



働く者の心と健康を守るために
～メンタルヘルスの基礎知識から対応まで～

三木 啓子 アトリエエム(株) 代表取締役
産業カウンセラー

Mアトリエエム株式会社

〒573-1194 大阪府枚方市中宮北町2-6-605

TEL 072-845-6421 FAX 072-845-6422

atoriem@atoriem.jp <https://atoriem.jp>

ハラスメントは人権侵害

コロナ・ハラスメント
(コロハラ)

1. セクシュアル・ハラスメント (セクハラ)
2. パワー・ハラスメント (パワハラ)
3. マタニティ・ハラスメント (マタハラ)
4. パタニティ・ハラスメント (パタハラ)
5. ケア・ハラスメント (ケアハラ)
6. カスタマー・ハラスメント (カスハラ)
7. SOGI・ハラスメント (SOGIハラ) (性的指向、性自認)
8. モラル・ハラスメント (モラハラ)
9. ジェンダー・ハラスメント (ジェンハラ)
10. アルコール・ハラスメント (アルハラ)
11. ソーシャル・ハラスメント (ソーハラ)
12. レイシャル・ハラスメント (レイハラ・人種) 等

テレワーク・ハラスメント
(テレハラ)

リモート・ハラスメント
(リモハラ)

ハラスメントを
総括的に
考える

安全配慮義務の責任範囲

ハラスメント防止は、
使用者、管理監督者の責任

使用者



権限移譲

<管理監督者>
部長、課長等
(履行補助者)



履行行為

従業員

責任を
負う範囲

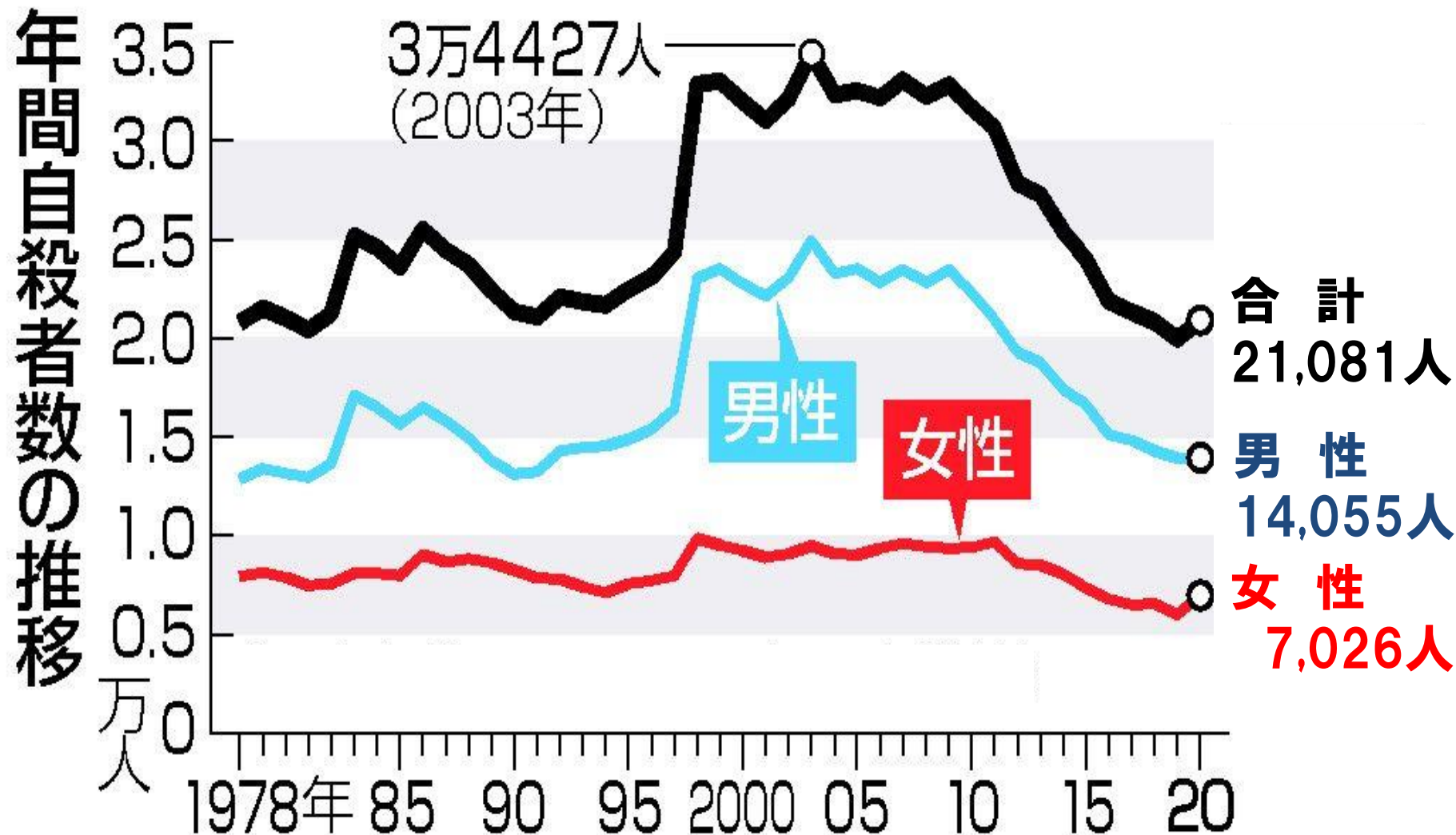
- 使用者(事業主)だけでなく、管理監督者の履行補助者は、民事上の安全配慮義務の遂行責任を負う
- 派遣職員については派遣元、派遣先の双方が責任を負う

急増するコロナ・ハラスメントとメンタルヘルス不調

- 少しの咳やくしゃみに過剰に反応して、**謝罪や席替えの要求、仲間外れ**
 - ➡ パワハラの「**人間関係からの切り離し**」に該当
- 感染者の多い地域から通勤していると**誹謗・中傷**
 - ➡ パワハラの「**精神的な攻撃**」に該当
- 家族に医療従事者などがいると**欠勤を強要**する
- 感染から回復した従業員、家族に感染者のいる従業員を**解雇**する
- 体調不良を訴えても**休ませてもらえない**
- マスクをしない、**感染症対策をしない** 等

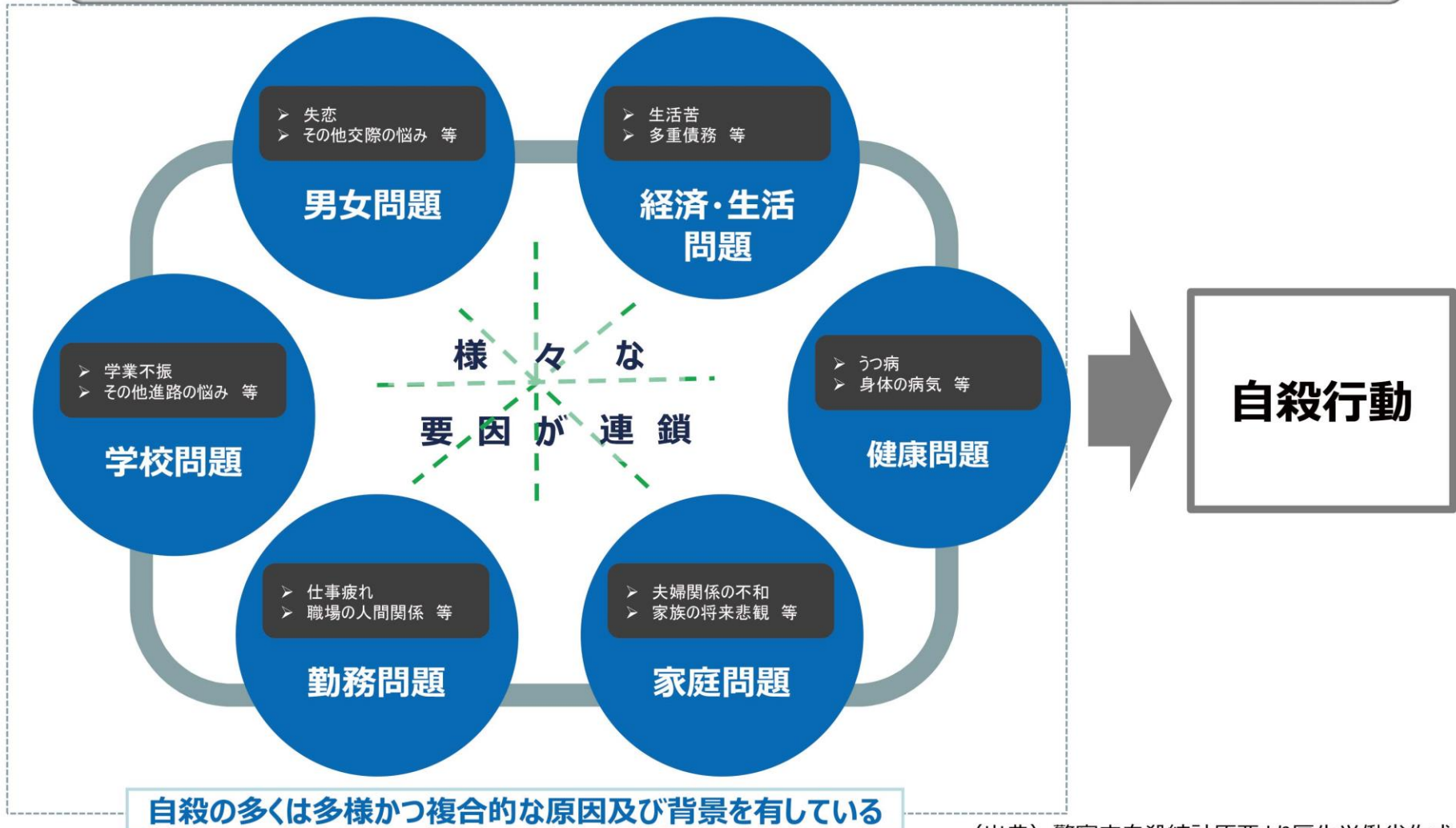
自殺者の推移(男女別)

- ・2020年の自殺者数は対前年比912人(約4.5%)増
- ・女性は2年ぶりの増加
- ・男性は女性の約2.0倍



自殺の原因・背景について

- 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



(出典) 警察庁自殺統計原票より厚生労働省作成

メンタルヘルス(精神保健)とは

- 精神保健: 精神の健康を維持・促進する営み
- 「健康」とは、単に病気がないということではなく、
身体的・精神的・社会的に良好な状態 (*well-being*)をいう

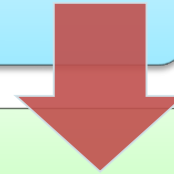
WHO(世界保健機関)憲章での定義

- 「精神保健とは、生物学的、医学的、教育的、
および社会的な側面から精神的健康を促進し
て、よりよい人間関係をつくること」

職場のメンタルヘルス対策の取り組み段階

一次予防

労働者自身のストレスへの気付き及び対処の支援並びに職場環境の改善を通じて、メンタルヘルス不調となることを防止する



二次予防

メンタルヘルス不調を早期に発見し、適切な対応を行う



三次予防

メンタルヘルス不調となった労働者の職場復帰を支援する

ストレスチェック制度の目的は あくまでも一次予防の強化！

4つのメンタルヘルスケア

セルフケア

- ・＜労働者による＞ ストレスへの気づき、対処、専門家等への相談等

ラインケア

- ・＜管理監督者による＞ 職場環境の改善、個別の指導・相談等

事業場内産業保健スタッフ等によるケア

- ・＜産業医、衛生管理者等による＞ 実態の把握、指導、相談、支援、研修等

事業場外資源によるケア

- ・＜事業場外の機関・専門家による＞ 支援サービスの提供等

ストレス

良いストレス

目標、夢、良い人間関係など自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりする刺激とその状態。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

過労、人間関係、不安など自分の身体や心が苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするような刺激とその状態。

ストレッサーは様々

物理的

温熱、寒冷、高圧、低圧
などの気象の変化

環境的

騒音、照明、たばこなど
の空気汚染、振動

社会的

仕事が忙しい、残業、夜勤、
重い責任、借金

肉体的

病気、けが、不規則な生活、
睡眠不足、疲労

精神的

家族などの病気や死、
失恋、解雇、倒産、
挫折

人間関係

職場や家族・親せき、
近所・友人との
トラブル・ハラスメント

ハラス
メント

あなたは、ストレスを感じたとき、 どのような状態になりますか

- ・心の変化(心理的反応)
- ・体の変化(身体的反応)

・ イライラしている

・ よく眠れない

【自分で気づく変化】

3つの
い

眠れない

食べたくない

だるい(疲れやすい)

よく眠れない、目が
覚めても頭がハッキリ
しない

疲れやすい、食欲
がない、身体の調子
が何となく悪い

気力がなく、何をす
るにもおっくうに感じ
る

何をしても楽しくない

いつもならできるこ
とができず、自分が
ふがいない

考えがまとまらず、
堂々巡りばかりして、
判断がつきにくい

失敗、悲しみ、失望
などから立ち上がれ
ない

生きていく自信がな
い

心臓が苦しくなる

いつも緊張していて、
手が震える

他人が自分を監視
しているように感じ
る

今までの自分とは
別の自分がいるよう
な気がする

自律神経

心臓を動かしたり汗をかいたり、
自分ではコントロールできない自動的に働く神経

交感神経(昼の神経)

- 激しい活動を行っている時に活性化する。
- 闘争と逃走の神経
- 瞳孔→拡大
- 脈拍→速くなる
- 血管→収縮
- 血圧→上昇
- 体→エネルギーグッシュ

副交感神経(夜の神経)

- 体を緊張から解きほぐし、休息させるように働く
- 体も心も夜の眠りにふさわしい状態になる
- 瞳孔→収縮
- 脈拍→ゆっくり
- 血圧→下降

ストレスコーピング(対処法)

➡私が楽しくなる10のこと

①

⑥

②

⑦

③

⑧

④

⑨

⑤

⑩

ストレスコーピング(対処法)

三密を避ける！

今、ここに集中！
ストレッチ
深呼吸(腹式呼吸)

**いくつも用意する
時間がなくても、ちょっとした切り替えを！**

休息型

入浴 自然
音楽 アロマ 睡眠

運動型

ストレッチ テニス
ジョギング 水泳
フィットネス

親交型

おしゃべり 食事
家族や友人との交わり

創作型

音楽演奏 料理
絵を描く 趣味

転換型

読書 映画鑑賞 旅行
カラオケ 笑う 泣く

娯楽型(?)

飲酒 喫煙 ゲーム
ギャンブル

スマホの功罪

- スマホを見すぎると
 - ➡ **認知症** になる可能性が高くなる
 - 目的のある見方はOK、ダラダラ見はNG
- スマホを使いすぎると
 - ➡ 脳が疲れる ➡ 気力がなくなる
 - ➡ 頭の中がゴミ屋敷のよう ➡ ネットの声にイライラ
 - ➡ ストレスになる
- 睡眠にも影響
 - 寝る前のスマホ
 - 情報が入ってくる ➡ 脳を活性化 ➡ 覚醒
 - 交感神経が高まる(0.3秒)**
 - リラックスするためには ➡ 30分かかる**

スマホに使われない！
スマホをコントロールしましょう！

認知の修正（発想の転換）

ものの見方、考え方を变える（リフレーミング）

➤ 完全主義からの脱皮 (all or nothing)

6、7割を許す ほどほど 折り合い

➤ であらねばならない → それにこしたことはない

➤ マイナス思考 → プラス思考

これしかできない → ここまでできた

× 理想からスタート → ここまでしかできない

○ 現実からスタート → ここまでできた

ストレスの3段階

第1段階 警告期

受動的反応期

ストレス ⇒ ショック状態 ⇒ 防衛態勢

★イライラ、肩こり、ミスや事故が増える

第2段階 抵抗期

反発、抵抗する時期

抵抗力が高まる ⇒ ストレスに順応

★仕事を抱え込む、休まない、残業が増える

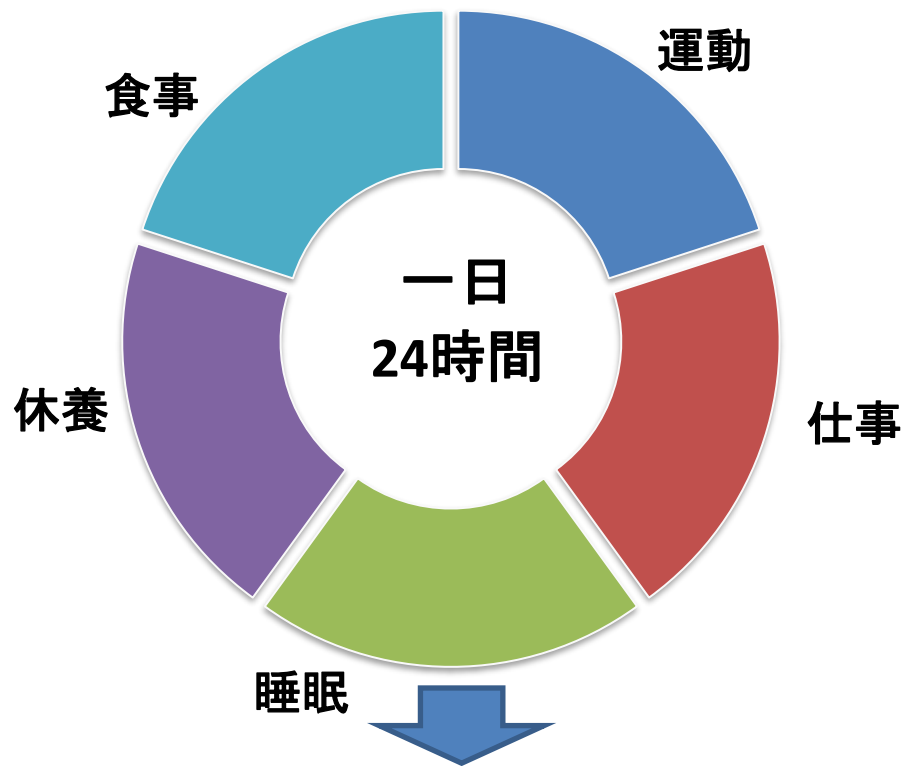
第3段階 疲れはい 期

疲れ切り、病気に移行する時期

ストレスに抵抗しきれなくなる ⇒ 全身の機能が衰える

★集中力の低下、おっくう感、何もする気が起きない

ストレス予防・解消



「ストレス一日決算主義」の生活習慣



「サポーター」を大切に！

逃げない
ためない
隠さない



開き直る
受け流す
休む

職場環境の改善のポイント

健康状況

1

作業環境

3

労働時間

2

人間関係

4



Step 1

危険予知



Step 2

結果回避

周囲の人の言動で思いあたることはありませんか

例 欠勤や遅刻、早退の増加

行動面の変化

いつもと違う！

【周囲が気づく変化】

遅刻や早退が多くなる

しばしば休む、突然休む

さしたる理由もなく、職場転換を希望したり、退職を訴える

不平、不満が増える、怒りっぽくなる

ケガが多くなる

職務上の義務を怠りがちになり、責任感に乏しくなる

同僚などと話をするのを嫌がり、付き合いを避ける

身体の具合が悪いなど、とりとめのない訴えが多くなる

表情が乏しく、口数が減って、行動に生気がなくなる

自信がなくなり、取り越し苦労をする

自分の能力の低下を訴える

金づかいが荒くなり、借金を多くするようになる

受診の勧めと未然防止

行動の変化、「**ケチナノミヤ**」のサイン

どうしたの？

話を聴かせてもらえませんか？

不眠のチェック 夜はよく眠れている？

不眠あり
早期治療
受診の勧め

不眠なし
未然防止
→ **職場環境の改善**

個人情報保護に配慮

不利益取り扱いの禁止



メンタルヘルス対策5カ条

雑談は心のオアシス！

報告・相談が気軽にできる体制を！

1

• メンタルヘルスの正しい知識の周知

2

• ハラスメントの知識・相談窓口の周知、セカンドハラスメントの防止

3

• 産業医、外部医療機関等との連携

◆ メンタルヘルス不調者への早期のアプローチ

4

• 働き方の見直し、長時間労働の改善

◆ 体調不良を感じたら早く安心して休める体制
◆ 人員配置の見直し ◆ 仕事量の見直し

5

• コミュニケーション、情報交換の方法の見直し

◆ マメな声かけ
◆ 雑談 ◆ チャット