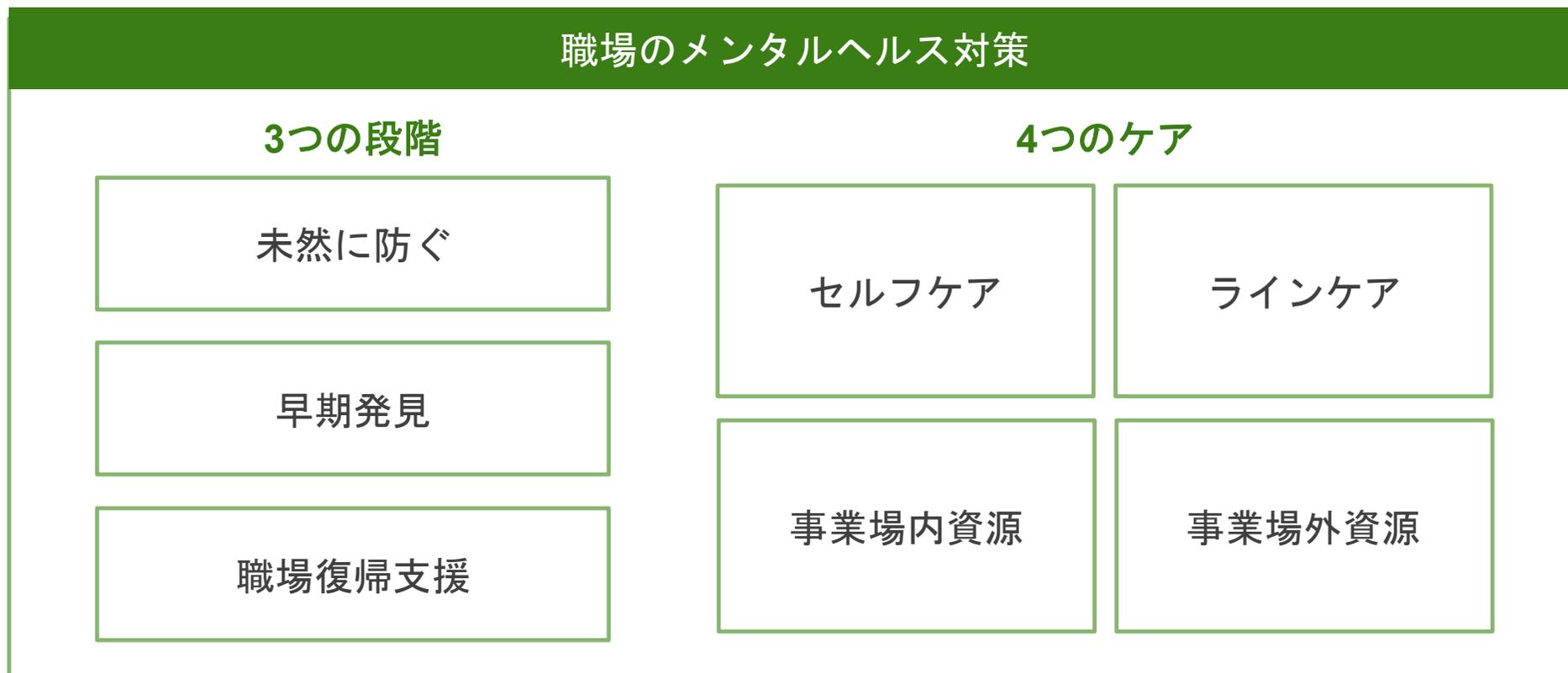
職場で約7割の人が何らかのメンタルヘルス不調を抱えているということは、それだけ**精神疾患による休職・離職につながる可能性がある**ことを意味しています。

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。



よくある心の不調

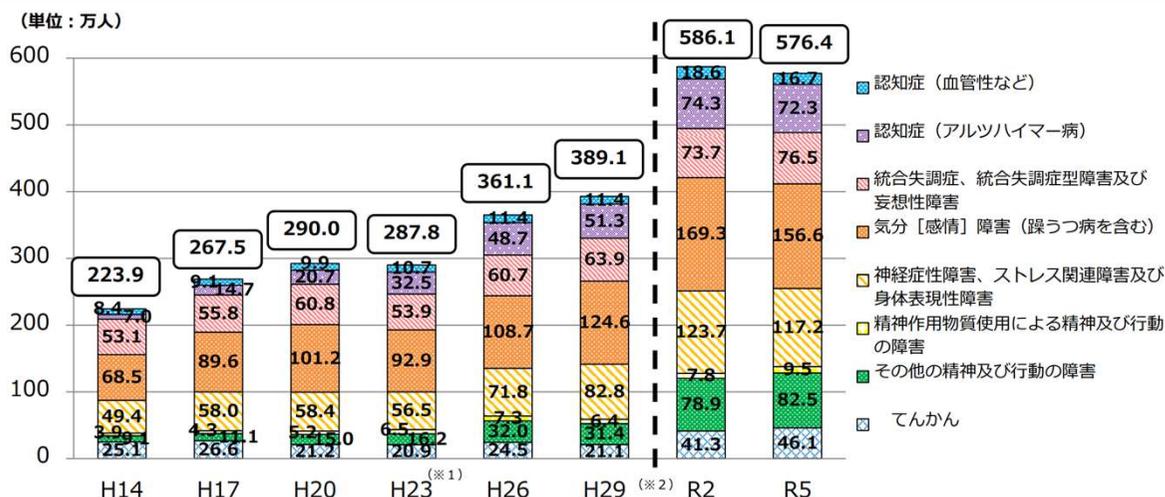
- ① 鬱病：15人に1人に見られる希少な疾患ではない
- ② パニック障害：突然起こる不安発作
(このまま死んでしまうのではないかという強烈なもの)
- ③ 適応障害：自分と環境のミスマッチ（種々の症状を引き起こす）
- ④ 睡眠障害：注意力、集中力、問題解決能力といった
脳の高次機能低下を招く結果、ミスやアクシデントの要因となる

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29年では350万人を超え、令和5年では570万人を超えています。

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)



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



睡眠

食事

趣味

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！