

# 自分も周りの人もケアするために メンタルヘルスセミナー

---

株式会社ドクタートラスト

# 本日の講座の目的

---

メンタルヘルスの重要性が理解でき、  
ストレスとの付き合い方が実践できるようになる。

## 本日の目次

---

1. メンタルヘルスの重要性
2. 自律神経の働きについて
3. ストレスとの付き合い方
4. まとめ



# 1.メンタルヘルスの重要性

---

# メンタルヘルスとは

## 『心の健康・精神面における健康』



健康



半健康



ストレス状態

日常生活でのさまざまなストレスからメンタル不調へ

# 働く人のストレスの現状

労働者に対する「個人調査」の結果  
「強いストレスとなっていると感じる事柄がある」： **68.3%**

ストレスの内容は、

- ・「仕事の量」： **43.2%**
- ・「仕事の失敗、責任の発生等」： **36.2%**
- ・「仕事の質」： **26.4%**
- ・「対人関係（セクハラ、パワハラを含む）」： **26.1%**



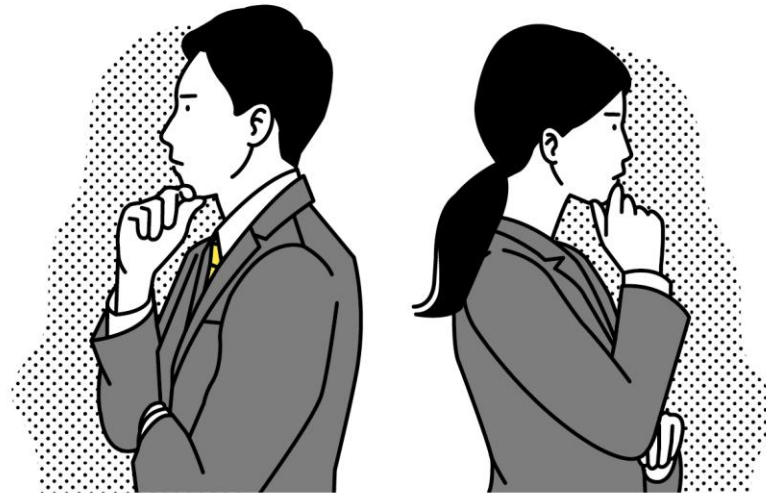
# ストレスとは？

外部から刺激(ストレッサー)を受けたときに生じる緊張状態のこと

天候や騒音

不安や悩み

睡眠不足や空腹



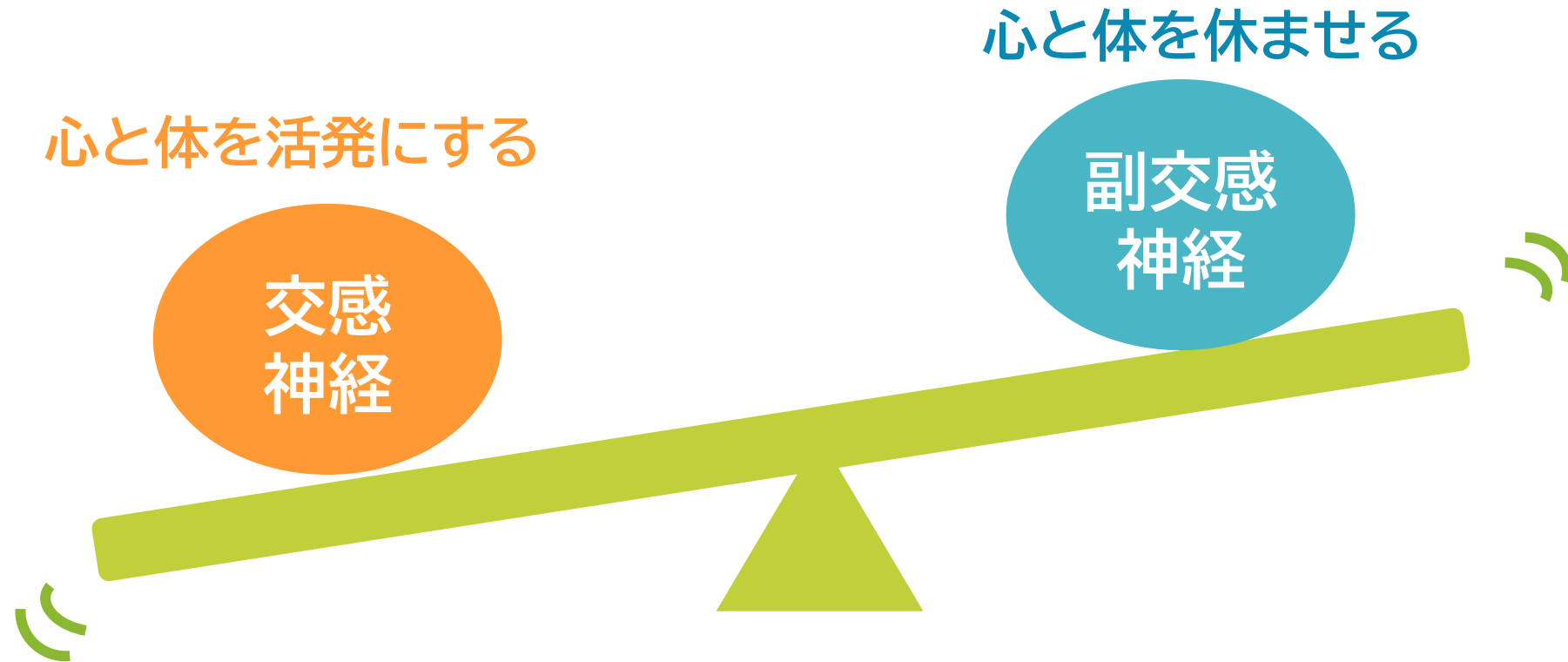
仕事や勉強  
が忙しい

人間関係

ライフスタイルの変化  
(進学・結婚・引っ越し…)

参考:「ストレスと生活」 良いストレスと悪いストレス 二木鋭雄

# ストレスと自律神経



過度なストレスによりバランスが崩れると心身の不調に

## 2.自律神経の働きについて

---

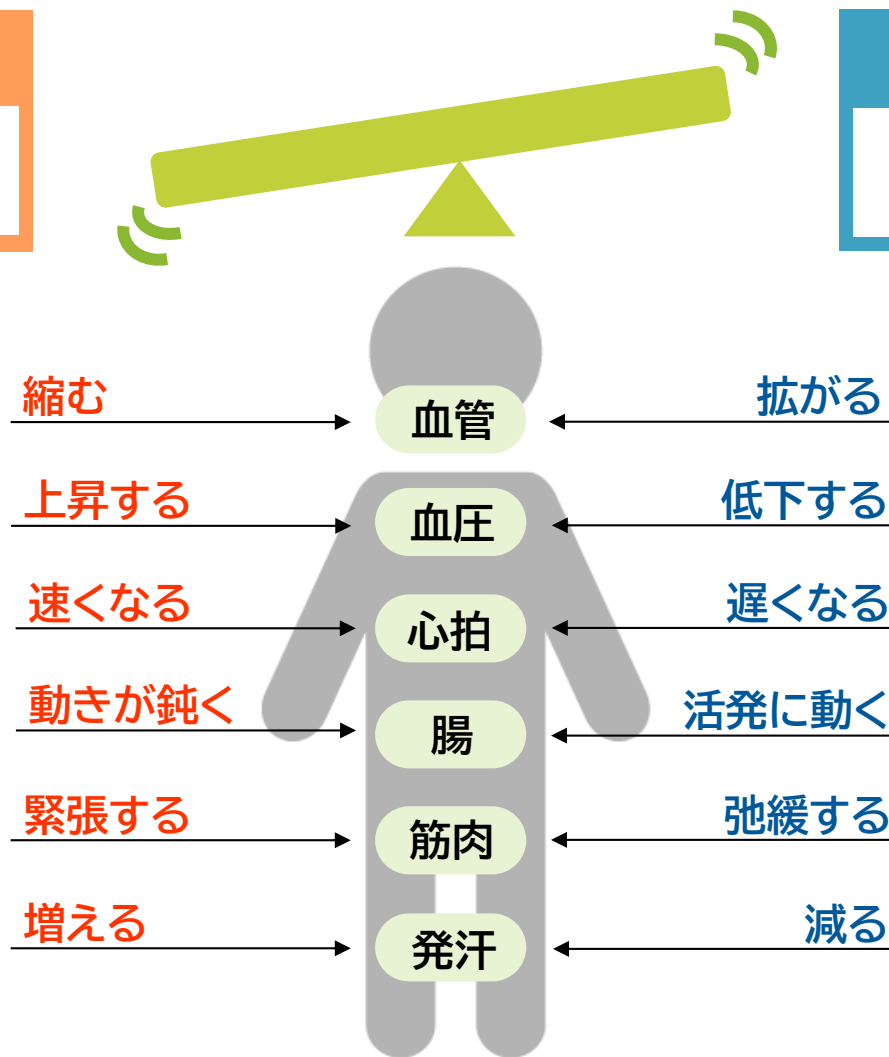
# 交感神経と副交感神経の働き

## 交感神経

心と体を活発にする

## 副交感神経

心と体を休ませる



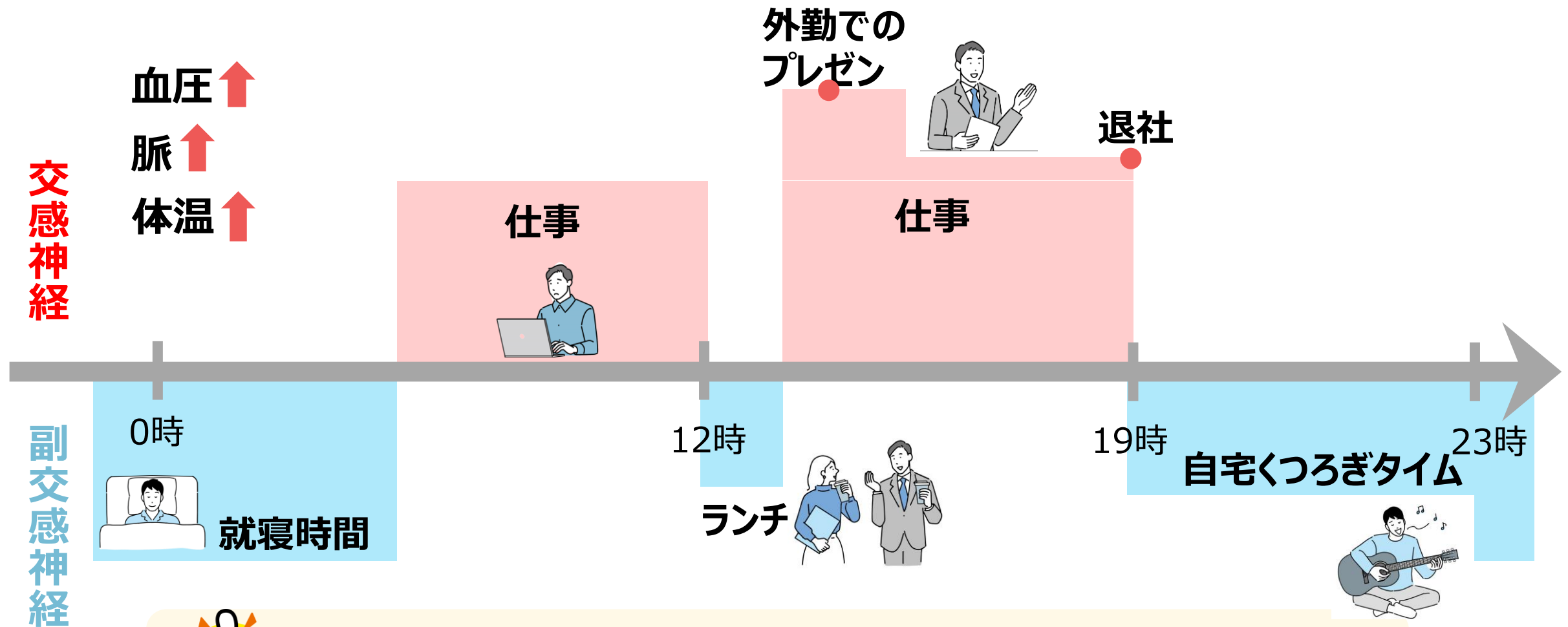
過度なストレスにより  
自律神経のバランスが  
崩れると心身の不調に！

## 活動した分…

休息をとることで、  
脳・胃・腸などの機能を  
回復させる！

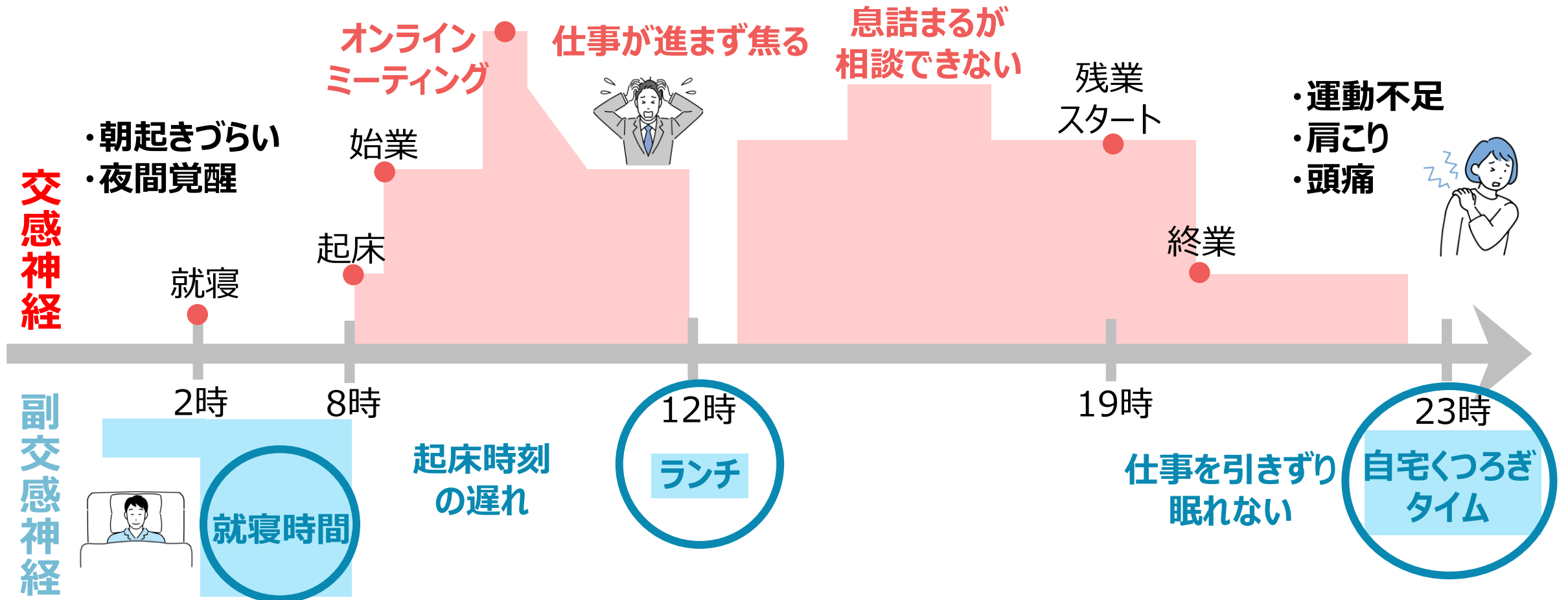


# ある人の自律神経マップ



**疲労感**と**リラックス**が同じくらいだと翌日回復できる

# 赤ばっかりになっていませんか？



**POINT**

- ▶ いかに自分でON/OFFを作っていくかが重要
- ▶ 身体からのストレスサインも見逃さない！

# ストレスによる心身の反応

ストレスによる心身の反応は**3つの分野**にでると言われています



例) 仕事で大きな  
ストレスを  
抱えている状態だと...

## こころ



- イライラ感
- 疲れ・だるさ
- 不安感

## からだ



- 頭痛
- 肩こり・腰痛
- 寝つきが悪い

## 行動



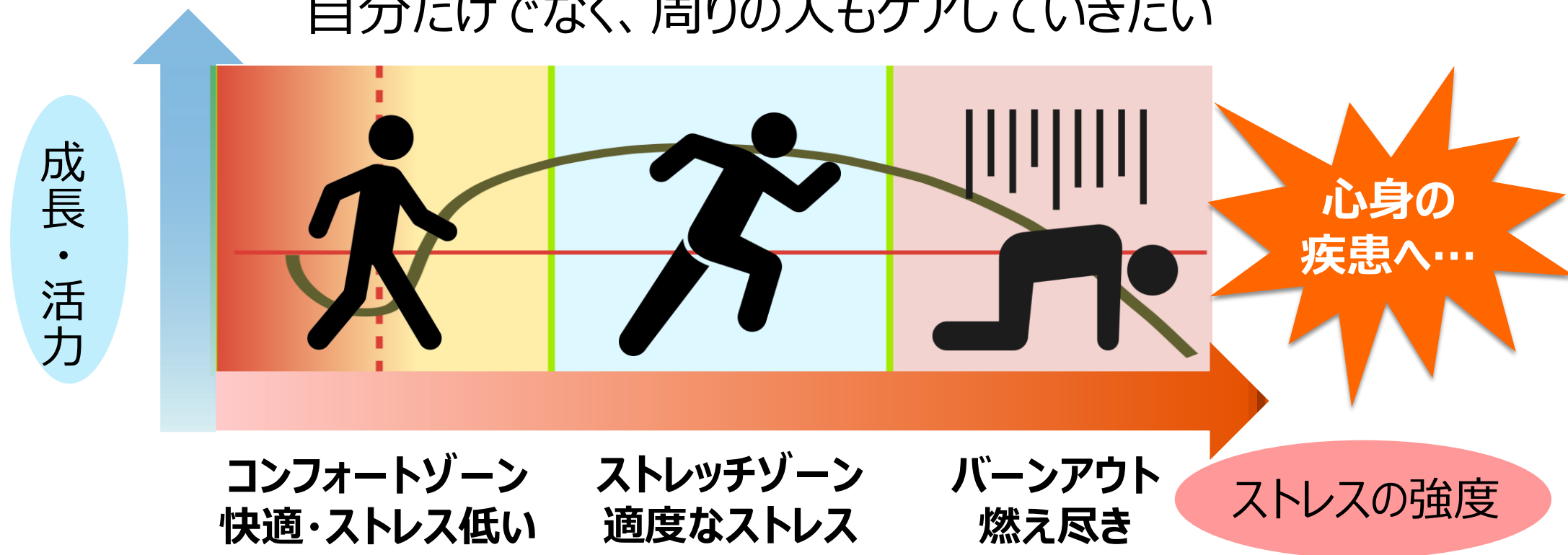
- ミスが増える
- 遅刻・欠勤
- 飲酒量の増加

→ 気分の落ち込みから → 食欲が湧かず食べれず → 趣味や運動も億劫に

# ストレスは悪者？

現代社会ではストレスはゼロにすることができない

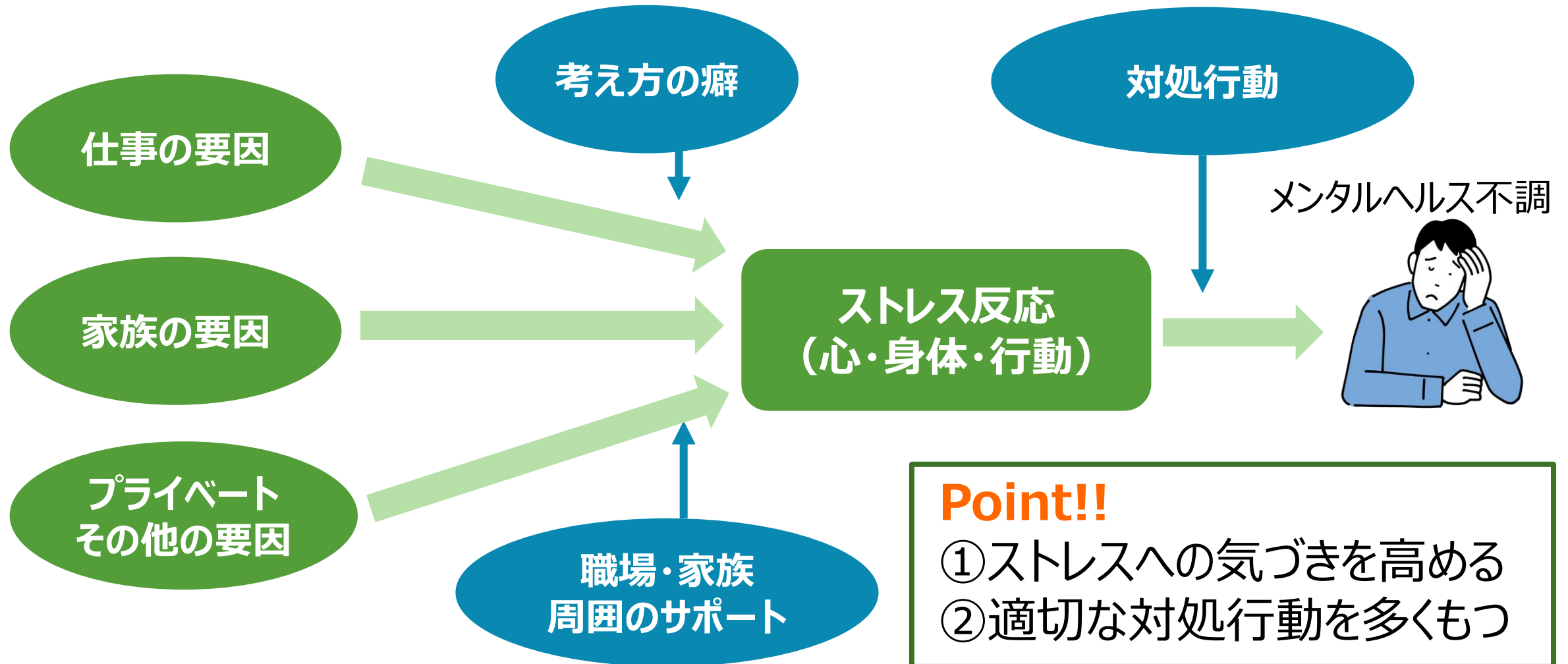
うまく付き合っていくことが大事  
自分だけでなく、周りの人もケアしていきたい



# 3.ストレスとの付き合い方

---

# ストレス対処のために知っておくべきこと



出典 米国立労働安全衛生研究所 (The National Institute for Occupational Safety and Health) . "STRESS...At Work." 1999 DHHS (NIOSH) Publication Number 99-101.  
<https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/> (閲覧日 2026-05-15)

# ストレスを戦略的に対処する＝ストレスコーピング

● 積極的に問題を解決する

－問題解決型－

● 問題からしばらく距離を置く

－問題回避型－

● 対処行動をたくさんもつ

－ストレス解消型－

● 周囲の人に助けをもらう

－社会的支援探求型－

その他に  
「物の見方を変える」  
(情動焦点型)  
方法等もあります



# 問題自体への対処行動

## ■ 問題解決型コーピング

例) 仕事の量が多い → 仕事を減らしてもらう

## ■ 問題回避型コーピング

例) 苦手な人がいる → 接触を減らす

でも…簡単に解決できる問題は少ないもの…

# 対処行動をたくさん持つ



## 気晴らし行動

スポーツ、ウォーキング  
笑い、おしゃべり、芸術  
趣味、音楽



## リラクゼーション

睡眠、呼吸法、ストレッチ  
入浴、アロマ  
飲酒には注意

ご自身がどんな対処法を  
もっているのか、  
書き出してみるのもオススメです！



# 職場でもできる！呼吸法

## 【方法】

- ① 背筋を伸ばして軽く目を閉じる
- ② 鼻からゆっくり息を吸って
- ③ 鼻からゆっくりと息を吐きます
- ④ 「②③」を繰り返します



## ③つのポイント

1. 呼吸に注意を向け、**身体の中に空気が入ってきて、出ていくのを感じる**
2. 息を吸うとき、吐くとき、**毎回感覚が異なることに注意を向ける**
3. 何か考えが浮かんできたら、それを認め、**また呼吸に戻る**



あなたが困った時、  
誰に相談しますか？

# サポートをくれる人を思い出そう

## 家族



兄弟

母親

父親

配偶者・パートナー

## 友人



知人

親友

友達

相談窓口

医療機関

公的機関

上司

同僚

部下

人事労務

産業医

## その他



## 会社



# 信頼できる人に話を聞いてもらおう

受援力（助けを求める力）を高めることが大切！！

人に迷惑を  
かけない

- 助けること 助けられること お互いさま
- 自立とは「依存先を増やすこと」

出典 公益財団法人 東京都人権啓発センター「自立は、依存先を増やすこと 希望は、絶望を分かち合うこと」『TOKYO人権』第56号（インタビュー）  
<https://www.tokyo-jinken.or.jp/site/tokyojinken/tj-56-interview.html>（閲覧日 2026-05-15）

## ■ 2種類のサポート：どちらも大事 ■

### 心のサポート

共感する・励ます  
応援する 等

### 形のあるサポート

仕事を手伝う  
情報を教える 等



# 管理職の役割は早期発見！ ～つなぐ～

## 管理職にできること

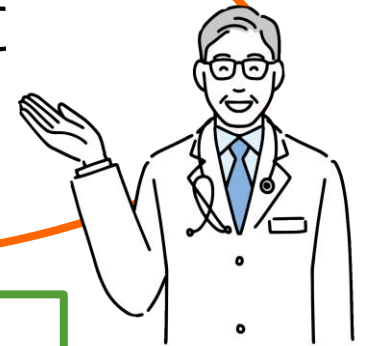
- 今の職場の課題を見つける
- 職場環境を改善する
- 部下の変化に気付く
- 部下の相談を聴く

➡ **早期発見！！**



それ以上のことは  
管理職が抱え込んでも  
解決できるとは限らない…

抱え込まず速やかに  
人事・産業医などに  
情報共有をして  
プロが**早期対応**



## 相談先

- 社内の人事 → 産業医面談へ
- 社外の相談窓口（厚労省こころの耳、外部相談窓口）
- 社外の専門家（精神科医、心療内科医、カウンセラー など）

# 専門家に相談すべきタイミング

1~2週間  
「続いている」  
ときは要注意

- ✓ 仕事を辞めたい、消えたいなどと感じる
- ✓ 恐怖、不安、憂うつな気持ちが続いている
- ✓ 身体の不調で**日常生活に支障**をきたしている
- ✓ **睡眠や食事**をまともにとることができない



## 内科 心療内科・精神科



**心療内科**：こころが原因の  
身体症状がある方を診る  
例) 不眠、胃腸障害等

**精神科**：「こころ」の症状自体  
で困っている方を診る

## 電話相談



「まもろうよこころ」で検索  
「北海道 こころの電話相談」  
で検索  
働く人の「こころの耳電話相談」  
0120-565-455  
月曜日・火曜日 17:00~22:00  
／ 土曜日・日曜日 10:00~16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

## SNS・メール相談



「まもろうよこころ」  
で検索  
「こころの耳 メール相談」  
で検索



出典 厚生労働省 まもろうよ こころ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/> (閲覧日 2026-05-15)

厚生労働省 こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/> (閲覧日 2026-05-15)

北海道立精神保健福祉センター こころの電話相談 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/sodan.html> (閲覧日 2026-05-15)

## 4.まとめ

---

# まとめ

- **自分のストレス要因、ストレス反応**を知って  
ストレス状態に**気づく力**を高めましょう
- ストレスは多すぎても少なすぎてもよくなく、  
**適度なストレスがある**環境が好ましい。  
不調のサインに早めに気づいて対処するようにしましょう。
- メンタルヘルス不調にならないために  
気晴らし行動、リラクゼーション等の**対処行動のレパートリー**を  
たくさん持ちましょう





ご清聴ありがとうございました

