

働くひとのための メンタルケア講座

監修

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

第1回 ストレスに気づこう！

どんな仕事にもストレスは付きものです。とはいえ適切に対処できずにひとりで抱え込んでしまえば、心と体が蝕まれていきます。ストレス社会の現代で、健康で働き続けるためにはメンタルケアの知識は不可欠です。

今回は自分のストレス状態について振り返ってみましょう。

入社3年
木暮さんの場合

ふう...

最近体調がすっきりしなくて...
仕事に集中できず
小さいミスが続いて
しまいました

病院で検査をしても
身体に異常はないと
言われたのですが...

それは
辛いよね...

ひょっとして
ストレスが
溜まっては
いないかな？

確かに仕事が忙しくて
ストレスはあるかも
しれません

でもストレスって
心の問題では
ないんですか？

ストレスは心理的な
不調のほかにも
普段の行動が変わっ
たり、体調にも影響
を及ぼすことが
あるんだ

ストレスによる変化

気分

- ・クヨクヨ考え込む
- ・不安で落ち着かない

行動

- ・趣味が楽しめない
- ・人と会うのが面倒

体調

- ・眠れない/寝すぎる
- ・食欲がない/食べすぎる
- ・頭痛 など

わかりました！
ありがとう
ございます！

ストレスは本人が
気づかないうちに
心と体を蝕んで
しまう

まずは自分の状態に
気づくことが大切！
簡易チェックを
試してみるといいよ！

気になる方は / [いますぐ次のページへ](#)



あなたのストレス度をチェックしてみよう

過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか？

当てはまると思う選択肢の数字に○をつけてください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
▶ 神経過敏に感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 絶望的だと感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ そわそわ、落ち着かなく感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも 気が晴れないように感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 何をするのも骨折りだと感じましたか？	0	1	2	3	4
▶ 自分は価値のない人間だと感じましたか？	0	1	2	3	4

※K6日本語版より

判定

○をつけた数字の
合計は？

4点以下 **ストレスは低い状態です**

5点以上 **要注意！
ストレスが高い状態にあります**

点数が高いほどストレスがたまっていると考えられます。定期的にチェックを行い、高くなることがあれば何か思い当たることはないか振り返ってみましょう。

ストレス解消のヒント

ストレスを発散させる「3つのR」

ストレスがたまり過ぎてメンタルに不調をきたしてしまうと、回復は非常に難しくなってしまいます。日頃から3つのRを取り入れて、上手にストレスを発散させましょう。

→ **Rest**
(レスト)

休養・休息・睡眠

→ **Relax**
(リラクセス)

ストレッチや音楽、アロマなどによる
リラクゼーション

→ **Recreation**
(レクリエーション)

運動、旅行のような趣味娯楽や
気晴らし

ストレスの要因に対処しよう

職場環境や人間関係などのストレスの要因が解決できなければ、ストレスを発散させてもまた同じ問題に悩まされることになります。ストレスの元を見極め、具体的な対処法を考えるようにしてください。その際、ひとりで悩むのではなく家族や友人、同僚など信頼の置ける人に相談するといいいでしょう。視野が広がり、新しい見方ができるようになることがよくあります。ストレスから逃げるのではなく、正面から受け止めて行動することがストレス解消の近道となることは少なくありません。

その場かぎりのストレス発散より、現実の問題にきちんと目を向けることが大切なのですね！

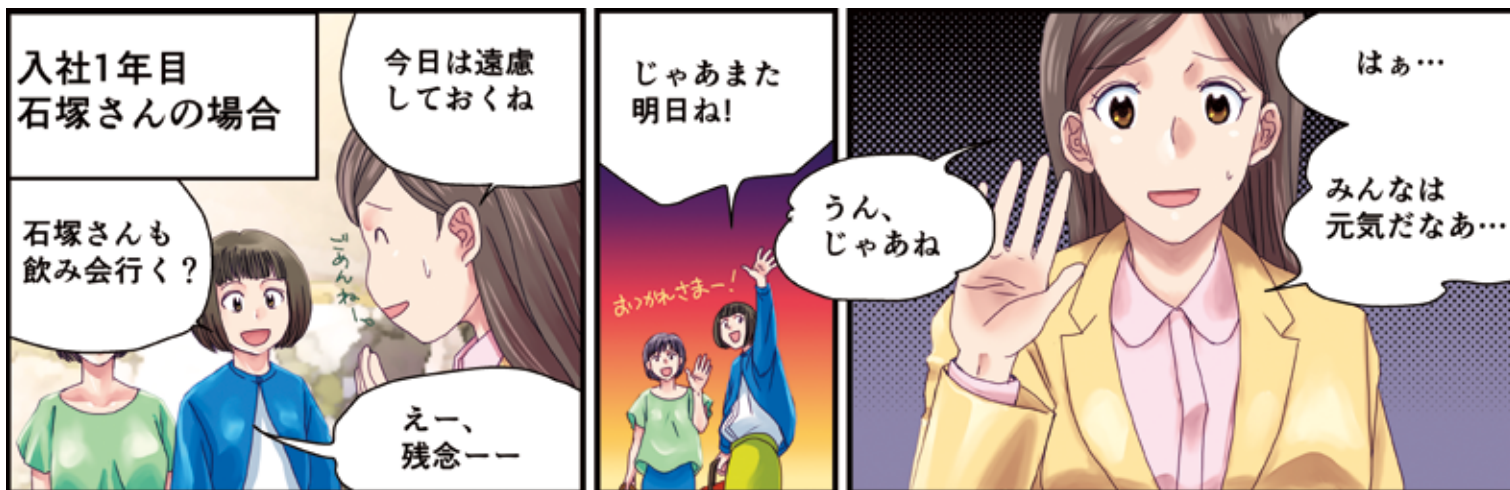
働くひとのための メンタルケア講座

監修

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

第2回 セルフケアでストレスを軽減!

社会生活を送るうえでストレスは避けられません。一つひとつは小さなことでも、ストレスが積み重なればいつしか心身に悪影響を及ぼします。今回は、そんな日々の心の負担を少しでも和らげるのに有効な「セルフケア」をご紹介します。自分に合った方法で、上手にストレスと付き合っていきましょう。



実際にやってみよう / [いますぐ次のページへ](#)

セルフケアで**ストレス**と**上手**に付き合おう

リラクゼーション

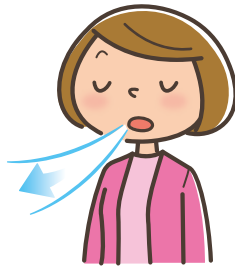
心身をリラックスさせるのに効果的で、いつでもどこでも簡単にできるリラクゼーション法を紹介します。

腹式呼吸法

- 1 3秒数えながら
鼻から息を吸い、
息を止めて
3秒数える。



- 2 3秒数えながら
口から息を吐き、
息を止めて
3秒数える。



グーパーのリラックス法

- 1 両拳を握って
10秒間力を入る。



- 2 息を吐きながら、
パッと力を抜く。
目を閉じて
気持ちが和らぐ
景色を
思い浮かべる。



力を入れながら
両肩を持ち上げ、
力を抜いて
ストンと落とす方法も
おすすめです！



睡眠

質の良い睡眠は、疲労回復や作業効率の向上、ミスの防止や精神の安定などにつながります。

快適な睡眠の条件

- ① **毎日同じ時間に光を浴びる**
朝日を浴びてから14~16時間後にメラトニンが分泌されて眠くなります。起床時間を一定にして睡眠時間を整えましょう。
- ② **睡眠前に体温が下がるようにする**
就寝の1~2時間前にぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。次第に体の深部温度が下がっていくと寝つきやすくなります。
- ③ **夜は静かな環境で過ごす**
交感神経系の高ぶりを抑え、副交感神経系を優位の状態にするために、パソコンやスマホ、ゲームの使用は控えましょう。
- ④ **リラックスする**
明るすぎ、暑すぎ、騒音はNG。間接照明や遮光カーテンを使うなどの工夫をしましょう。アロマや音楽も効果的です。

運動

ストレス解消効果はもちろん、抑うつ予防にも効果的。睡眠の質も改善してくれます。



散歩



ストレッチ



水泳



サイクリング

食事

疲れやストレスを軽減してくれる栄養素を紹介します。

- 疲労を回復させるはたらきがあります。

ビタミンB 豚肉、乳製品、レバー、納豆など

ビタミンC ピーマン、ブロッコリー、果物など

- 精神を安定させるはたらきがあります。

カルシウム 魚、大豆製品、野菜、乳製品など

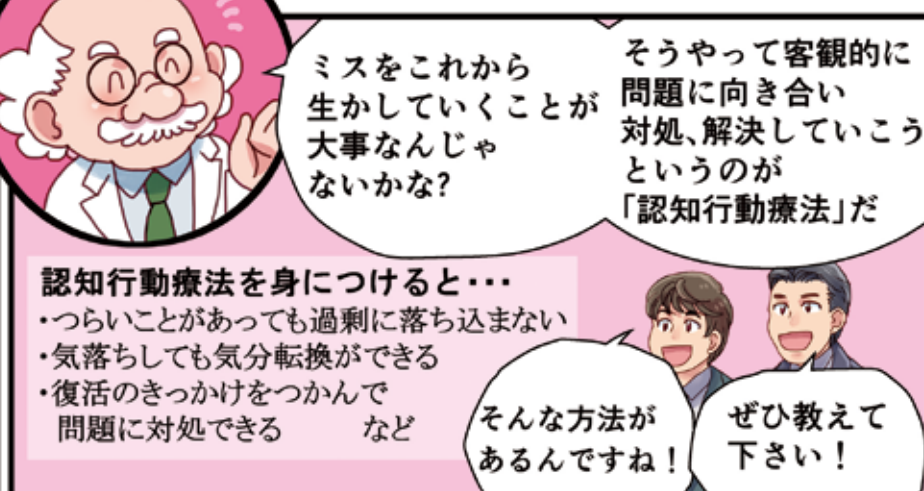
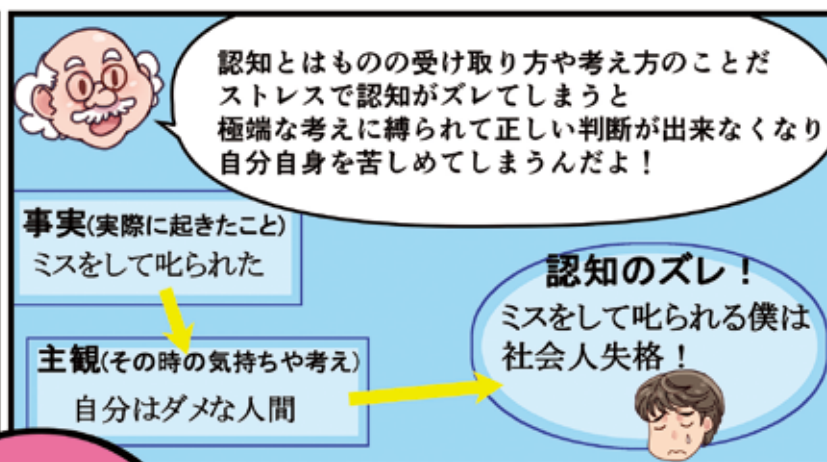
マグネシウム そば、バナナ、わかめ、ひじきなど

自分に合った心地良いと感じられる方法を選ぶことが大切です。焦らずに自分のペースで行いましょう。どの方法を行うにしても「現実に向き合うための手段である」ということを忘れないようにしてください。

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

ものの受け取り方や考え方を「認知」といい、その認知に働きかけてストレスを軽くしていく方法を「認知行動療法」といいます。これを身につけることで、上手にストレスをコントロールしながら自分らしい判断や行動が取れるようになります。

第3回 冷静に考えられればストレスに強くなる！



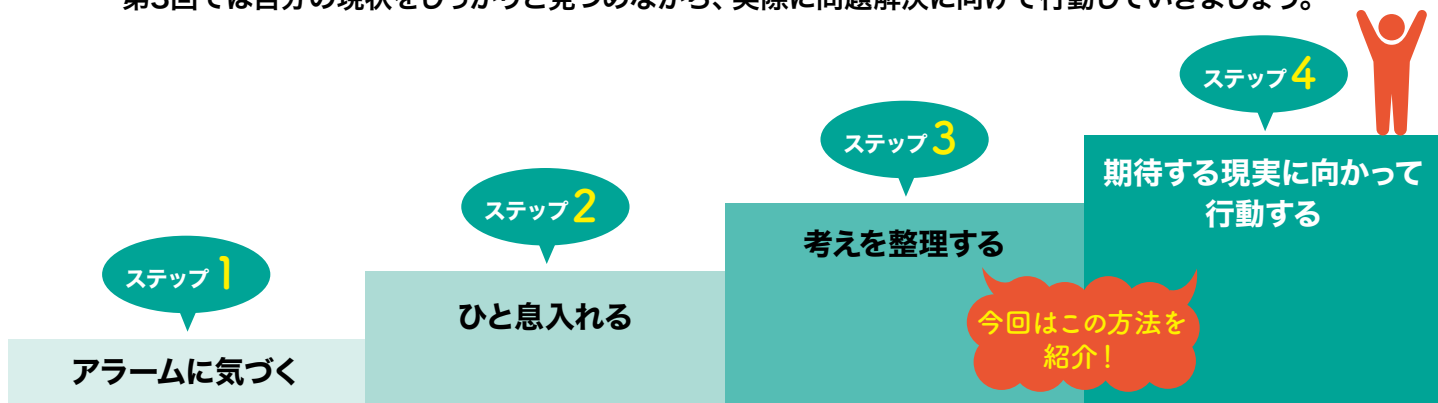
もっと知りたい方は / **いますぐ次のページへ**



認知行動療法でストレスに強くなるう！

第1回では自分のこころの変化に気づき、第2回では心身をリラックスさせて問題に向き合う準備をしました。

第3回では自分の現状をしっかりと見つめながら、実際に問題解決に向けて行動していきましょう。



今のあなたはどのタイプ？

ネガティブな
考えが頭から離れない



認知再構成法で

**工夫につながる
考え方に変える！**

かんたんコラムを書き出そう

何が起きた？

例) ミスを上司に叱られてつらくなった

そのとき何を考えた？

例) 自分は社会人失格だ

現実とバランスのとれた考えは？

例) もし他の人がミスをしていたらなんて声をかける？

親友に相談したら何とってくれそう？

ミスをしたことで社会人失格と決めつけるのは考えすぎかも

最初に比べて気分はどう変わった？

例) 少し気持ちが軽くなった

今後の課題は？

例) やってしまいがちなミスにはさらに注意をしよう。ミスしないコツがないか、上司や同僚に相談してみよう。

私たちは、強いストレスを感じたときに極端な考えをしがちです。コラムを書き出すことで、一度立ち止まり、現実を見つめ直すことができます。

気分が晴れず何も
する気になれない



行動活性化で

**行動を通して
心を元気に！**

現実逃避してしまうと…

- 何もしない
- アルコールを過剰に飲む
- ゲームばかりする

自己嫌悪でさらにつらくなる

行動を起こせば…

- 好きなことをする
- 楽しめることをする
- やりがいのあることをする

気分が上向きになる

自分は何をすればこころが軽くなるのかを把握しておくこと。行動を起こすことで自信を取り戻し、一步また一步と踏み出すことができます。

何から手をつけて
いいかわからない



問題解決技法で

**積み重ねが
問題を解決！**

問題を洗いざらい書き出そう

抱えている問題を書き出して縦に並べてひとつずつ解決策を出していく

できる、できないに捉われず、問題ごとに解決策をたくさん出す

最も良い解決策を選んで問題に取り組む



一度で解決できなければ次の策へと試行錯誤を重ねることで、問題を解決に導く力がつきます。うまく解決できたときの達成感はより大きな問題へ取り組む意欲を高めます。

自分に合った方法で、問題解決に向けて一步を踏み出そう！

働くひとのための メンタルケア講座

監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

第4回 ストレスを抱え込まず早めの相談を！

セルフケアでストレスをこまめに軽減することも大切ですが、それだけでは限界がきてしまうことがあるかもしれません。そんなときのために、今回は自分一人で問題に立ち向かうのではなく、周りの人とコミュニケーションをとったりプロに相談したりしながら問題を解決へと導いていく方法を紹介します。



相手に伝えづらい時はこんな風に話してみよう！

「みかんでいいな」の順で伝えよう

み “み”たこと (客観的状況)	てい “て”いあん (提案)
かん “かん”じたこと (自分の気持ち)	いな “いな” (否定された時の代替案)

ココを目指そう！

強いつい方
自分の気持ちを優先

弱いつい方
相手の都合を優先

自分と相手のことを同時に考えるバランスの良いつい方



もっと知りたい方は / [いますぐ次のページへ](#)

コミュニケーションをとりながら ストレスを軽減しよう！



普段から人とのコミュニケーションを大切にして円滑な人間関係を築いておくことで、いざというとき相談に乗ってもらい、助けを得ながら問題解決へと向かうことができます。

コミュニケーションスキルを高めるコツ

相手の話に「共感」する

もし自分が相手と同じ立場だったら…と考えながら聞いてみましょう！

「否定」ではなく「肯定」で受け入れる

否定的な意見ばかり返ってきたら相手も話したくなくなってしまう！

自分の気持ちを伝える

言い方ひとつで相手への伝わり方も変わるということを意識しましょう！

動作や表情をさりげなく真似する

相手に安心感や親近感を与えてコミュニケーションを円滑にする効果があります！

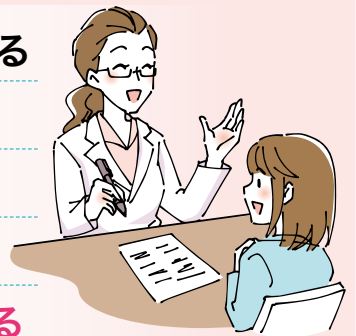
そんなときは

悩みがあるけど相談できる相手がいない

誰に相談すればいいかわからない

カウンセリングを受けてみよう！

- メリット① 誰にも邪魔されずに真剣に話を聞いてもらえてスッキリする
- メリット② 話をしながら抱えている問題を整理できる
- メリット③ 話すことで自分の考え方の癖や長所・短所に気づける
- メリット④ ストレスをコントロールするためのアドバイスをもらえる
- メリット⑤ 自分を理解してもらうことで、孤独感や不安感から救われる



対面カウンセリング

専用のルームなどで話すので、周囲の目を気にせず相談ができます。

メールカウンセリング

会話が苦手な人におすすめです。メール文を作成しながら相談内容を整理できます。

こんな
相談方法が
あります！

電話カウンセリング

外へ出たくない方や顔を合わせての相談には抵抗があるという方におすすめです。

ウェブカウンセリング

外出せずに画面上でお互いの表情を見ながら話すことができます。

悩みがあるときはこちら

こころの健康相談統一ダイヤル
(厚生労働省)

▶ 0570-064-556

都道府県の子健全保健福祉センターなど公的な相談機関につながります。

よりそいホットライン
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

▶ 0120-279-338

電話相談は24時間、外国語、メールやチャット、FAXでも対応しています。

いのちの電話
(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

▶ 0570-783-556

自殺を考えている人のための相談窓口です。全国の都道府県にも窓口があります。

あかいい職場応援団
(厚生労働省)

▶ <https://www.no-harassment.mhlw.go.jp>



ハラスメントの被害に遭ってしまったときや目撃してしまったときなど、職場でのハラスメント問題に特化した情報サイトです。

働く人の「こころの耳」
(厚生労働省)

▶ <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



職場に関する相談や対策、実際の体験談などが幅広く紹介するメンタルヘルス・ポータルサイトです。