

職場におけるメンタルヘルスの取り組み ～自分も周りも大切にする コミュニケーションを目指して～

長崎大学保健センター
臨床心理士・公認心理師
福原 視美

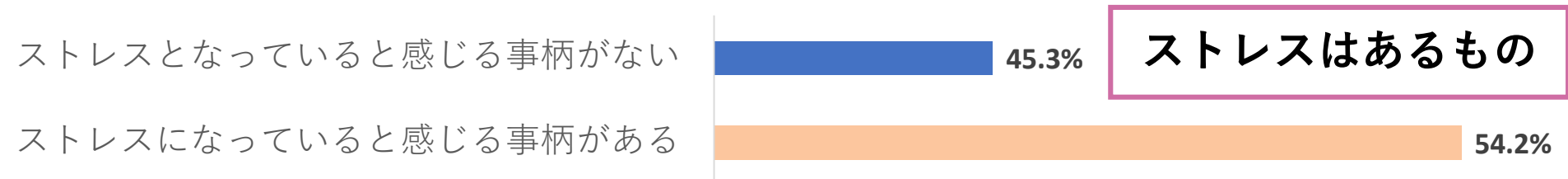
本日のトピック

1. メンタルヘルスの現状
2. メンタルヘルスの基礎知識
3. ストレス対処法
4. 感情の機能とコントロール
5. コミュニケーションへの活かし方
6. もう一つの感情のコントロール方法
7. まとめ

1. メンタルヘルスの現状

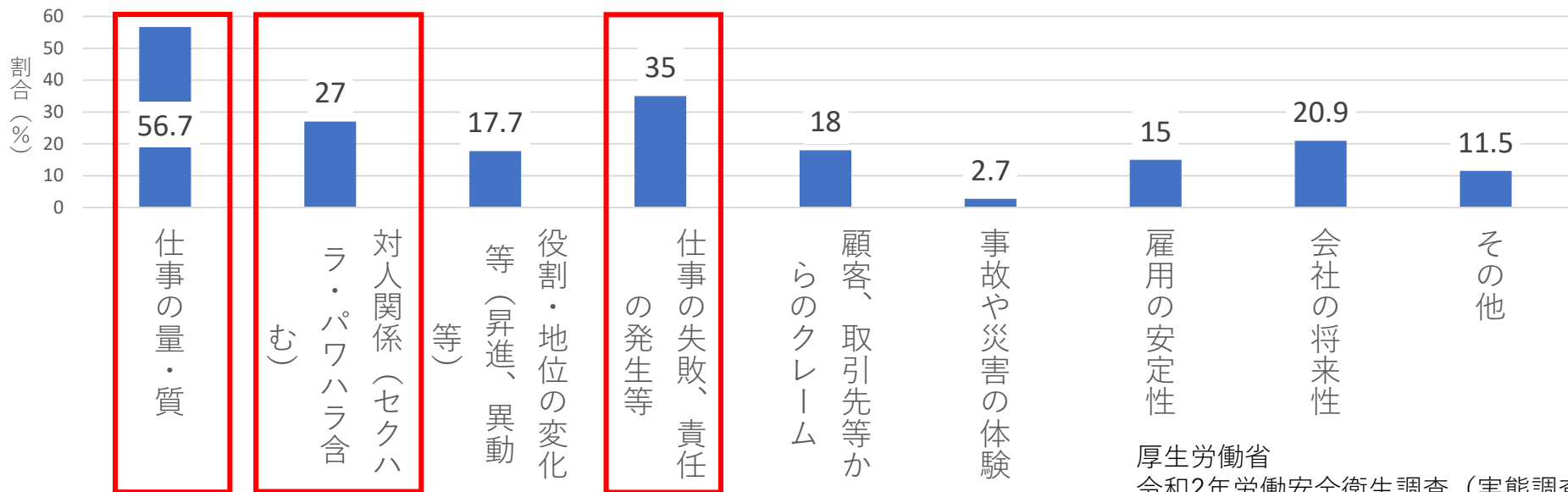
- メンタルヘルス = こころの健康
- こころの健康には**ストレス**が強く影響している。

仕事や職業生活に関するストレスの有無



ストレスはあるもの

ストレスの内容 (主なもの3つ以内)



2. メンタルヘルスの基礎知識

・ 職場におけるストレスモデル

個人要因

年齢・性格・職種・
婚姻状態・価値観
勤務年数・考え方
行動パターン

仕事の ストレス要因

職場の人間関係
量的・質的な負荷
業務内容の不適合
仕事のコントロール度

ストレス反応

身体面
精神面
認知面

疾患

メンタルヘルス不調

緩衝要因

仕事外の要因

家族・夫婦関係・
借金等

上司からのサポート
同僚からのサポート
家族・友達からのサポート

適切なストレス 対処

ストレス軽減
健康回復

2. メンタルヘルスの基礎知識

・一般的なストレス反応

認知面

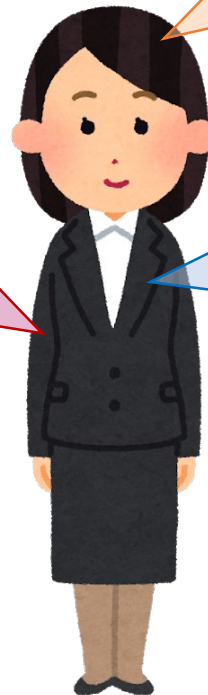
- 集中力、記憶力の低下
- 判断や決定力の低下
- 誤り・ミスの増加
- 統合能力と長期的な計画性の低下
- 予測能力の低下
- 攻撃的な言動

身体面

- めまい、頭痛、高血圧
- 肩こり、肩甲骨のこり
- 喉の違和感、息苦しさ
- 食欲不振、過食、便秘、下痢、嘔吐
- 自律神経失調症
- 睡眠障害、更年期障害
- 関節痛、腰痛
- 疲労感、倦怠感

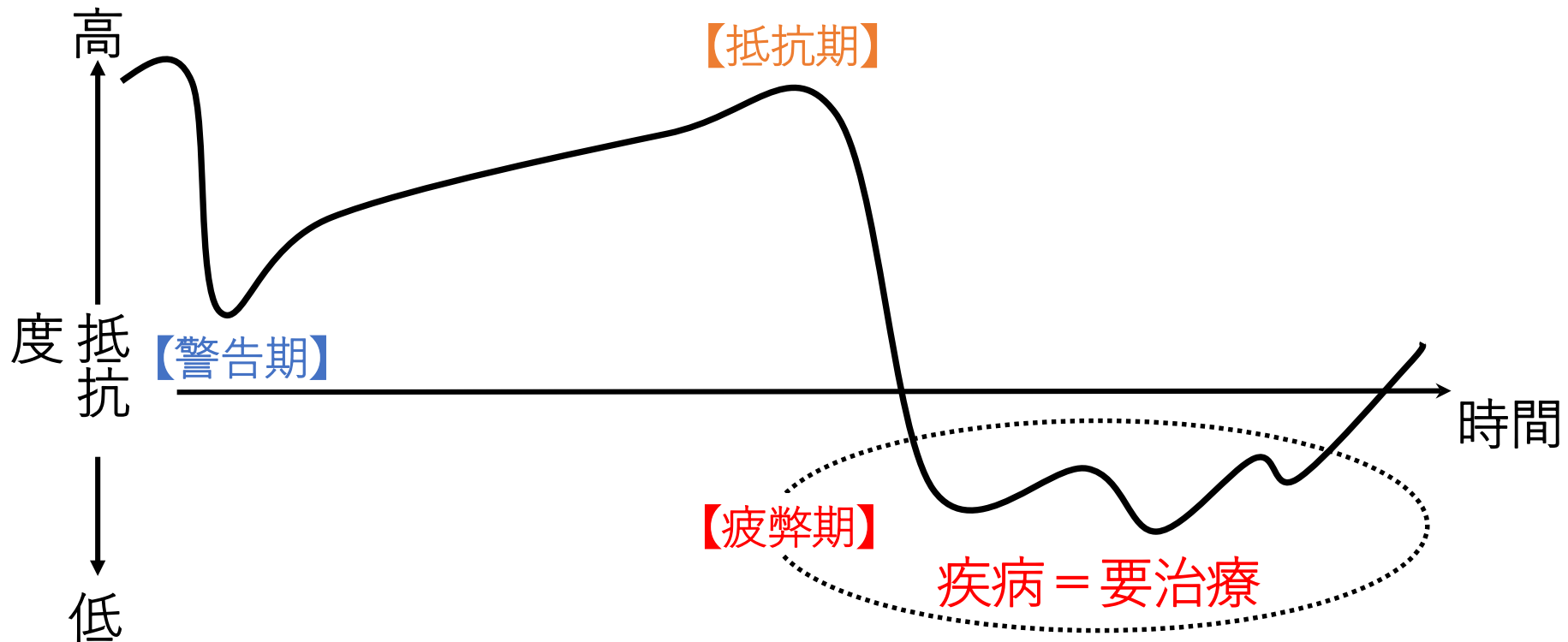
精神面

- 緊張、不安
- 気持ちの切り替え能力の低下
- イライラ、怒り
- 自責感、罪悪感
- 抑うつ感
- 自己否定感
- 無気力、だるい
- 自信喪失
- 泣きそうな気分



2. メンタルヘルスの基礎知識

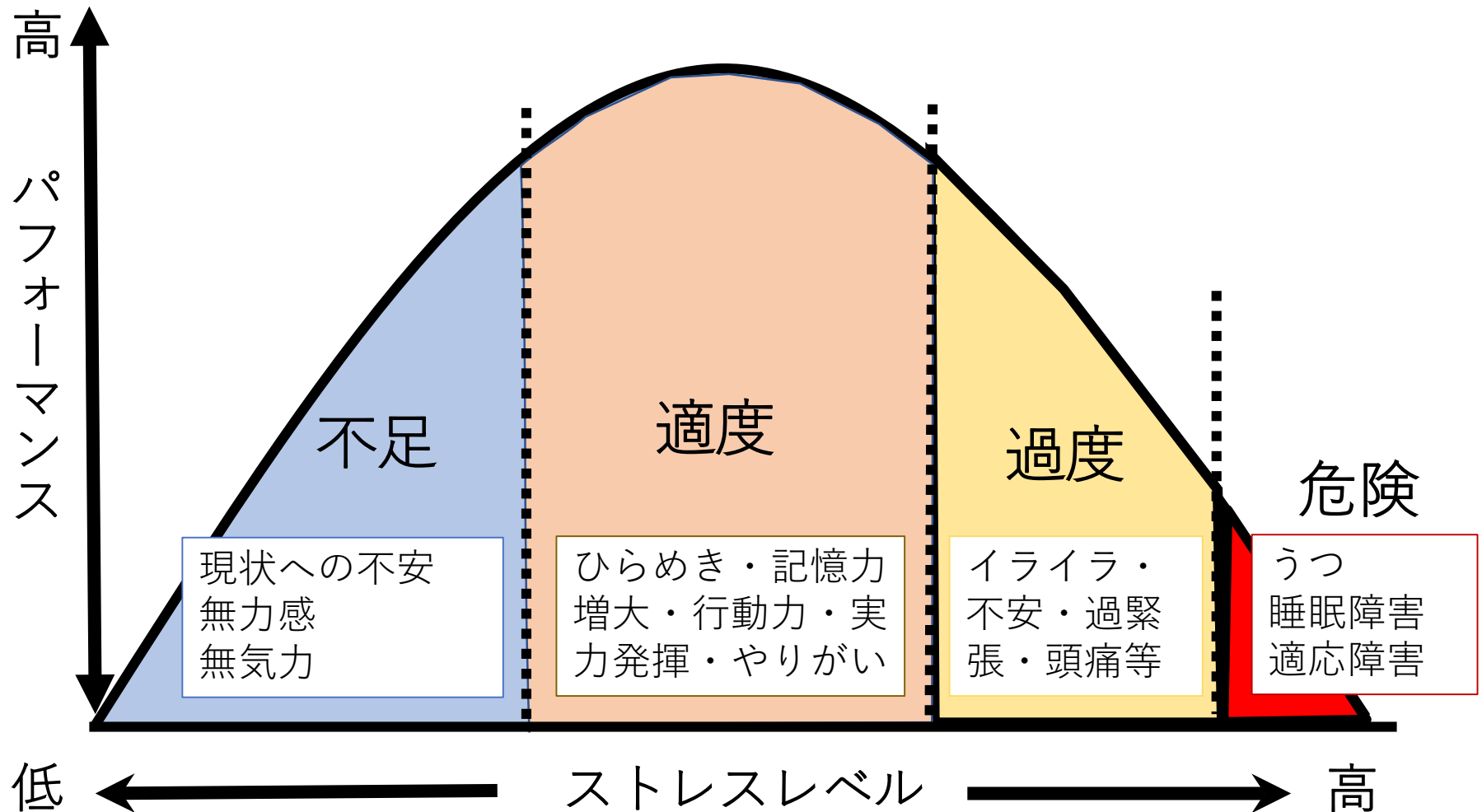
・ストレスの経過



- 警告期：自覚がないまま、さまざまな反応が出る時期。
- 抵抗期：ストレスに対して抵抗する時期。ストレスになる出来事と抵抗力がバランスを取り、表面的にはストレスがなくなったように見える。実際にはストレスに負けないように、相当な無理をしている時期。
- 疲弊期：専門家による治療が必要な段階。

2. メンタルヘルスの基礎知識

- ストレス：適度なレベルであれば、実力や能力を発揮し、成長できる重要な刺激



2. メンタルヘルスの基礎知識

• ストレスの機能

- もし、ストレスがなかったら.....
 - やりがいが生まれえない
- もし、ストレス反応がなかったら.....
 - 負荷がかかっていることに気づかない
 - 知らない間に、潰れてしまう危険性がある
 - 警告期は、ストレス対処が必要というサイン

ストレス対処 = ストレスを適度なレベル
にすること

3. ストレス対処法

- 上司や同僚、友人、家族に話を聴いてもらった。
- 我慢して、その問題が終わるのを耐えた。
- ゆっくりする時間をつくった。
- そのことを考えないようにしたり、趣味に没頭した。

情動焦点タイプ

- 上司や専門家に相談した。
- 問題点を明確にした。
- 解決策を調べた。
- 直面している問題について良い点を挙げてみた。
- 直面している問題について、第三者の見方を取り入れた。

問題焦点タイプ

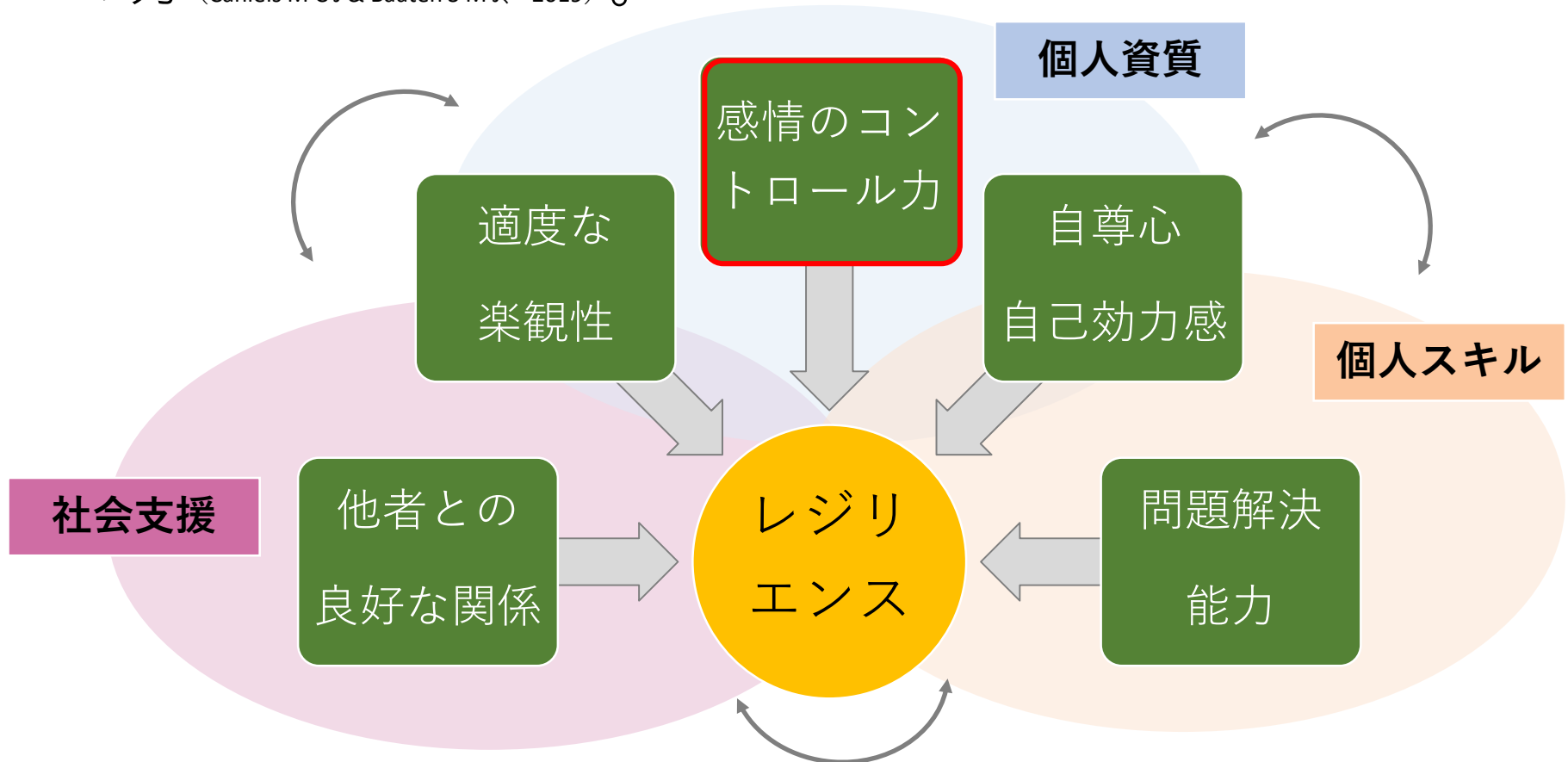
2. ストレス対処法

- **情動焦点タイプ**：感情をコントロールする。
つらい気持ちを変化させてストレスを減らす。
⇒ ストレス反応への働きかけ
- **問題焦点タイプ**：原因の根本的解決を試みる。
出来事に対してチャレンジする。
⇒ ストレッサーへの働きかけ

いろいろな方法を使えるようにしておく

4. 感情の機能とコントロール

- レジリエンス：否定的な感情やストレスを経験した後に回復する能力 (Smith et al., 2008; Niitsu K et al., 2017)。回復の過程であらたな価値を獲得し (美間、2018)、ストレスへの適応をサポートする個人の力 (Caniëls M C J & Baaten S M J, 2019)。



4. 感情の機能とコントロール

- 扁桃体：何かを見たり、聞いたりしたとき、それが生命にかかわる**重大なものかどうかを瞬時に判断**する。好ましいものには好意的な、好ましくないものには不快な感情が発生し、その後の行動が変化する。



出来事

感情

大脳辺縁系
(扁桃体)

4. 感情の機能とコントロール

- **感情の機能**：自分にとって、何かしらの状況を知らせる。

⇒ 知らされた状況に対応するために、行動を起こす

例) 不安 = 安全が確保されていない状況 (未知が多い)

⇒ 調べる・話を聞く・準備する (既知にする)

「感情」をコントロールするためには、まず自分がどう感じているのかを知ることが大切

4. 感情の機能とコントロール

- ネガティブ感情は持つてはいけない。
 - ⇒ 抑えつけると、余計に大きくなったり長引いたりしやすい
- ポジティブに捉えなくてははいけない。
 - ⇒ ポジティブになれない自分はダメ = 自己否定



- 自分の感情が分からなくなり、対処できなくなる
- 長引くと、どんどん積み重なっていく
 - ⇒ 身体や心、人間関係に悪影響



ネガティブ感情
ほど大切！

4. 感情の機能とコントロール

• 怒り

怒りの機能 : 困った状況を知らせるサイン

本来あるべき状態と不愉快なズレがある

例) 同僚とすれ違って挨拶したら、返事がなく通り過ぎた。

「挨拶は返すべき」 ← ズレ → 「返事がない」

何かが上手くいっていない = 困っている

- 「コミュニケーションをとろうとしたのに無視された」という状況は、自分の想定していたようにならなくて困っている。

「怒り」は、悲しみ・不安が化けたもの

- 「自分のことなんてどうでもいいと思われている」「嫌われているかもしれない」という気持ちを表に出せず、怒りに変わってしまう。

4. 感情の機能とコントロール

• 不機嫌

不機嫌の機能 : 今は本来の自分ではないというサイン
本来の自分が発揮できていない

例) ずっと忙しい状況が続いて、イライラしてしまう。

意識が「今」ではなく「過去」に向いている

- 不機嫌な気持ちには、それを引き起こした過去の出来事がある。
- 特にきっかけがなく常にイライラしがちなときは、うつ病の症状である可能性もある。

相手にも自分にも「べき」を求める

- 相手に「こうあるべき」を求めるため、思い通りにならないと不機嫌になる。
- 自分に対しても「相手を思い通りにさせて、こうすべき」なのに、それが上手くいかないのでは不機嫌になる。

4. 感情の機能とコントロール

・不安

不安の機能 : 安全ではないというサイン
安全が確保されていない

例) 同僚とすれ違って挨拶したら、返事がなく通り過ぎた。
「怒らせることをしたのかも」「自分は嫌われてる」

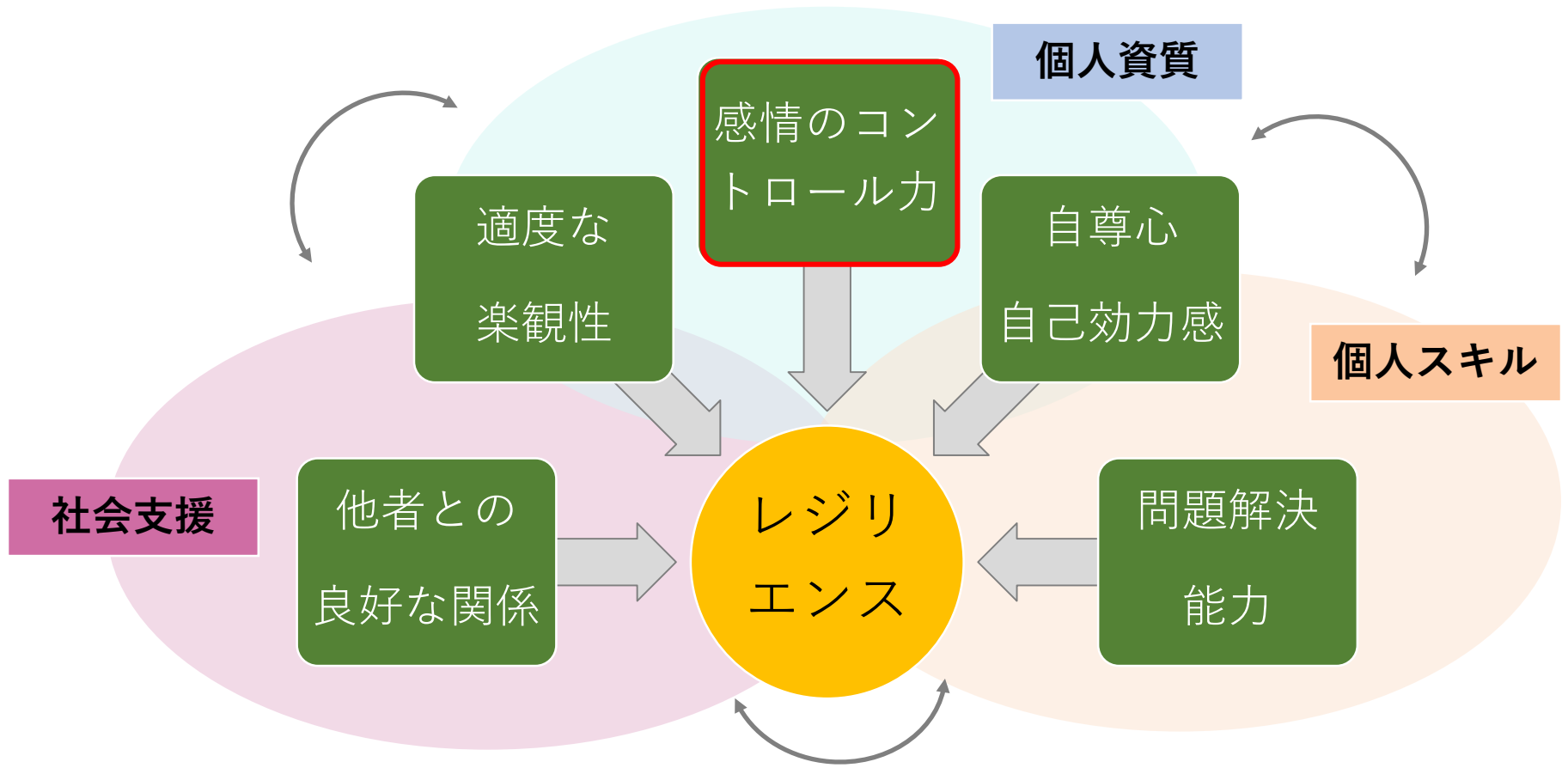
不必要な価値判断を加えない

- ・不安はあくまでも「慎重になりましょう」くらいのもの。
- ・「怒らせたかも」「嫌われている」というのは事実とは限らない。

「不安」は、怒り・過干渉に化ける

- ・不安は安全ではないサインなので、警戒心が強くなり周囲から見ると怒って見えることも。
- ・自分が安心したいために、人を自分の思い通りにしようとして過干渉になりやすい。

4. 感情の機能とコントロール



感情をコントロールする ≠ 感情を抑える

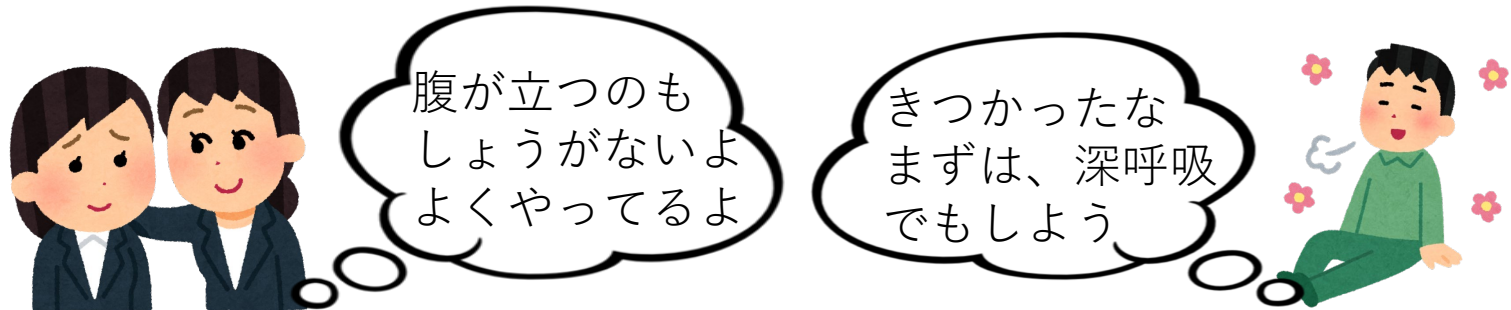
4. 感情の機能とコントロール

• 感情を活かすための下準備

- 感情は扁桃体の働きなので、ポジティブもネガティブも咄嗟に出てくるものを抑えるのは難しい。
- どんな感情が出てきても良い。まずは自覚する。



- そういう自分を労わってあげることが先決。



5. コミュニケーションへの活かし方

• コミュニケーション

- 人間が互いに意思・感情・思考を伝達しあうこと。
- 言葉による言語的コミュニケーションだけではなく、表情や声、身振りなどの非言語的コミュニケーションの手段で行われる。

5. コミュニケーションへの活かし方

- コミュニケーションの基本 = 自分の伝えたいことを、相手に伝えること。
- 言わないことは、相手には伝わらない。
- 伝えたことは、相手の受け取り方で変わる。
- **1回**ですべてを伝えるのは難しい。

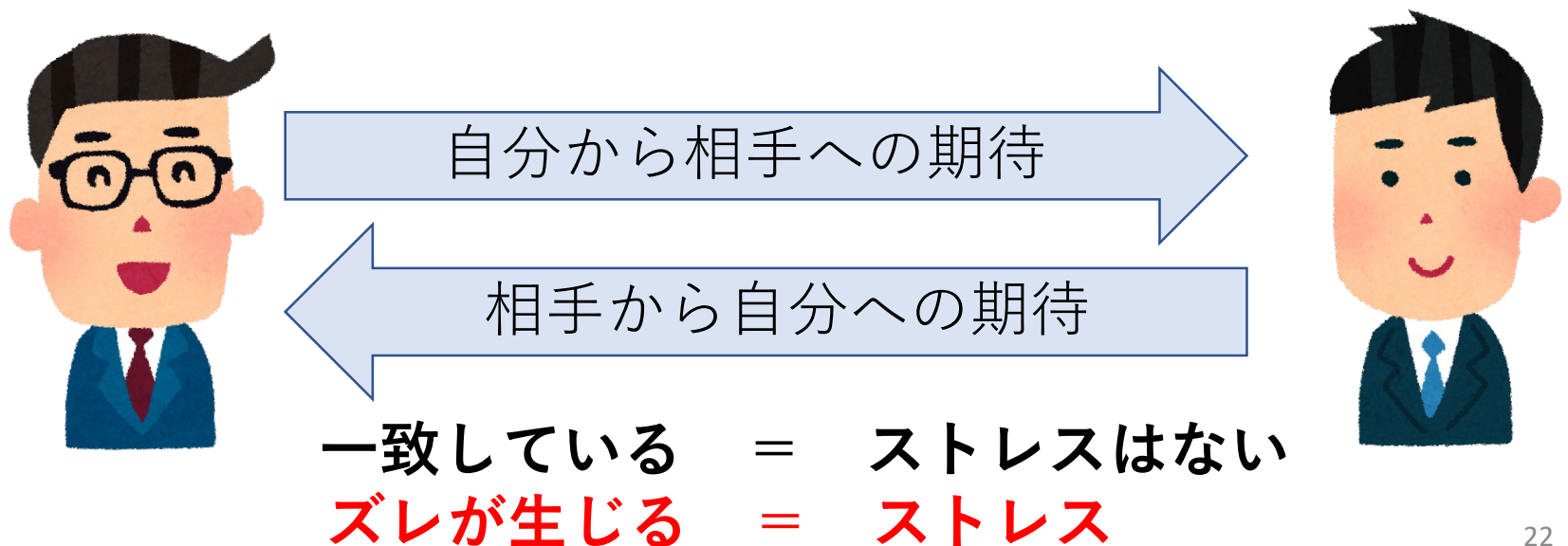
コミュニケーションは「ズレ」があるのが
大前提

5. コミュニケーションへの活かし方

- 「こうなるはずなのに」
- 「こうあるべき」
- 「こうあってほしい（ならなかったらどうしよう）」

期待

- **役割期待**：人間関係において「相手にこうしてほしい・こうあってほしい」と役割を期待すること



5. コミュニケーションへの活かし方

- **自分が相手に期待している役割を考えてみる。**

- 怒り：何かが出来ていない。

⇒ 上手くいくようにする方法を検討する。

「自分は、どうなったらいいのだろうか？」
「自分は相手にどうしてほしいのだろうか？」



- 不機嫌：「こうあるべき・こうすべき」が強い。

⇒ 自分のこだわりポイントを考える。

⇒ 相手のこだわりポイントと違うことを認める。

ギリギリの妥協点を見つける。

「今はこれでいいか」理想と現実のズレを許す。



5. コミュニケーションへの活かし方

- **自分が相手に期待している役割を考えてみる。**

- 不安：安全ではない。

⇒未知なことを既知にする。

「自分は何が不安なんだろう？」
「どうなりそうで、不安なんだろう？」



- 感じるしかない不安：

⇒不安に思う自分を責めない。

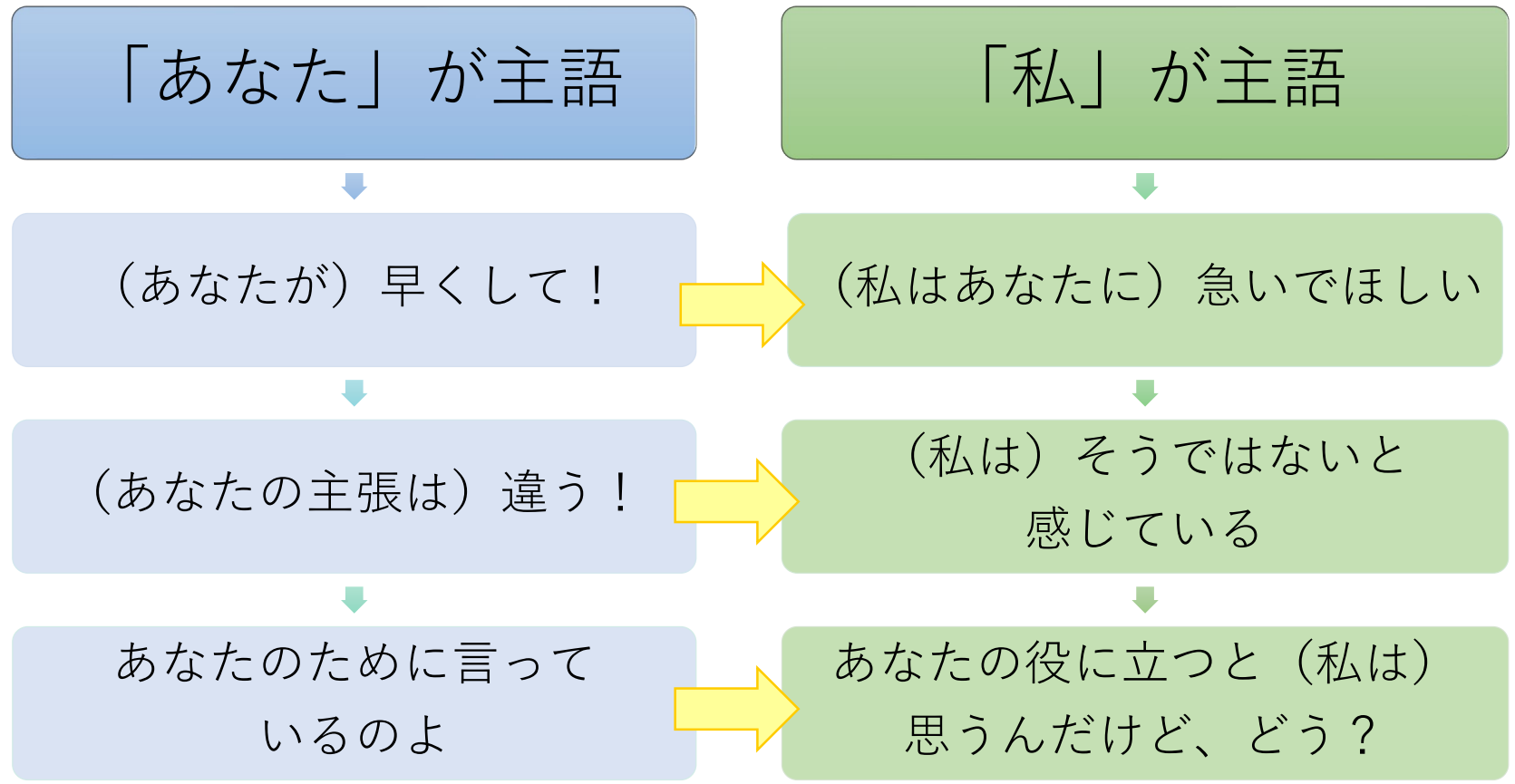
⇒不安は頭の中にあると膨らむので、
安心できる相手に聞いてもらう。



ネガティブ感情を上手く活かすと、
「自分が相手に伝えたいこと（期待すること）」
が見えてくる

5. コミュニケーションへの活かし方

- **私メッセージ**：自分が「相手に求めるもの」が分かったら、率直に相手に伝える。



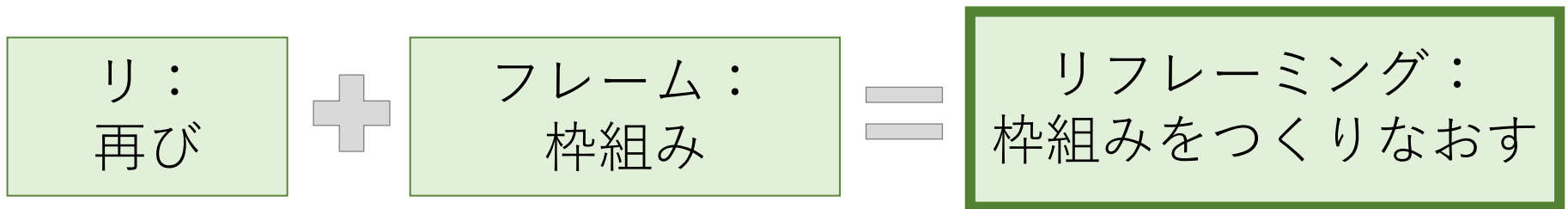
5. コミュニケーションへの活かし方

- 「私メッセージ」は、自分と相手の考え方が違っていても良いという考えが基本。
- 異なる立場で話し合う必要があるときは、特に役立つ。
- 相手を主語にした言い方 ⇒ 言われた側は「決めつけられた!」「責められている」と受け取りやすい。
- 求めたものが得られない可能性もある。

6. もう一つの感情のコントロール方法

・リフレーミング

- ・視点を变えて、ストレスを軽減する方法。
- ・視点を变えると物事への解釈が变わる。
- ・解釈が变わると、気持ちが落ち着く。



- ・ネガティブ感情を引きずらないこと
- ・考え方の切り替えを、早めに行えるようになること

6. もう一つの感情のコントロール方法

① 言葉のリフレーミング

- ネガティブな言葉をポジティブに言い換える。
- ポジティブが正しいわけではなく、「こういう側面もあるよね」という新しい視点の発見。

例)	頑固な人	⇒	信念を持つ人
	飽きっぽい人	⇒	行動的な人
	優柔不断な人	⇒	多面的にみる人
	心配性な人	⇒	慎重な人
	怒りっぽい人	⇒	困っている人

6. もう一つの感情のコントロール方法

② 内容のリフレーミング

- 出来事の良い面や、別の見方について考える。

例) 遊びに行けない	⇒	新しい趣味の開拓
人と会えない	⇒	大切な人の再確認
仕事で怒られた	⇒	学び直すチャンス 相手も余裕なかった

まとめ

- ストレスに対処するためには、「感情のコントロール力」を養うことが必要。
- 感情とは、自分にとって何かしらの状況を知らせてくれるサイン。
- 感情をコントロールするためには、自分がどう感じているかを自覚すること。
- ネガティブ感情は、役割期待がズレていることを教えてくれている。
- ズレを修正するためには、素直に相手に伝える。

自分の気持ちを大切にすることで、相手とも率直なコミュニケーションを目指しましょう