

# 従業員の メンタルヘルス対応のイロハ

埼玉県健康経営オンラインセミナー

# メンタルヘルスの ポイント

---

# 不調に 気がつく

- 身体から；睡眠不調（不眠、過眠、中途覚醒、早朝覚醒）、  
食欲の変化（食欲がない、過食）  
だるさ、体の痛み…
- 気分から；些細なことで腹が立つ、落ち込む  
イライラ、焦り…
- 行動から；うっかりミス、忘れ物、いつも  
の作業を間違える…

# 気がついたら確かめる、そして…

---

「7日に1度の  
休息」は大丈夫か

感情は不安定になっ  
ていないか

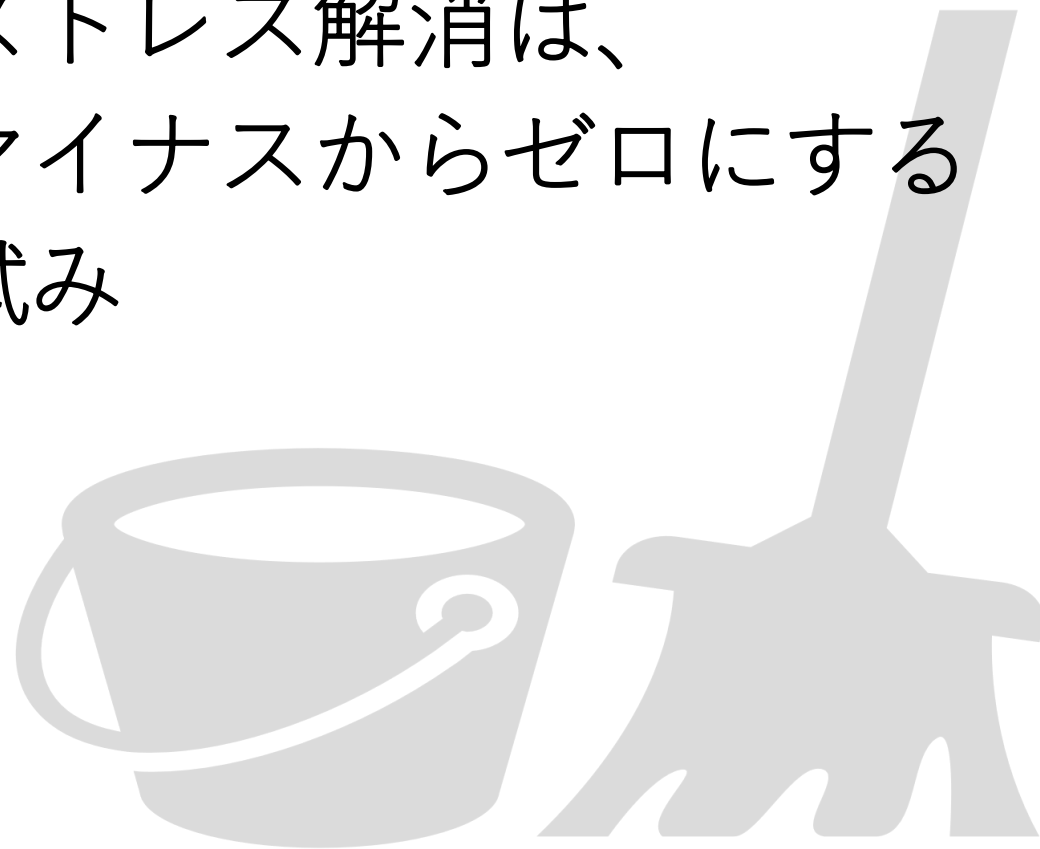
休むこと（ボーっと  
して、だらだらして、  
何もしない）

# 「楽しみ」と「ストレス解消」は分ける

楽しみは、  
プラスアルファのごほうび



ストレス解消は、  
マイナスからゼロにする  
試み



# \* 睡眠は、大事なストレス対処の一つ

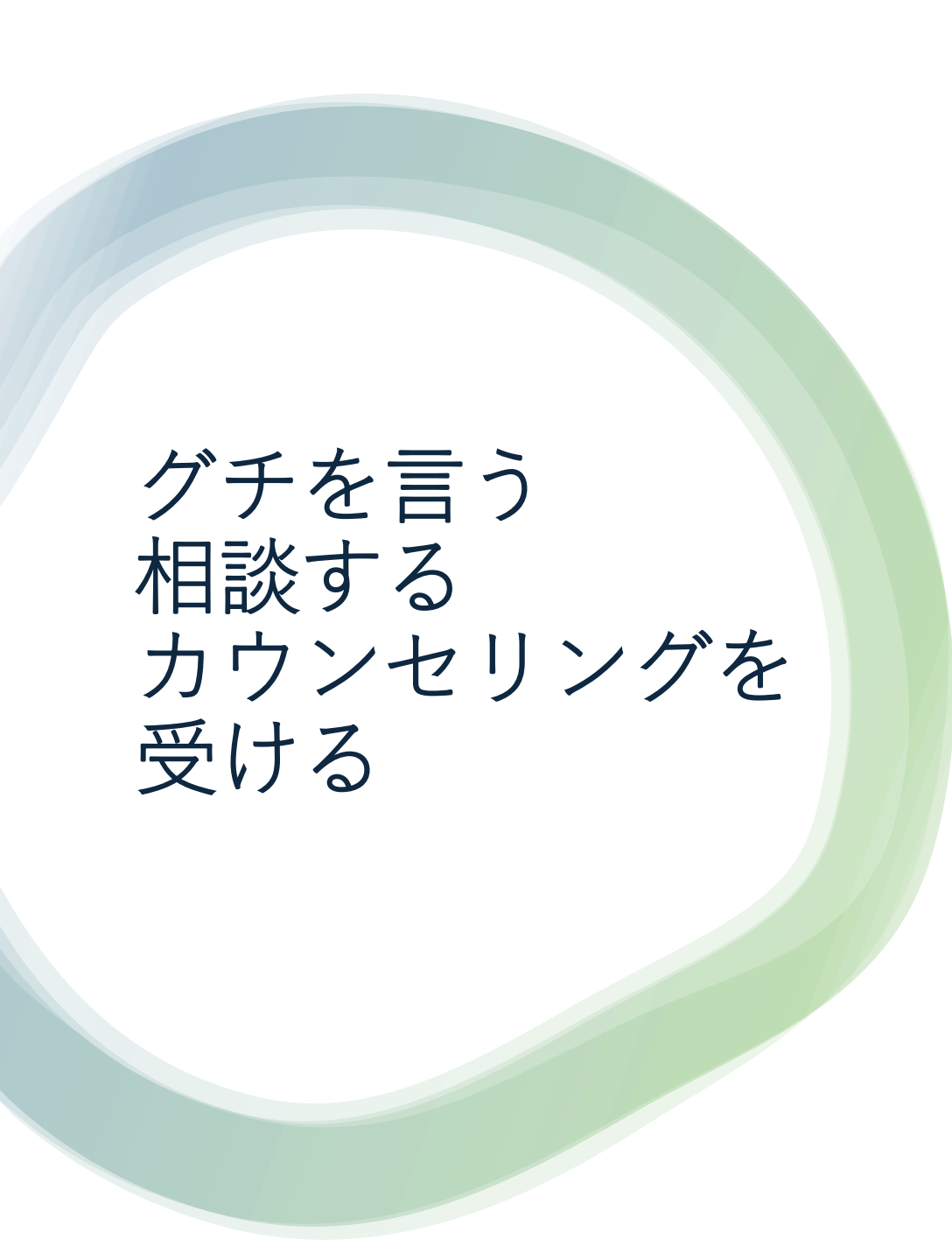
## 睡眠の役割

記憶の取捨選択

手続き記憶の定着、  
暗記力の向上

## 質の良い睡眠のために

- 睡眠制限（眠れない時は寢床を離れる）
- 刺激統制（眠気を感じるまでは寢床に入らない）
- 不眠の原因について思い込みを見直す
- 夜のカフェインと寝酒は✕



グチを言う  
相談する  
カウンセリングを  
受ける

- 自分の「気持ち」「モヤモヤしていること」を言葉にして、安全な場所で、安心できる人に聞いてもらうこと
- そうすることで、自分の「感情」を、「意識」を通してコントロールする



# 職場のメンタルヘルス



# 復帰後は、元の部署へ戻すのがよいか？

---

- きっかけ（仕事、対人関係）本人の希望、回復状況、職場の体制…
- 対人関係の比重が大きい場合は、異動を考慮する

# ストレスの 受け止め方は？

- 認知（情報を取り入れ、処理し、発信する）のタイプによって違いがあるかもしれない
- 論理的思考に強いタイプは、悩みもまた続きやすいかも
- 視覚認知に強い場合は、カタチにする努力を
- 悩みは「考えても無駄」と分かれば、物理的に離す、遠ざける、行動で区切る

# 専門機関はハードルが高い…

---

- 例えば「精神科医療機関」への紹介は、相談の場でもかなり具体的に説明する必要がある；

何のために紹介するのか、受診したらどういうことが起こるのか、薬を服用したくない場合は…

中間の相談機関で、より詳しい情報を得る

（保健所、保健センター、精神保健福祉センターなど）

いずれも知名度が高くないため、そういう情報の掲示が必要

また、電話やSNSなどの相談は、厚労省のホームページの活用など



相談に来て  
くれない



「相談」の場には、安心・安全が必要

- 自分の秘密が漏れることはないか
- 自分が批判されたり、傷つけられることはないか
- 自分の評価が下がることはないか

ご清聴  
ありがとうございました。

お疲れ様でした！

お答えできなかったのですが、他にも多くの質問をいただきました  
ありがとうございます

