

職場のメンタルヘルス 働き方改革推進セミナー



令和5年9月
横浜鶴見リハビリテーション病院
院長 吉田 勝明

ストレスとは



ある物体に外的負荷（外力）が作用すると、物体は歪んだ状態になり、この状態がストレスです。ストレスの原因をストレッサーといい、寒冷、騒音などの物理化学的なストレッサーから、仕事、職場の人間関係などの心理社会的なストレッサーまで様々です。ストレス反応とはストレッサーによって引き起こされた生体の反応をいい、一般的に身体的な症状や不快な感情を起こす心理的反応・問題行動を指します。

・ 良いストレス (eustress)

「良いストレス」: 目標・夢・スポーツ・良い人間関係など、自分を奮い立たせてくれる、勇気づけてくれる、元気にしてくれたりする刺激とその状態。
むしろ「良いストレス」が少ないと、
人生は豊かにはならない。



・ 悪いストレス (distress)

「悪いストレス」: 過労・悪い人間関係・不安など、自分のこころが苦しくなる、嫌な気分になる、やる気をなくしたりするような刺激とその状態。

気づいてほしいストレスフルのサイン

第1: 気分のサイン

イライラ
孤独感

怒りっぽい
気分の落ち込み

攻撃的になる
やる気のなさ



第2: 体調のサイン

食欲不振
耳鳴り

過食
頭痛

睡眠障害

肩こりやめまい

第3: 行動のサイン

仕事が鈍くなる

遅刻が増える

ミスが増える

仕事で決断できなくなる

身だしなみが悪くなる

第4: 表情のサイン

笑いが無い

表情がこわばっている

顔が仮面をかぶったような感じがする



痛みを伴わない成長はない・・・
ストレスは人生の
スパイスである

(カナダの生理学者・セリエ)

アジ・サバの水槽に・・・

サメ1匹入れる！！

⇒ その方が長生きする！

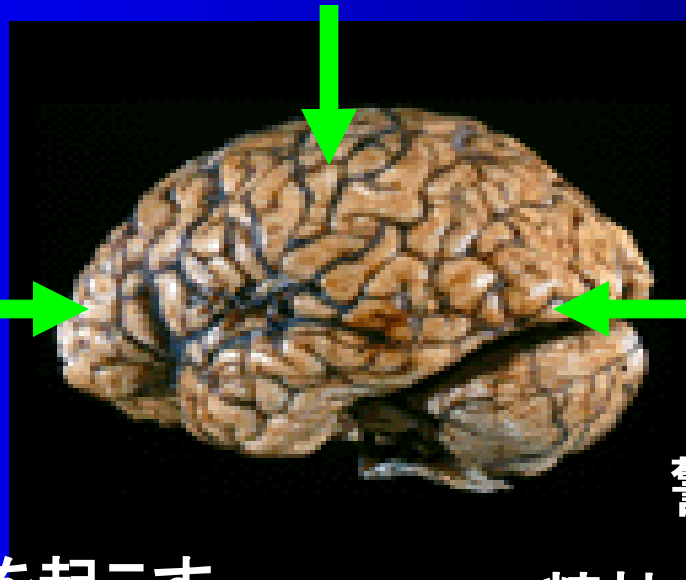


性格を作る脳内ホルモン

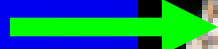
セロトニン

うつ病に関連、本能にブレーキをかける

性欲・食欲・攻撃性を鎮め理性を作る



ドーパミン



ノルアドレナリン



快感を伝達する

快感を求めて行動を起こす

ため意思の原動力となる

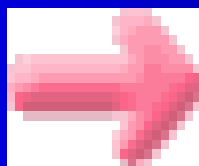
警告ホルモン

精神を戦闘体制にさせる

理性をなくし興奮状態にさせる

セロトニンを作るためには・・・




脳内セロトニン



正常～高値: プラス思考

低値: マイナス思考になりやすい

セロトニンを作るには

1. 肉類・砂糖の摂取  セロトニンの原材料となる
2. 運動をよくする  脳細胞、神経を増加、3033運動
3. 感動すること  前頭葉を発達させる
4. 日光、特に朝日を浴びる 感情と理性を育てる

cf) 前頭葉は70歳まで発達可

1) 適応障害

現実を前に動揺が長引き、
精神的苦痛が非常に強いために、
日常生活に支障を来している状態

不安で眠れなかったり、仕事が手に付かなかったり、
人と会うのが苦痛で自宅に引きこもったりして
しまう人もいます



2) 気分障害（うつ病・抑うつ状態）

精神的な苦痛がひどく、身の置きどころがない、何も手に付かないような落ち込みが2週間以上続き、日常生活を送るのが難しい状態。

脳の感情をつかさどる機能が過熱・摩耗し、いわゆる“うつ状態”で過労を引き起こしている状態。不眠、食欲不振、性欲減退といった症状が強い人もいます。

「消えてなくなっていきたい・・・」と、否定的な感情を持つこともあります。



うつ病と適応障害の違い

可逆性か否か!

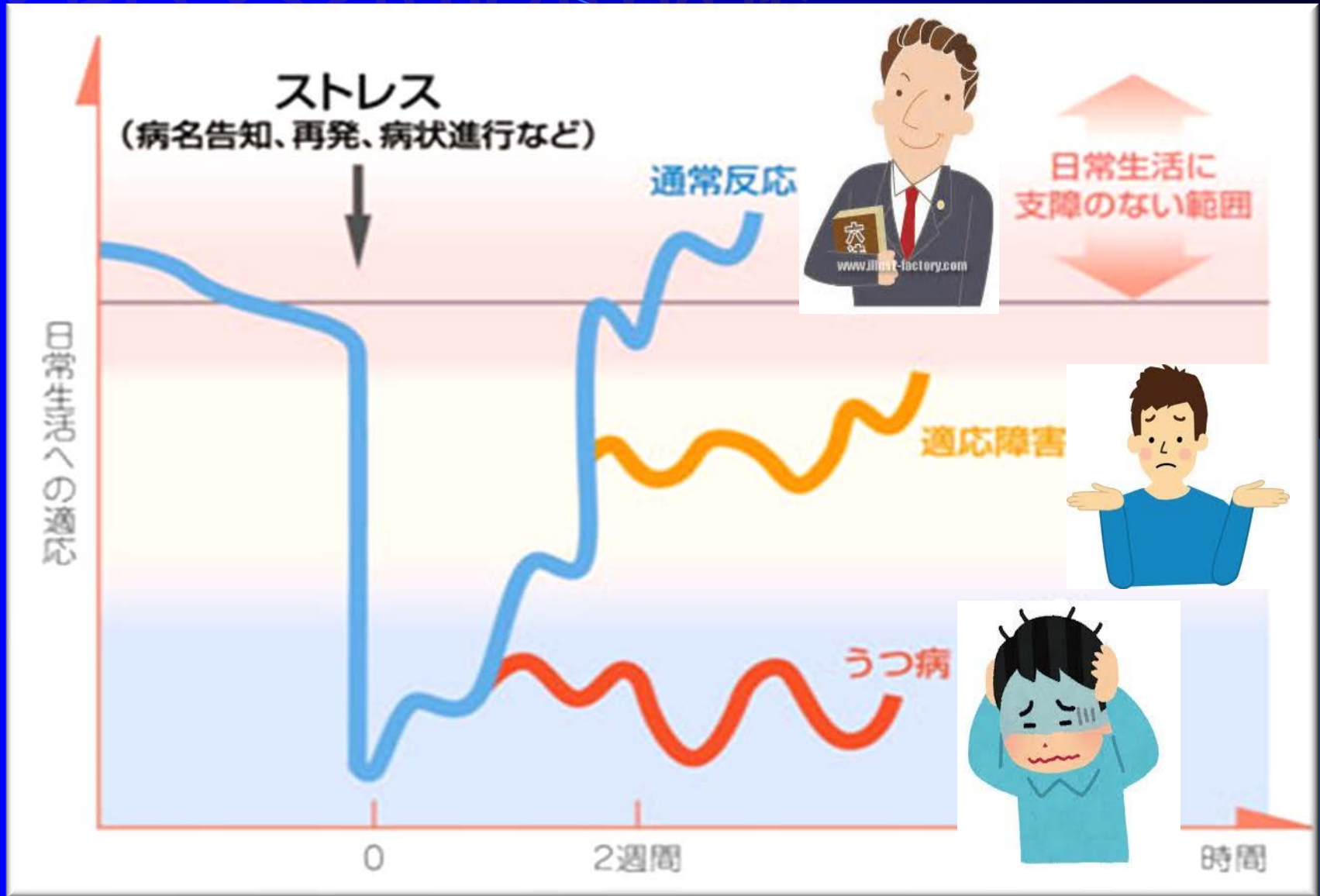
うつ病→脳内ホルモンのバランス障害(+)

適応障害→脳内ホルモンのバランス障害(-)

うつ病ではストレス状況がなくなっても
すぐには回復しない⇒おおむね3か月



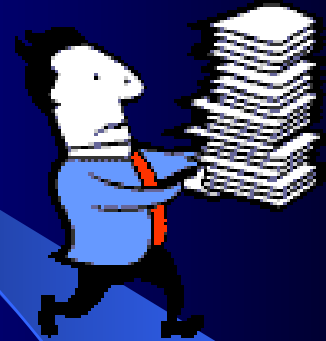
ストレスへの心の反応



図：2015 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報セ

早期発見のポイント


- うつ気分、意欲低下、不安感
- 何となく元気が出ない、体調不良
- 原因不明の身体症状
(ただし、身体科できちんと検査を受けること！)

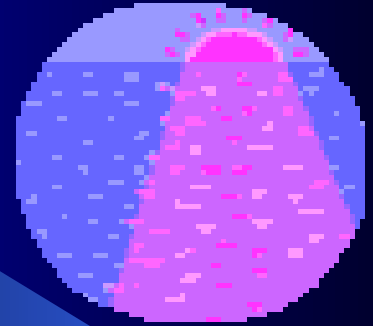


- わかりやすい症状
→ 味覚異常(「おいしくない」)、
睡眠異常



これだけは知っていて！！

- うつ病は誰でもなりえる
- うつ病は治る病気 ただし…
時間がかかります、再発も少なくない
もし…うつ病になったら、
その体験をプラスに活かしましょう
- 価値観の多様化が大切になります
- 身近な人たちの理解と助けが、重要です
- 周囲の人の接し方は？
-  **愛ある無関心！！**



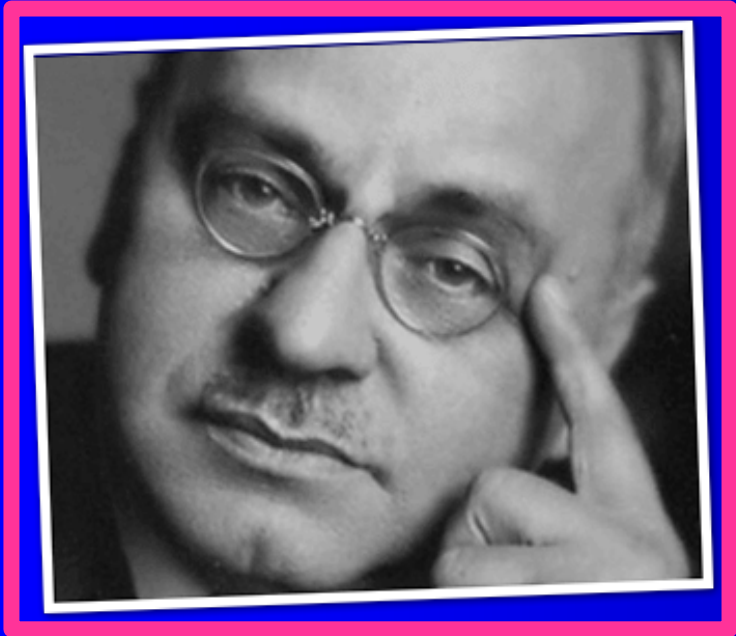
こころの廃用症候群

- 近年、患者の訴えだけを聞いて安易に休業の診断書を書かれるドクターが目立っている気がします。
- 一見、患者のためを思って書いた診断書ではあるけれど・・・復職のタイミングを逃したために・・・長期臥床による下肢筋力の低下で歩行困難になるがごとく、社会復帰ができなくなる・・・

これも医原病のひとつ！！



すべての悩みは 「対人関係の悩み」 である



アルフレッド・アドラー

オーストリア出身 精神科医

横浜市点滴内異物混入 事件を受けて

1) 内部犯行説:

「行動化を言語化へ」「孤立させない」

2) 外部犯行説:

「目を見て挨拶の徹底」



ピアサポーター(同じ対場の仲間)のすべき役割

- ◆ 支え寄り添う対話 = 傾聴
 - = 気持ちの受容、なにがあったなどの質問はしない
 - = 感情の正当化⇒異常な出来事に対する正常な反応
 - = 苦しみの言語化の支援
- ◆ 院内外のリソース利用の助言（橋渡し）
- ◆ 24時間の対応体制
- ◆ 個人だけでなく必要ならグループ面接
- ◆ ピアサポーター会議で研鑽
 - ⇒ 心理ファーストエイド



ピアサポートの言葉

● 心理ケア

- 大丈夫？
- つらい経験でしたね
- 話してくれてありがとう
- いま、どんなふうにしてる？
- これから大丈夫？

● 認知ケア

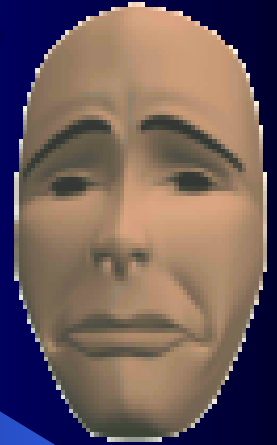
- われわれ誰にでも起こりうることよ
- 精一杯のことをしたよね
- あなたは今でも立派な医療人だよ！

ピアサポーターの禁句

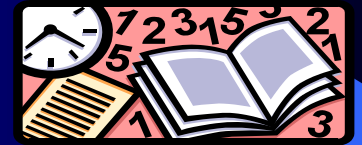
- 何が起こるか分かっていなかったの？
- その時、何を考えていたの？
- 私なら、そうはしなかったと思う
- 頑張って乗り越えなくちゃ！
- （何も言わない = 放置）



悲しみ・苦しみを をいやす 3T



1. Tear (涙)



2. Talk (話す)

3. Time (時間)

「泣く」の持つ3つの目的

- 1) 目薬がわり(眼球の保護)
- 2) ストレス軽減 天然鎮痛剤エンケファリン
- 3) 感情のシグナル

アシカ・ラッコは子どもを亡くして泣く
アシカ・ラッコは自分が悲しい時のみ泣く
涙で他人を操縦するのは・・・人間のみ！

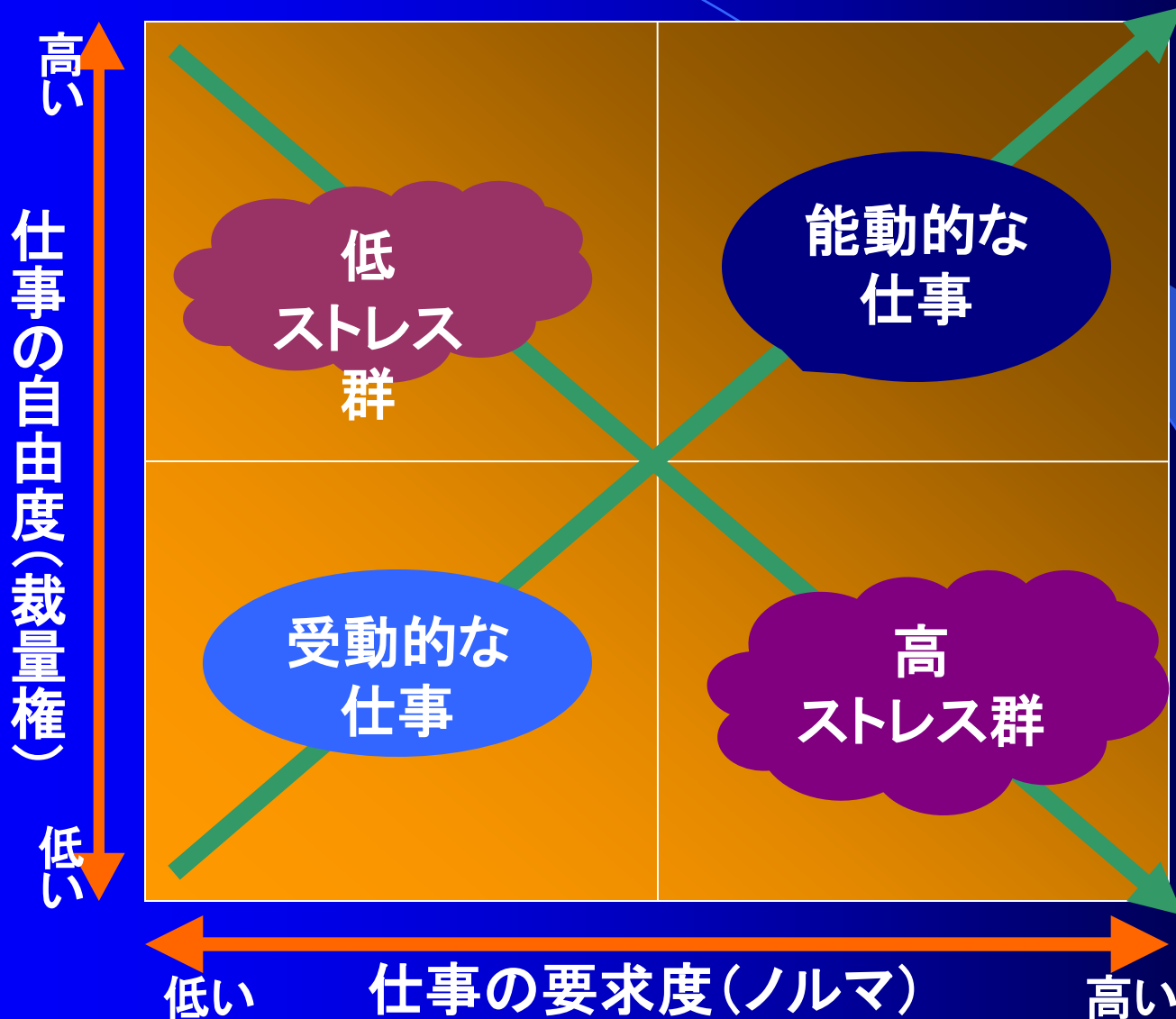


聴いてもらうことの効用とは・・・

- ・カタルシス効果（浄化）
こころに淀んでいたものが洗い流されて・・・
すっきりした気持ちになる
- ・バディ効果（仲間）
精神的な仲間が得られて心強くなる
- ・アウェアネス効果（気づき）
こころの奥に埋もれていたものが見えてくる



仕事の自由度—要求度モデル





人付き合いが
うまいというのは
人を許せるということだ

「100%信頼しちゃだめよ、
98%にしろなさい」

「あとの2%は
相手が間違った時・・・
許すののためにとっておきなさい」

こころの元気を回復させるには！



- 1) とりあえず、寝る！⇒Sleep on it！
 - 2) 朝日を浴びて、散歩する
 - 3) 美味しいものを食べる
 - 4) 尊敬する人の本を読んだり、話を聞く
 - 5) 遠くのグリーンやブルーを見に行く
 - 6) 自分を認めてくれる人は必ずいる、とつぶやく
 - 7) 今は、自分自身が成長しているときだと思う
- ☞ あせらず、悩まずそして考えすぎず・・・！

ボスは部下をこき使い、リーダーは指導する
ボスは権威に、リーダーは善意に依存する
ボスは恐れを抱かせ、リーダーは情熱を抱かせる
ボスの主語は『私』、リーダーの主語は『私たち』
ボスは失敗を部下のせいにし、

リーダーは失敗を共にカバーしようとする
ボスは『行け』と言い、リーダーは『行こう』と言う



(英)H. ゴードン. セルフリッジ 一部改変