

# 産業保健スタッフによる “メンタルろうさい”保健指導

～ストレス対処に着目したセルフケア支援～

マニュアル



“メンタルろうさい”は、勤労者のセルフケアのためのメンタルヘルスチェックシステムです。

独立行政法人 労働者健康安全機構 横浜労災病院  
治療就労両立支援部 勤労者メンタルヘルスセンター

産業保健スタッフによる  
“メンタルろうさい”保健指導

～ストレス対処に着目したセルフケア支援～

マニュアル

## はじめに

近年、勤労者の半数以上が職業生活上で強いストレスを抱えている状況が続いています。しかし、厳しい労働環境の中でストレス対処の必要性を認識しながらも、具体的な対処法がわからなかったり、あるいは、対処法をわかっても自分にはできそうもないと後回しにしたりあきらめたりなどして、多くの勤労者がメンタルヘルス不調に悩まされています。

そうした中で、産業保健スタッフは、勤労者にとって相談できる身近な存在であり、しかも産業保健の知識をもち、職場環境にも通じていることから、勤労者のセルフケア支援を行ううえで、とても重要な役割を果たすことができます。セルフケア支援では、「頭ではわかっているけれど実際はできない(できそうもない)」ストレス対処法よりも、「簡単そうだし、これだったら明日からできそうだ。やってみてもいいかもしれない」という実行可能な本人に合ったストレス対処法の方が、勤労者も無理なく実施でき、セルフケアの促進につながります。つまり、いかに勤労者をストレス対処実施の方向に自然に導けるかが、産業保健スタッフの腕の見せ所かもしれません。

“メンタルろうさい”保健指導は、基本的な手順に従い、付属のワークシートを用いて行うため、効率よく進められるしくみになっています。また本マニュアルの後半には困ったときの対応やストレス対処へのさまざまなアプローチの仕方をQ&Aとして掲載しています。メンタルヘルス不調者に対する保健指導の経験が少ない方には、メンタルヘルス不調者の指導は難しいとあまり気負わずに、勤労者と一緒に「ストレス対処のヒント探し」をするくらいの気持ちで実施していただけたらと思います。ベテランの方には、これをベースとして、ご自身の経験を活かし、より効果的にアレンジしていただければと思います。

なお、本マニュアルの内容は、現場でメンタルヘルス不調者の保健指導を行っている産業保健スタッフに試用していただき、その方々からのご意見・ご要望を集め、検討・改訂を重ねて作成しました。本マニュアルでご紹介する方法が、産業保健スタッフの皆様にとって、勤労者のセルフケア支援を行う際のアプローチの一助になれば幸いです。

独立行政法人 労働者健康安全機構 横浜労災病院  
治療就労両立支援部 勤労者メンタルヘルスセンター長  
山本 晴義

# 産業保健スタッフによる “メンタルろうさい”保健指導

～ストレス対処に着目したセルフケア支援～

## マニュアル

### 目次

はじめに ..... i

## I “メンタルろうさい”保健指導の概要 1

- 1 “メンタルろうさい”保健指導とは ..... 2
- 2 “メンタルろうさい”保健指導の特徴 ..... 3
- 3 産業保健現場での活用場面 ..... 3
- “メンタルろうさい”保健指導の全体の流れとご使用いただくもの ..... 4

## II “メンタルろうさい”保健指導の具体的な進め方 7

- 1 “メンタルろうさい”保健指導の説明と同意 ..... 8
- 2 “メンタルろうさい”の受検 ..... 9
  - 1. ID・仮パスワードの取得・配布 ..... 10
  - 2. “メンタルろうさい”への回答 ..... 12
  - 3. マイページの表示 ..... 13
  - 4. 『結果報告書』『回答一覧』の表示(印刷) ..... 14
- 3 保健指導の実施 ..... 15
  - 1. **準備** “メンタルろうさい”の結果の概観 ..... 15
  - 2. **Step 1** 導入 ..... 22
  - 3. **Step 2** ストレスのしくみの説明 ..... 23
  - 4. **Step 3** “メンタルろうさい”の結果と実際の場面とを照合しつつ、一番困っている「ストレス反応」と「仕事のストレス要因」の特定 ..... 24
  - 5. **Step 4** 実行できそうな「ストレス対処」の特定と実践の促進 ..... 26
  - 6. 医療機関への受診の勧奨／フォローアップ ..... 29

## III “メンタルろうさい”保健指導の具体例 ～Aさんの場合～ 31

- 1. Aさんへの **準備** “メンタルろうさい”の結果の概観 ..... 32
- 2. Aさんへの **Step 1** 導入 ..... 34
- 3. Aさんへの **Step 2** ストレスのしくみの説明 ..... 34
- 4. Aさんへの **Step 3** “メンタルろうさい”の結果と実際の場面とを照合しつつ、一番困っている「ストレス反応」と「仕事のストレス要因」の特定 ..... 35
- 5. Aさんへの **Step 4** 実行できそうな「ストレス対処」の特定と実践の促進 ..... 37

- Q1 勤労者から「メンタルろうさい」を受検しようとしたが、ログインできないと言われた。どうすればよいか？ …… 42
- Q2 勤労者が「メンタルろうさい」受検後に本パスワードを忘れてしまい、マイページにアクセスできないため結果が表示(印刷)できない。どうすればよいか？ …… 43
- Q3 勤労者が持参した『結果報告書』のグラフに項目名と目盛りが印刷されておらず、結果が読み取れないが、どうすればよいか？ …… 43
- Q4 「メンタルろうさい」を受検後、IDと本パスワードでログインしたが、マイページに「ストレスチェック開始」のボタンがあり、「結果報告書」と「回答一覧」のボタンが見当たらない。どうすればよいか？ …… 43
- Q5 職場に対する不満が噴出して話が止まらない。どう対応するとよいか？ …… 44
- Q6 ストレス対処になじみがないので話をしにくい。どうすればよいか？ …… 45
- Q7 「積極的な問題解決」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 46
- Q8 「解決のための相談」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 48
- Q9 「気分転換」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 49
- Q10 「発想転換」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 50
- Q11 「人に感情をぶつける」「我慢する・先延ばしする」を使いすぎている場合、どのようにアプローチするとよいか？ …… 52
- Q12 ストレス対処の結果が全てうまくいっている人には、どのようにアプローチするとよいか？ …… 53
- Q13 ストレス対処の結果が全て問題あり(不足/過剰)の人には、どのようにアプローチするとよいか？ …… 56
- Q14 不足しているストレス対処(白の花びら)について、その理由を知るにはどうすればよいか？ …… 58
- Q15 ストレス対処を気軽に実行してもらうためのアドバイスのポイントとは？ …… 60
- Q16 ライフスタイルの「睡眠」に問題があったのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 60
- Q17 ライフスタイルの「運動」が不足していたのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 61
- Q18 ライフスタイルの「食事」が不規則だったのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 61
- Q19 ライフスタイル「趣味」が不足していたのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？ …… 61
- Q20 ライフイベントの「職場以外での出来事」はかなりプライベートな内容だが、言及してもよいか？ …… 62
- Q21 受診勧奨を拒否された場合はどうすればよいか？ …… 63

## 付 録

1. 調査票の構成と内容 …… 66
2. 『結果報告書』の構成と内容 …… 68
3. 『回答一覧』の構成と内容 …… 71
4. “メンタルろうさい”回答完了ページ：「お役立ち情報」ページ …… 76
- 監修者 編集・執筆者 編集協力者 …… 78

# I

## “メンタルろうさい” 保健指導の概要

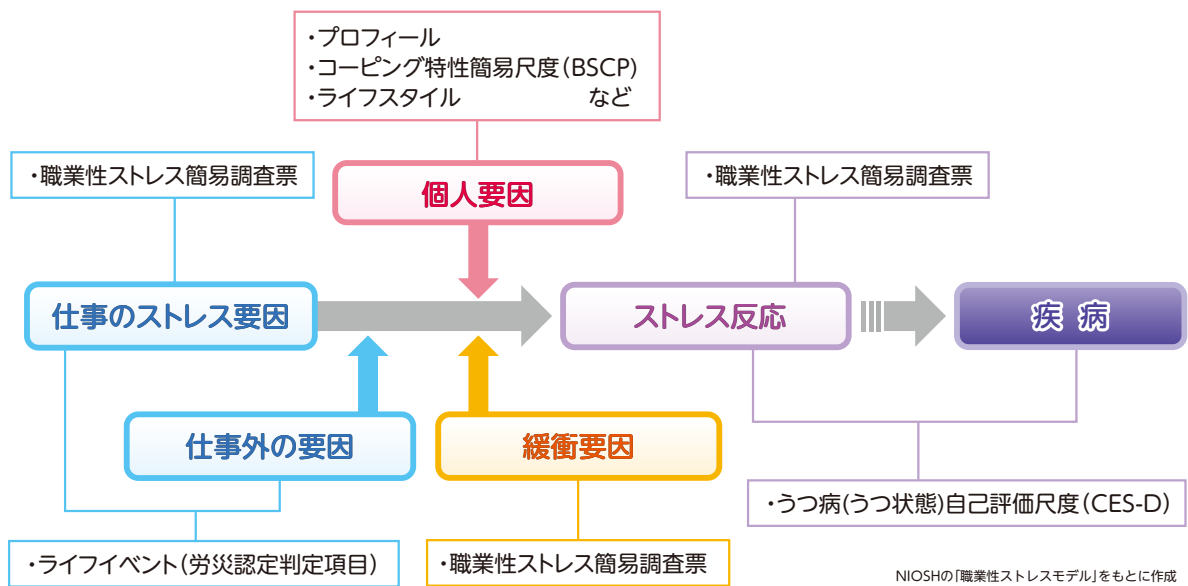
## 1 “メンタルろうさい”保健指導とは

“メンタルろうさい”保健指導は、“メンタルろうさい”とその結果を活用する保健指導を組み合わせで行うものです。“メンタルろうさい”とは、勤労者のセルフケアのためのメンタルヘルスチェックシステムです(下記参照)。“メンタルろうさい”を利用することによって、勤労者は現在行っていないストレス対処の実行意欲が高まることが明らかになっています。そこで、“メンタルろうさい”保健指導では、“メンタルろうさい”利用後に、勤労者の実行意欲の高いストレス対処に着目し、実際の場面と照合しつつ、勤労者本人にとって適切なストレス対処を特定し、実践につなぐセルフケア支援を行うことを目指しています。



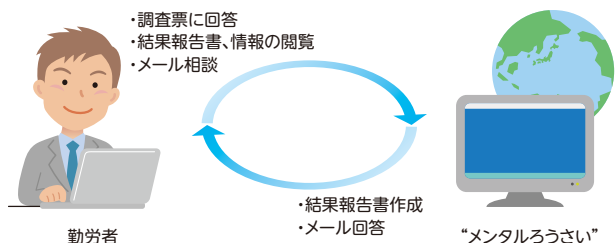
### “メンタルろうさい”

“メンタルろうさい”とは、勤労者がインターネットを使ってストレスチェックを行い、多面的な視点から結果とアドバイスを瞬時に得られる、セルフケアのためのメンタルヘルスチェックシステムです。



米国の国立労働安全衛生研究所(NIOSH)の職業性ストレスモデルをもとに、それぞれの要素に対応する標準化された調査票を組み合わせチェック項目が作成されています。

→各調査票は付録(→P66)をご参照ください。



“メンタルろうさい”の詳細に関しては、下記をご覧ください。↓

<https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/MentalRosai.pdf>

## 2 “メンタルろうさい”保健指導の特徴

“メンタルろうさい”保健指導は、3つの特徴を備えています。

### 1. 勤労者本人にとって実行できそうなストレス対処に着目する

“メンタルろうさい”では現在使っていないストレス対処に対する実行意欲を尋ねています。その回答(「使ってみたい」と回答など)をもとに、勤労者本人が実行できそうなストレス対処に焦点を絞って後押しすることができます。

### 2. 実際の場面に沿った、適切なストレス対処の実践を促す

“メンタルろうさい”の結果と実際の場面を照らし合わせながらストレス対処を探索することで、現実的な対処法を見つけ、さらにそのストレス対処を実際に行っているイメージを抱いてもらえるように働きかけることで実践を促します。

### 3. 勤労者本人のメンタルに関わる多面的な情報を事前に入手しておく

“メンタルろうさい”の結果から多面的な情報を取得できるため、それらを踏まえたうえで、保健指導の場において的を絞った質問やアプローチがしやすくなります。

## 3 産業保健現場での活用場面

産業保健現場において“メンタルろうさい”保健指導は、以下のような場面で活用が期待できます。

- 勤労者本人からメンタルヘルス不調の訴えがあった場合の相談・保健指導
- 産業保健スタッフが勤労者のメンタルヘルス不調を案じた場合の相談・保健指導
- 上司から紹介された勤労者に対する相談・保健指導
- ストレスチェック制度における保健師等による相談対応
- ストレスチェック制度における医師面接後に、継続フォローの指示が出た勤労者に対する面談
- 健康診断等でメンタルヘルス状態が気になった勤労者へのフォローアップ面談



# “メンタルろうさい”保健指導の流れとご使用いただくもの

流れ

## “メンタルろうさい”



勤労者

産業保健スタッフ

### “メンタルろうさい”受検

↓  
P9~14

### 準備

“メンタルろうさい”の結果の概観  
\* 必ずチェックしたい  
「3つのポイント」も確認

↓  
P15~21

### Step 1

導入

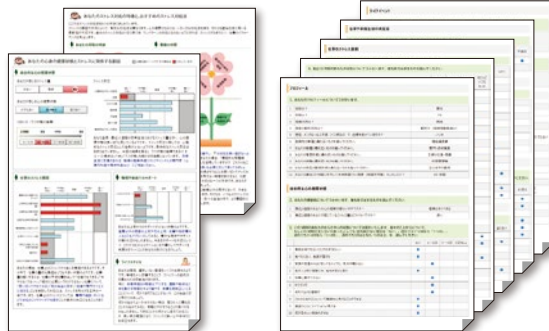
↓  
P22



- 本マニュアル
  - 本マニュアルの簡易版 (ご使用は任意です)
- ホームページ\*からもダウンロードできます。

ID           ABC0010001  
仮パスワード   XY23

- ID と仮パスワード  
→P10事務局から取得し、勤労者に配布します。



- 結果報告書 →付録 P68~70
  - 回答一覧 →付録 P71~74
- 勤労者に持参を依頼する方法、マイページから印刷する方法によって取得します。 →P9,13,14

ご使用いただくもの

\* ホームページアドレス

<https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/Mental-Rosai.html>

“メンタルろうさい”保健指導とは、“メンタルろうさい”とその結果を用いた保健指導を組み合わせて行うものをいいます。

# 保健指導



産業保健スタッフ + 勤労者

## Step 2

ストレスの  
しくみの説明

P23

## Step 3

“メンタルろうさい”の  
結果と実際の場面とを  
照合しつつ、一番困って  
いるストレス反応と  
ストレス要因の特定

P24, 25

## Step 4

実行できそうな  
ストレス対処の特定  
と実践の促進

P26~28

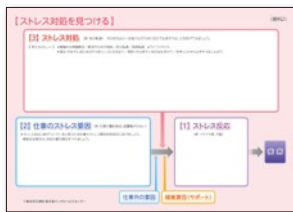
必要に応じて

医療機関への  
受診の勧奨/  
フォローアップ

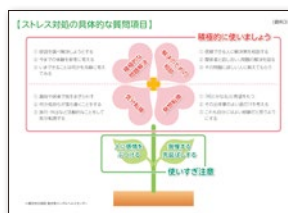
P29, 30



● ストレスのしくみ →P23



● ワークシート →P24~27



● ストレス対処の具体的な質問項目 →P27

これら3点は本マニュアルに挟み込まれています。また、ホームページ\*からもダウンロードできます。

## II

# “メンタルろうさい” 保健指導の 具体的な進め方

最初に、“メンタルろうさい”保健指導を行いたい勤労者に対して、“メンタルろうさい”保健指導を紹介・説明し、結果と回答閲覧の同意を得ます。

次に、以下のような流れで“メンタルろうさい”保健指導を実施します。



“メンタルろうさい”保健指導では、まず勤労者が“メンタルろうさい”を受検します。産業保健スタッフは、**準備**としてその結果を概観してから、勤労者に対する対面での保健指導を行います。対面での保健指導は**Step 1**～**Step 4**で構成されます。必要に応じて、受診の勧奨やフォローアップを行います。

## 1 “メンタルろうさい”保健指導の説明と同意

以下に、“メンタルろうさい”保健指導の説明と同意取得のための具体例を示します。

### ● 具体例



産業保健  
スタッフ

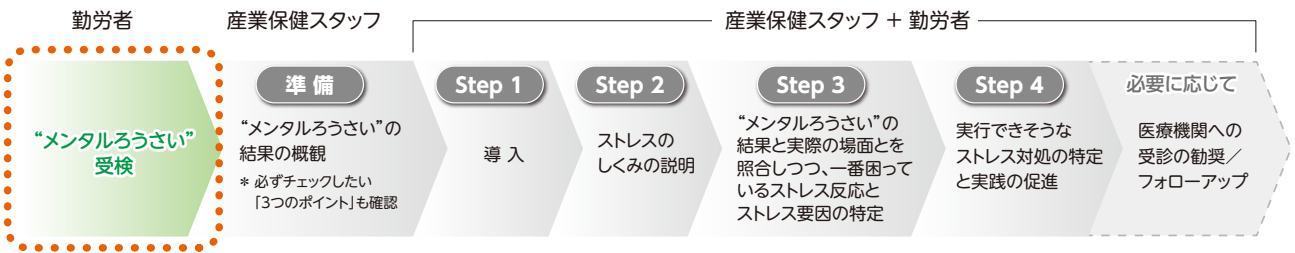
はじめまして、私は健康管理室の(保健師の、など)〇〇です。産業医の□□先生(上司の△△さん、など)から、◇◇さんがストレスを抱えているようだとのお話がありましたので、◇◇さんのストレス状況の改善に向けて、サポートしていきたいと思っています。

“メンタルろうさい”というインターネット上で行うストレスチェックシステムがありまして、ご自身のメンタルヘルス状態やストレスに影響する要因、ライフスタイル、ストレス対処の特徴などを知ることができます。その場で結果が表示され、ワンポイントアドバイスもついてきます。まずはそれを受けていただき、その結果をもとに、ストレス状況の改善に向けて、◇◇さんが今できそうなことを一緒に探したいと思います。すなわち、セルフケアの方法を一緒に検討したいのですが、いかがですか？

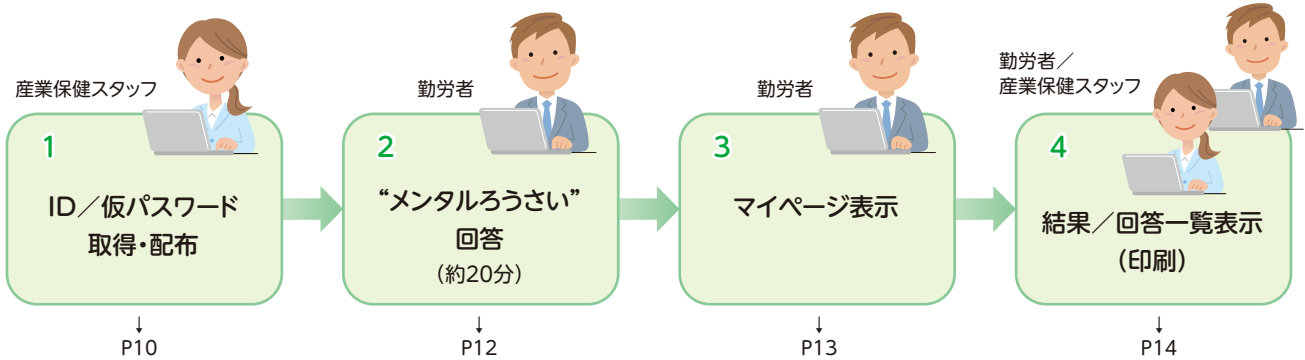
その際、◇◇さんの“メンタルろうさい”の結果と回答内容を私も閲覧させていただきたいのですが、よろしいでしょうか？閲覧するのは私のみ(健康管理室のスタッフのみ、など)で、外部に漏れることはありません。

同意が取得できたら、次の「2.“メンタルろうさい”の受検」に進みます。

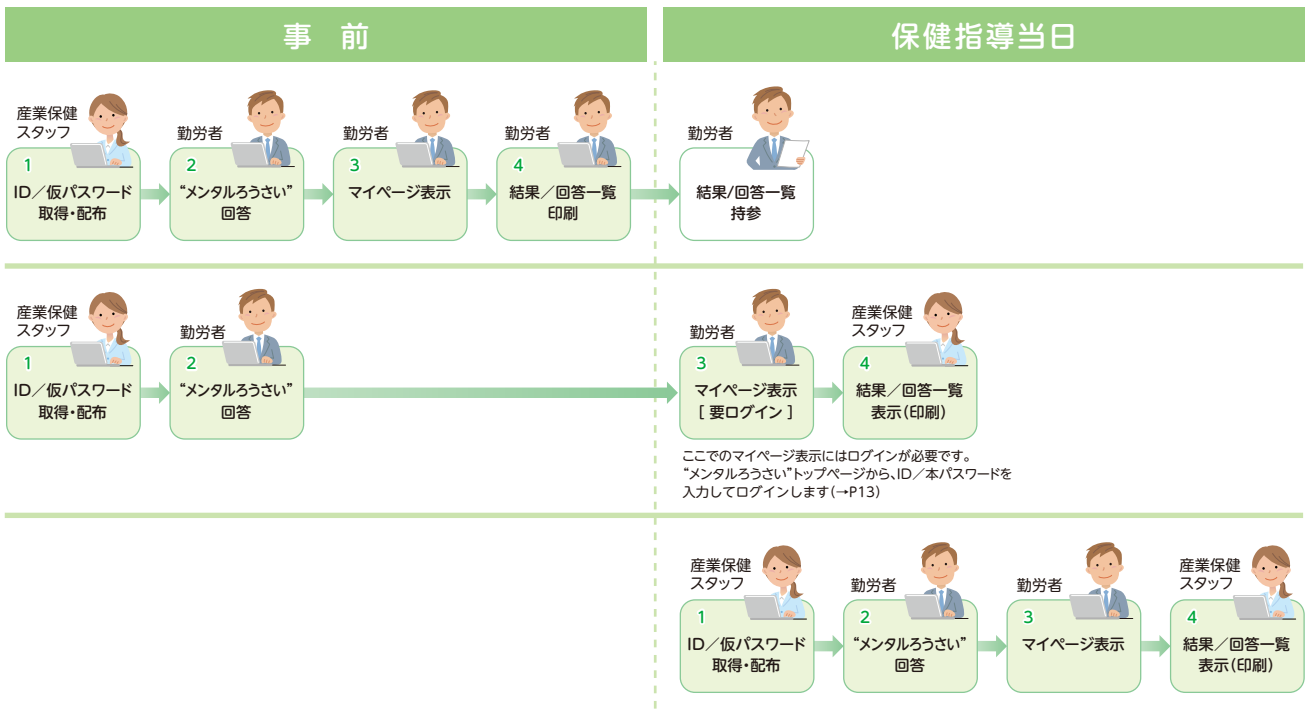
## 2 “メンタルろうさい”の受検



“メンタルろうさい”の受検は、下記の流れで行われます。



勤労者の職場もしくは自宅や、保健指導を行う部屋のパソコン・プリンターの設置環境により、“メンタルろうさい”の回答から結果取得までの方法を決定します。大まかに以下の3パターンに分かれます。



メンタルろうさい 保健指導の具体的な進め方

## 1. ID・仮パスワードの取得・配付

産業保健スタッフ



### (1) メンタルろうさい事務局に利用の申込みをする

メンタルろうさい事務局のメールアドレスに、下記の必要事項を記載してメールで送ります。

メールアドレス	mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp
必要事項	会社名・所属・担当者名・担当者連絡先(E-mail・電話番号)・IDの必要数

その後、メンタルろうさい事務局から、“メンタルろうさい”のURL、勤労者用の「ID」「仮パスワード」の一覧(エクセルファイル)が添付で送られます。



各IDを誰に配付する(した)のか(IDと勤労者名の紐付け)については、産業保健スタッフが管理してください。個人情報保護の観点から、メンタルろうさい事務局ではお送りした「ID」がどのように使用されるかについて一切関与していません。

### (2) 勤労者に「ID」と「仮パスワード」を配付する

産業保健スタッフは、勤労者1人に対して、“メンタルろうさい”のURL、「ID」、「仮パスワード」の1セットを配付します。

ID番号 <sup>※1</sup>	<table border="1"> <tr> <td>会社コード</td> <td>サブコード</td> <td>個人コード</td> </tr> <tr> <td>ABC</td> <td>001</td> <td>0001</td> </tr> <tr> <td>英大文字(3桁)</td> <td>数字(3桁)</td> <td>数字(4桁)</td> </tr> </table>	会社コード	サブコード	個人コード	ABC	001	0001	英大文字(3桁)	数字(3桁)	数字(4桁)
会社コード	サブコード	個人コード								
ABC	001	0001								
英大文字(3桁)	数字(3桁)	数字(4桁)								
仮パスワード	<p>XY23</p> <p>英大文字または数字(4桁)</p>									

ログイン後に変更(必須)



本パスワード <sup>※2</sup>	<p>●●●●●●●●</p> <p>8文字以上32文字以下</p>
----------------------	------------------------------------

※1 サブコードは、部署などで分けたい場合にご利用いただけます。ご利用方法については、メンタルろうさい事務局までメールでご連絡ください。

mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

※2 “メンタルろうさい”では、個人情報保護の観点から、初回に「ID」と「仮パスワード」でログイン後、勤労者全員が自分で仮パスワードを本パスワードに変更することを求められます。

変更後の「本パスワード」は勤労者本人しかわかりませんので、勤労者が本パスワードを覚えていないと、後日“メンタルろうさい”にログインしてマイページで結果を閲覧することができなくなります。勤労者に、必ず変更後の本パスワードを覚えておくようお願いください。



トップページ



ログインページ



利用規定ページ



パスワード変更ページ

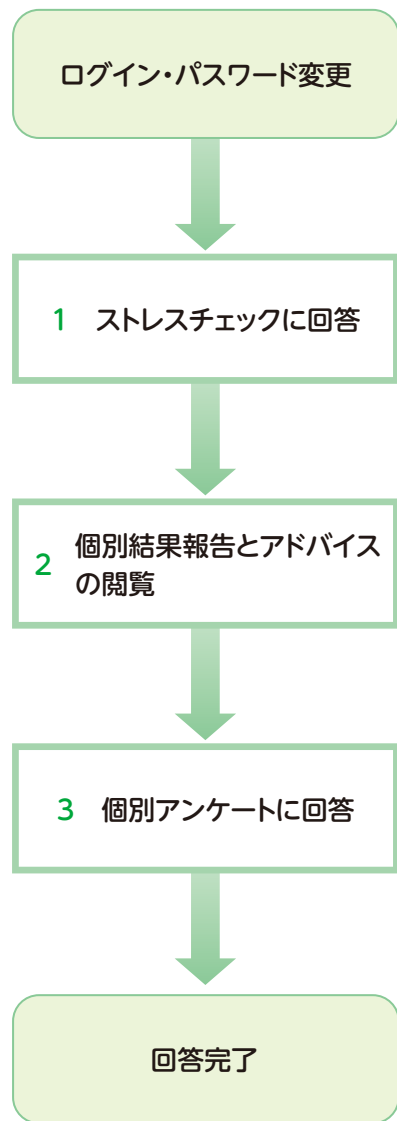
メンタルろうさい 保健指導の具体的な進め方

## 2. “メンタルろうさい”への回答



所要時間は約20分です。**最後に「お役立ち情報」ページが表示されるまで一気に進んでください。**

なお、回答中に前ページに戻るときは、ページの下方にある「戻る」ボタンを使用し、ブラウザの戻るボタンは使用しないでください。



IDと仮パスワードでログイン後、仮パスワードを本パスワードに変更します。これにより、本人以外が結果を閲覧することは不可能となります。



勤労者に対して、自身が設定した**本パスワード**を覚えておくよう、あらかじめ依頼しておいてください。

### 1 ストレスチェックに回答

プロフィール\*やストレスに関する多角的な質問に回答します。  
\*プロフィールには、個人を特定する質問項目はありません。

### 2 個別結果報告とアドバイスの閲覧

1の回答に応じた判定結果が表示され、改善ポイント、実行できそうな具体例、実行した場合のメリットなどのアドバイスが表示されます。



ここで終了せず、下のページが表示されるまで続けてください。

### 3 個別アンケートに回答

1の回答に応じて、ストレス対処に関する個別の質問が表示されます。

下の「お役立ち情報」ページ\*が表示されたら回答完了です。



→付録 P76にページのイメージを載せています。



このページが表示される前に終了すると、データが自動保存されません。回答は、このページが表示されるまで一気に進むようお願いください。

\* メンタルヘルスに関する相談や質問がある場合に、各窓口（メール相談・こころの耳）にアクセスできます。また、ストレス対処アプローチ集の中から自分に合ったストレス対処法やそのヒントを探すことも可能です。

この後、『結果報告書』と『回答一覧』の表示(印刷)は、マイページから行うことができます(→P13,14)。

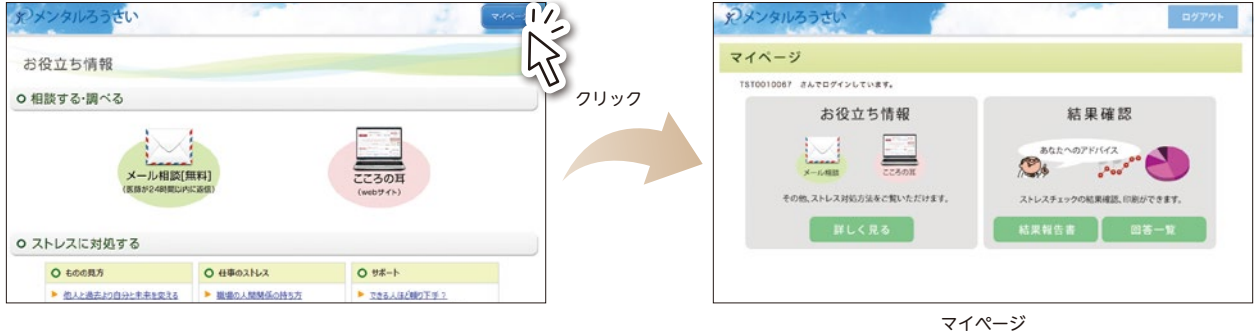


## 3. マイページの表示

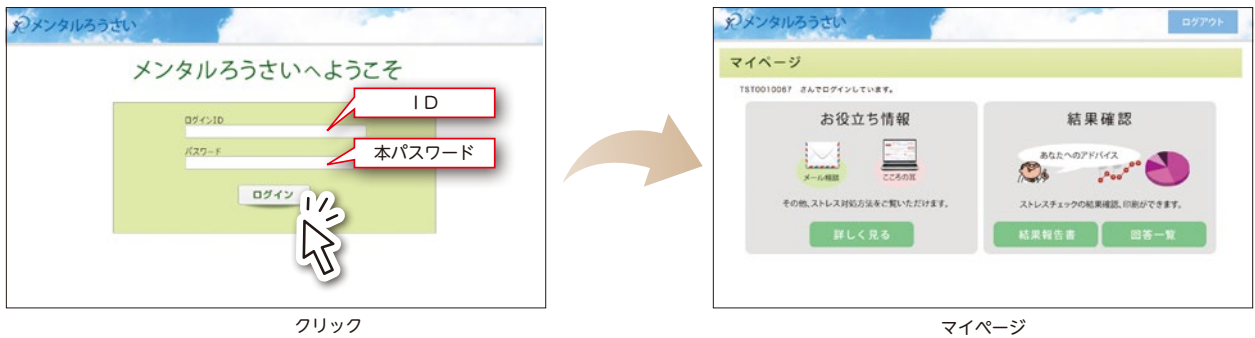
勤労者



- 回答完了後すぐに、右上の「マイページ」ボタンをクリックすると、「マイページ」が表示されます



後日、マイページを表示する場合は、勤労者が“メンタルろうさい”のトップページで、IDと本パスワード(回答時に自ら設定したもの)を入力してログインする必要があります。ログインするとすぐにマイページが表示されます。\*



※ 勤労者が本パスワードを忘れてしまうと、ログインすることができません。

回答時に「お役立ち情報」ページが表示される前に終了した場合には、データが自動保存されないため、上記のようなマイページが表示されません。

#### 4. 『結果報告書』『回答一覧』の表示(印刷)

勤労者



産業保健スタッフ



- 『結果報告書』を表示(印刷)する(印刷操作はブラウザから行います)\*



マイページ クリック



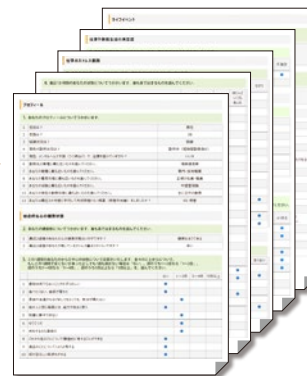
結果報告書  
判定結果のグラフや個別アドバイスが記載された報告書です。

\* 印刷操作を行うと、A4サイズの内紙が3枚印刷されます。最初の2枚が『結果報告書』であり、3枚目は参考資料の「各対処法と具体例 ～やれそうなことにチェックしてみましょう～」です。

- 『回答一覧』を表示(印刷)する(印刷操作はブラウザから行います)



マイページ クリック

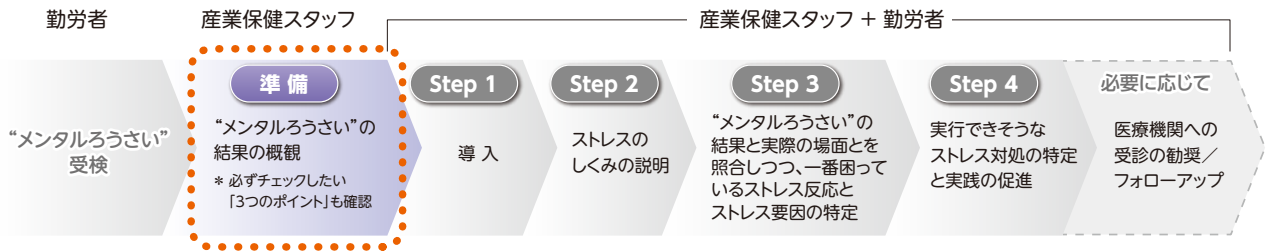


回答一覧  
どの質問項目にどのように回答したのか振り返りができる一覧表です。

### 3 保健指導の実施

#### 1. 準備 “メンタルろうさい”の結果の概観

ここでは、“メンタルろうさい”の『結果報告書』と『回答一覧』を使用します。



メンタルろうさい 保健指導の具体的な進め方

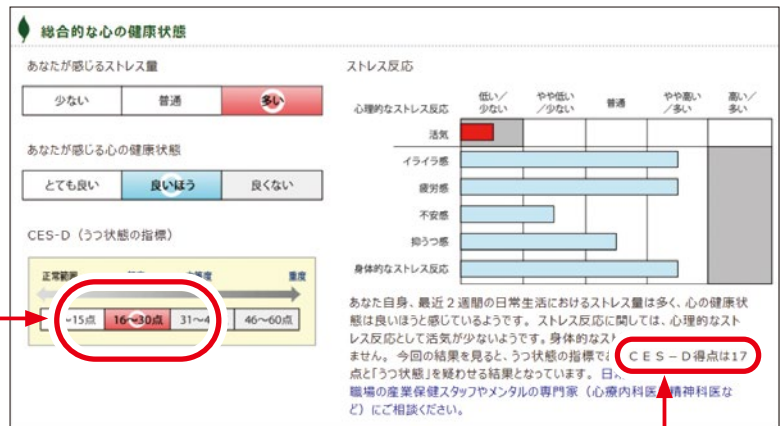
#### (1) 必ずチェックしたい「3つのポイント」

**ポイント1** CES-D(うつ状態の指標) →『結果報告書』の1ページ目(上部)(→P68)をご参照ください。

赤色(CES-D得点16点以上)<sup>※</sup>になっていれば、「うつ状態・うつ病」を疑わせる結果です。ただし、この結果だけでうつ状態・うつ病を診断することはできません。

**Step 3** の(1)および医療機関への受診の勧奨/フォローアップの参考にします。

※ CES-D得点16点未満は青色で表示されます。

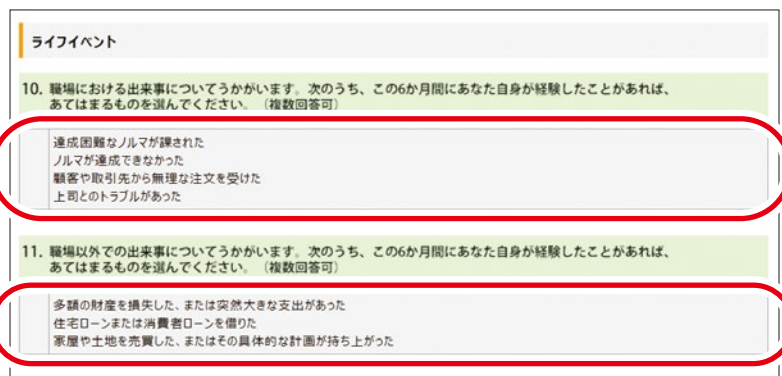


CES-D得点はコメント中に表示されています。

**ポイント2** ライフイベント →『回答一覧』の5ページ目「ライフイベント」(→P74)をご参照ください。

最近6か月間に経験した職場および職場以外におけるストレスフルになり得る出来事があった場合に、その内容が表示されます。

**Step 3** の(2)の参考にします。



**ポイント3 残業時間・睡眠**

〈残業時間〉

最近3か月間の月平均残業時間

→『回答一覧』の1ページ目「プロフィール」(→P71)をご参照ください。

**Step 3** の(2)の参考にします。

プロフィール	
1. あなたのプロフィールについてうかがいます。	
1 性別は？	男性
2 年齢は？	38
3 結婚状況は？	既婚
4 現在の勤務状況は？	勤務中(短時間勤務含む)
5 現在、メンタルヘルス不調(うつ病など)で、治療を受けていますか？	いいえ
6 勤務先の業種に最も近いものを選んでください。	情報通信業
7 あなたの職種に最も近いものを選んでください。	専門・技術職業
8 あなたの雇用形態に最も近いものを選んでください。	正規の社員・職員
9 あなたの役職に最も近いものを選んでください。	中間管理職
11 あなたは最近3か月間に平均して月何時間くらい残業(時間外労働)をしましたか？	60時間

〈睡眠〉

この1週間の不眠の程度

→『回答一覧』の1ページ目「総合的な心の健康状態」(→P71)をご参照ください。

また、『回答一覧』の4ページ目「ライフスタイル」(→P73)には睡眠時間の回答が載っています。

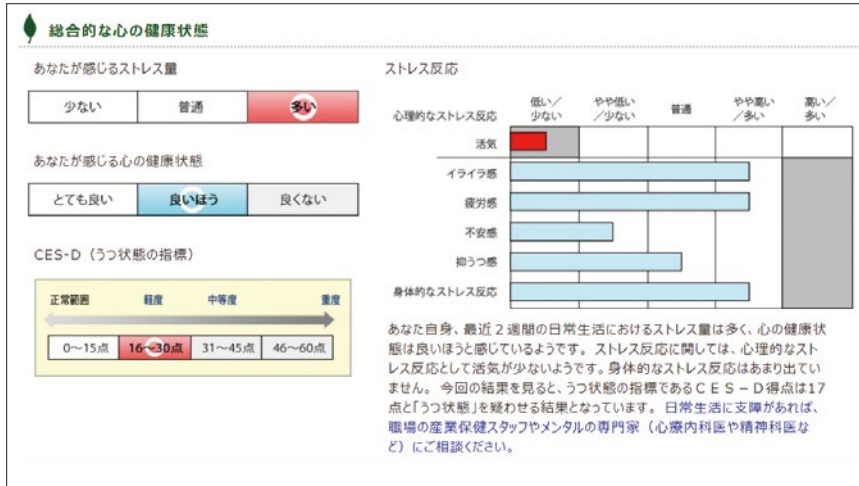
**Step 3** の(1)の参考にします。

総合的な心の健康状態				
2. あなたの健康感についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。				
1 最近2週間のあなたの心の健康状態はいかがですか？	健康なほうである			
2 最近2週間のあなたが感じているストレス量はどのくらいですか？	多い			
3. この1週間のあなたからだや心の状態についてお聞きいたします。各々のことからについて、もしこの1週間で全くないがあったとしても1日も続かない場合は「ない」、週のうち1~2日なら「1~2日」、週のうち3~4日なら「3~4日」、週のうち5日以上なら「5日以上」を、選んでください。				
	ない	1~2日	3~4日	5日以上
1 普段は何でもないことがわずらわしい	<input checked="" type="radio"/>			
2 食べたくない、食欲が落ちた	<input checked="" type="radio"/>			
3 家族や友達からはげましてもらっても、気分が晴れない		<input checked="" type="radio"/>		
4 他の人と同じ程度には、能力があると思う	<input checked="" type="radio"/>			
5 物事に集中できない		<input checked="" type="radio"/>		
6 ゆううつだ		<input checked="" type="radio"/>		
7 何をしても面倒だ		<input checked="" type="radio"/>		
8 これから先のことについて積極的に考えることができる	<input checked="" type="radio"/>			
9 過去のことについてよく考える	<input checked="" type="radio"/>			
11 なかなか眠れない	<input checked="" type="radio"/>			
13 ふだんより口数が少ない、口が重い	<input checked="" type="radio"/>			
14 一人ぼっちでさびしい	<input checked="" type="radio"/>			
15 皆がよそよそしいと思う		<input checked="" type="radio"/>		
16 毎日が楽しい	<input checked="" type="radio"/>			

仕事や家庭生活の満足度				
7. あなたの満足度についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。				
	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
1 仕事に満足だ				<input checked="" type="radio"/>
2 家庭生活に満足だ		<input checked="" type="radio"/>		
ライフスタイル				
8. あなたの日常生活習慣についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。				
1 あなたの毎日の生活は規則正しいですか？	規則正しい			
2 趣味はありますか？	ない			
3 運動をどのくらいしますか？	月1回以下			
4 お酒をどのくらい飲みますか？	ときどき飲む			
6 睡眠時間はどのくらいですか？	6時間			
8 労働時間はどのくらいですか？	11時間以上			

## (2) 結果の読み取り: 「ストレス反応」「仕事のストレス要因」「ストレス対処」を大まかに捉える

■ ストレス反応 → 『結果報告書』の1ページ目(上部) (→P68)をご参照ください。



- 「ストレス反応」のうち、どの反応が高い/多い(グレーの要注意ゾーンに入っている<sup>※1</sup>/要注意ゾーンに近い)のか<sup>※2</sup>、全体的に高い/多いのか、全体像を確認します。 **Step 3** の(1)で使用します。
  - ※1 要注意ゾーンに入っていると、赤色の棒グラフで表示されます。
  - ※2 「活気」は他の反応とは反対側が要注意ゾーンです。
- 「身体的なストレス反応」だけが大きい場合は、身体的な疾患の可能性について保健指導時に確認します。
  - 「身体的なストレス反応」の具体的な内容は、『回答一覧』の2ページ目(→P72)に記載されています。

■ 仕事のストレス要因 → 『結果報告書』の1ページ目(左下部) (→P68)をご参照ください。

- 「仕事のストレス要因」のうち、どの要因が高い／多い(グレーの要注意ゾーンに入っている※/要注意ゾーンに近い)のか、全体的に高い／多いのか、全体像を確認します。

**Step 3** の(2)で使用します。

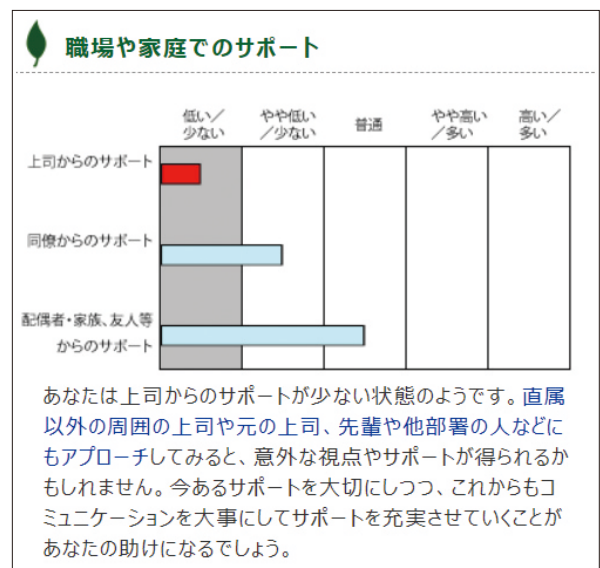
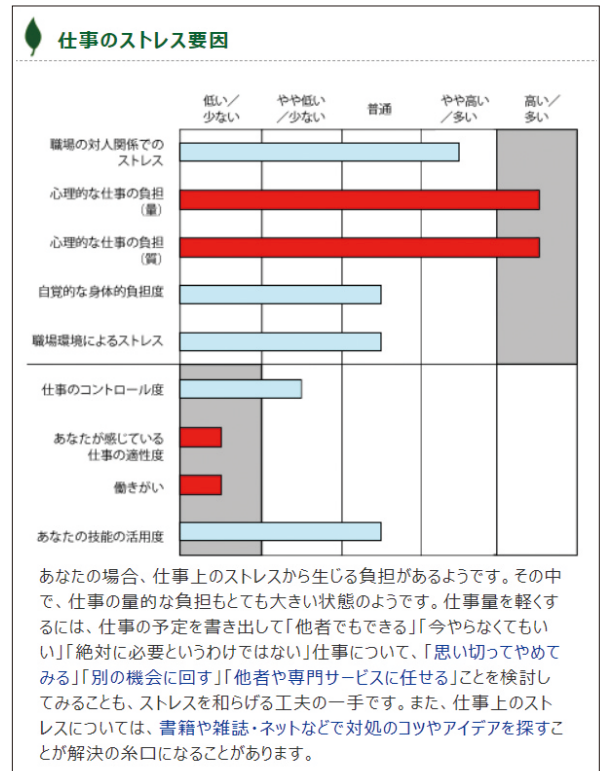
- 「職場の対人関係でのストレス」「心理的な仕事の負担(量)」「心理的な仕事の負担(質)」を中心に、どのあたりの問題が大きそうかを推測します。

- 個人が持ちうる資源(「仕事のコントロール度」「あなたが感じている仕事の適性度」「働きがい」「あなたの技能の活用度」として、何が不足しているのか、もしくは何が活用できそうかを推測します。

- 職場でのサポートの状態が、対人関係や仕事の負担などに関係し、「仕事のストレス要因」に関わることもあります。

→ 『結果報告書』の1ページ目(右側) (→P68)をご参照ください。

※ 要注意ゾーンに入っていると、赤色の棒グラフで表示されます。



「仕事のストレス要因」の項目

項目名	説明
職場の対人関係でのストレス	意見の違い、うまの合わなさ、非友好的な雰囲気、など
心理的な仕事の負担(量)	業務量の多さ、時間内に仕事を処理しきれない、など
心理的な仕事の負担(質)	注意集中が必要、知識や技術の高さが求められる、など
自覚的な身体的負担度	仕事で身体を使うことによる、身体的な負担の程度
職場環境によるストレス	作業環境(騒音、照明、温度、換気など)による負担
仕事のコントロール度	やり方・進め方を自分で決められる程度、自分の意見を反映できる程度
あなたが感じている仕事の適性度	仕事内容が自分に合っていると感じる程度
働きがい	仕事に対して働きがいを感じている程度
あなたの技能の活用度	自分のスキルや知識などを活用している程度

■ ストレス対処

- 不足している対処(白い花びら)、もしくは使いすぎの対処(グレーの葉)は何か、を確認します。

Step 4 の(1)で使用します。

→『結果報告書』の2ページ目(左側)(→P70)をご参照ください。

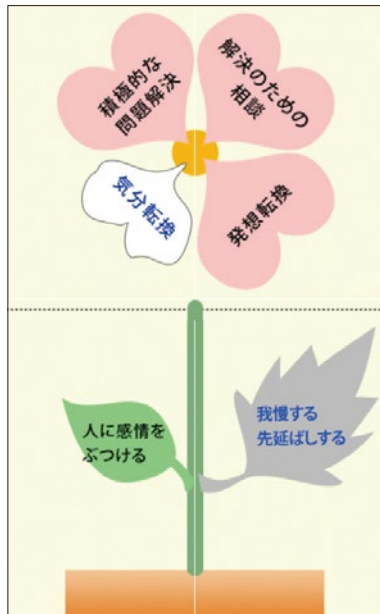
それぞれの「ストレス対処」の内容は「ストレス対処」の解説(→P21)で、具体的な質問項目は『回答一覧』の「ストレス対処」(→P73)で確認できます。

- 「積極的な問題解決」「解決のための相談」「気分転換」「発想転換」の4種類のストレス対処について、具体的に**実行意欲のあるストレス対処法(これから使ってみたい/機会があれば使ってみたい)**は何か、を確認します。

Step 4 の(1)で使用します。

→『回答一覧』の「アンケート」(→P74)をご参照ください。

結果報告書 (あなたの対処の特徴)



回答一覧 (アンケート)

アンケート						
● あなたのストレス対処の特徴について、何が気になったことはありましたか？						あった
● 現在やっているストレス対処法について、どう感じましたか？						十分だ、と感じた
● あなたは次のストレス対処法をあまり使っていないようですが、その理由に最も近いものを選んでください。						
	こういう方法を知らなかった	使うべきではないと思っていた	自分にはできないと思っていた	使う機会がなかった	いづれでもない	
1	趣味や娯楽で気をまぎらわす	●				
2	何か気持ちが悪くなることをする		●			
3	旅行・外出など活動的なことをして気分転換する		●			
4	その出来事の良い面だけを考える	●				
<b>ストレス対処法の実行意欲</b>						
● あなたは今後、次のような対処法を使ってみたいですか？						
	これから使ってみたい	機会があれば使ってみたい	使おうと思わない			
1	趣味や娯楽で気をまぎらわす	●				
2	何か気持ちが悪くなることをする		●			
3	旅行・外出など活動的なことをして気分転換する		●			
4	その出来事の良い面だけを考える		●			
● 今後使ってみたいと思うストレス対処法があれば、ご自由にお書きください。						
-						
● 睡眠時間、労働時間、食事、運動、飲酒、喫煙、趣味などの生活習慣で、今後6か月以内に改善したいと思っていることはありますか？						はい、あります
今後1か月以内に、習慣改善のためのちょっとした行動を起こすつもりがありますか？						はい、1か月以内に始めようと思っています
● よろしければ、何を改善したいと思っているか教えてください。						
運動						

- ライフスタイルについても確認しておく、**Step 4** の(1)で活用できる場合があります。  
→『結果報告書』の1ページ目(右下部)(→P68)、『回答一覧』の「アンケート」(→P74)をご参照ください。

結果報告書 (ライフスタイル)

**ライフスタイル**

あなたは現在、望ましくない習慣をいくつかお持ちのようです。習慣を少し改善することで、ストレスへの抵抗力を高められる可能性があります。

特に、労働時間を9時間以下にする、運動や散歩など体を動かす時間を今より増やす、食事を規則正しくとることについて、何かできそうなことがないか、この機会にぜひ考えてみましょう。

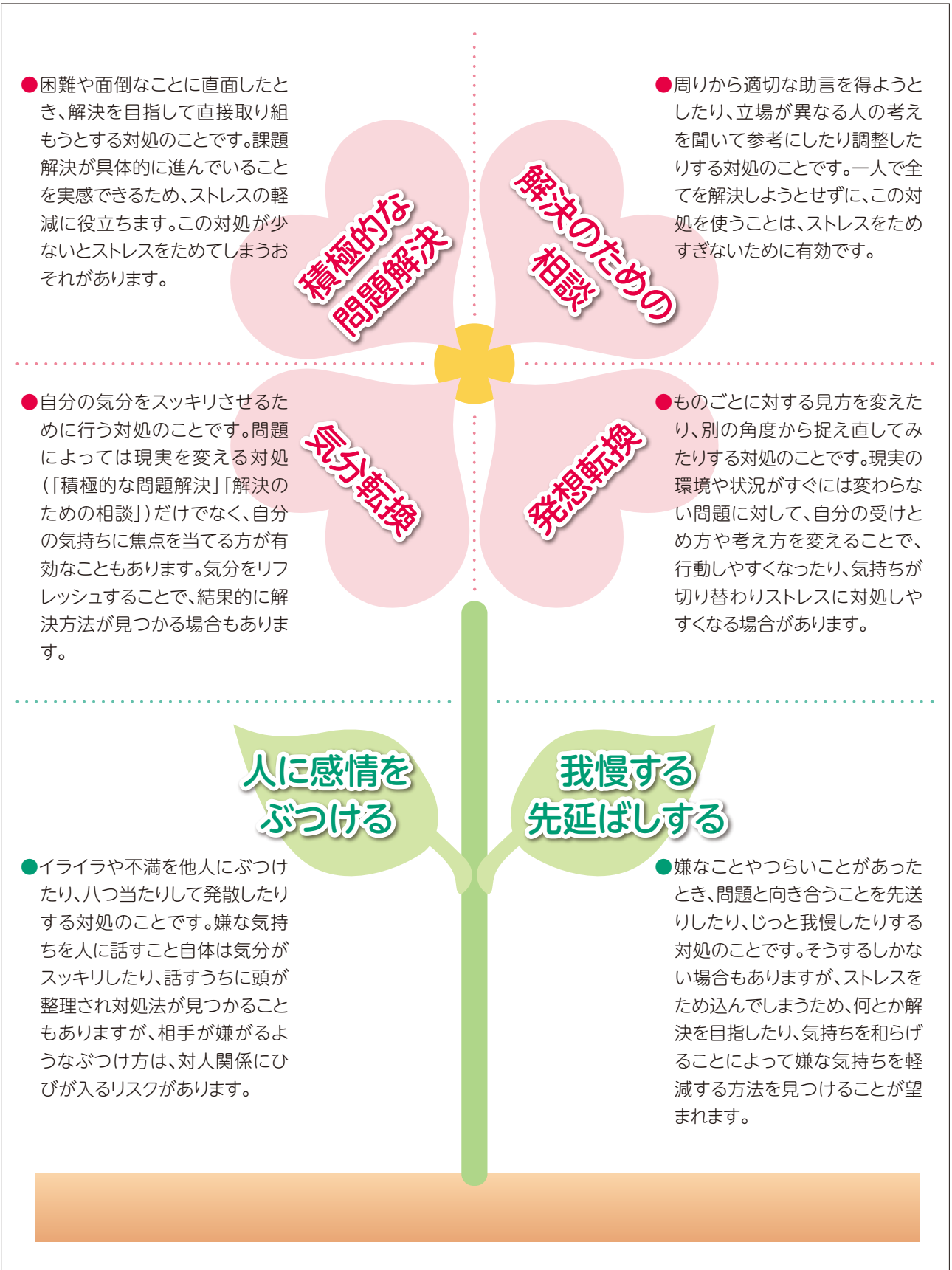
何から始めてよいか分からない時は、周りの人に尋ねることから始めてみると、気軽にやれそうなことが見つかるかもしれません。できることから何か少し変えてみるのが、良い気分転換になり、ストレスに強い心や体作りにも役立ちます。

回答一覧 (アンケート)

アンケート					
● あなたのストレス対処の特徴について、何か気づいたことはありましたか？		あった			
● 現在やっているストレス対処法について、どう感じましたか？		十分だ、と感じた			
● あなたは次のストレス対処法をあまり使っていないようですが、その理由に最も近いものを選んでください。					
	こういう方法を知らなかった	使うべきではないと思っていた	自分にはできないと思っていた	使う機会がなかった	いづれでもない
1	趣味や娯楽で気をまぎらわす	●			
2	何か気持ちが落ちることをする	●			
3	旅行・外出など活動的なことをして気分転換する	●			
4	その出来事のよい面だけを考える	●			
● あなたは今後、次のような対処法を使ってみたいですか？					
	これから使ってみたい	機会があれば使ってみたい	使おうと思わない		
1	趣味や娯楽で気をまぎらわす	●			
2	何か気持ちが落ちることをする		●		
3	旅行・外出など活動的なことをして気分転換する		●		
4	その出来事のよい面だけを考える		●		
● 今後使ってみたいと思うストレス対処法があれば、ご自由にお書きください。					
-					
<b>ライフスタイルの改善意欲</b>					
● 睡眠時間、労働時間、食事、運動、飲酒、喫煙、趣味などの生活習慣で、今後6か月以内に改善したいと思っていることはありますか？		はい、あります			
● 今後1か月以内に、習慣改善のためのちょっとした行動を起こすつもりがありますか？		はい、1か月以内に始めようと思っています			
● よろしければ、何を改善したいか考えてください。					
運動					



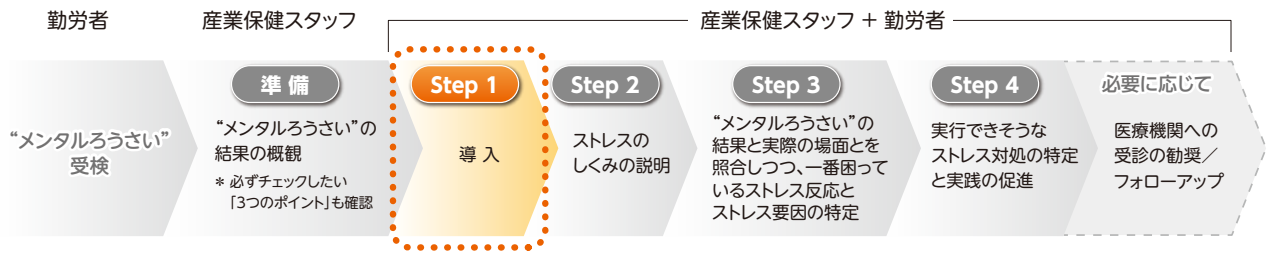
「ストレス対処」の解説



メンタルろうさいの保健指導の具体的な進め方

影山、他(2004)より作成

## 2. Step 1 導入



### (1) 来談をねぎらう

アイスブレイクもかねて、来談をねぎらい、来談に伴う概況(来談経緯・来談に対する気持ち・職場や職種等)を簡潔に把握します。

### (2) 保健指導の目標を共有する

現在のストレス状態に対して勤労者自身が“自分はどうなことができそうか”と一緒に検討するという、「セルフケア支援」を目的とした保健指導であることを共有します。

### (3) 守秘義務が守られることを伝える

守秘義務についても触れておき、安心して話せる場であることを保証します。同時に、自傷他害のおそれがある場合などの守秘義務の対象外となる事項についてもお伝えします。

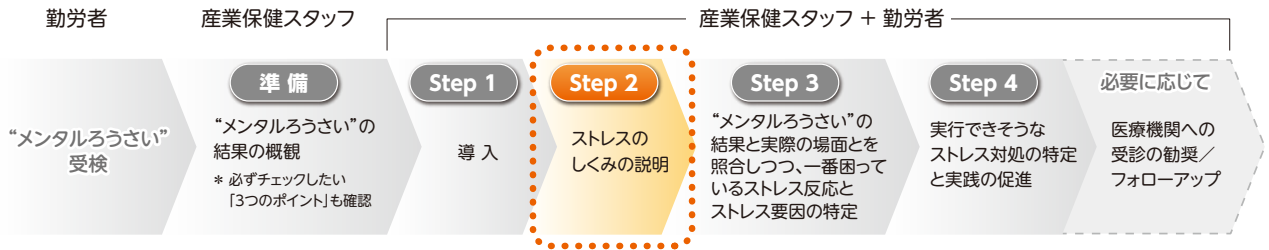
### (4) 保健指導の流れを説明する

保健指導の流れ(ストレスのしくみの説明→結果の説明→セルフケアの相談)を大まかに説明することで、これから行われる保健指導のイメージを共有します。

→具体的な説明はP34「2. Aさんへの **Step 1** 導入」をご覧ください。

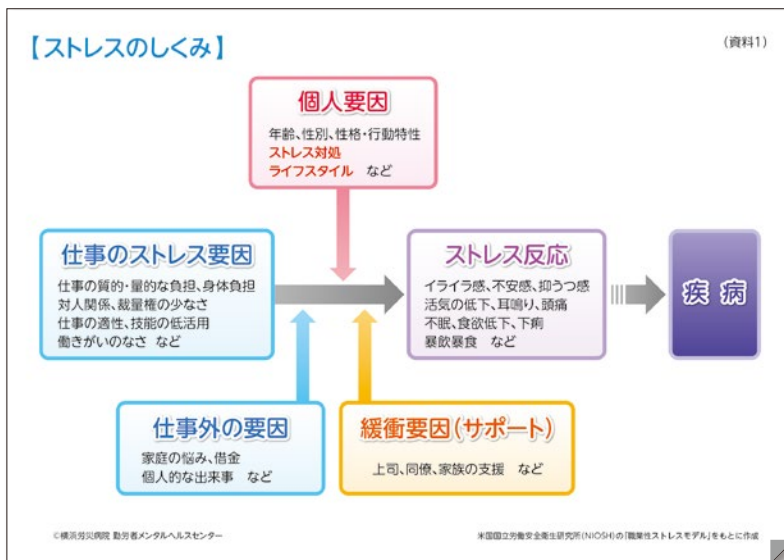
### 3. Step 2 ストレスのしくみの説明

ここでは、『ストレスのしくみ』（資料1:本マニュアルに挟み込まれています）を使用します。



#### (1) ストレスのしくみを説明する

『ストレスのしくみ』（職業性ストレスモデル）を見せながら、ストレスからメンタルヘルス不調に至るメカニズムを説明します。そして、「ストレス対処」という“自分ができること”に焦点を当てることを伝えます。



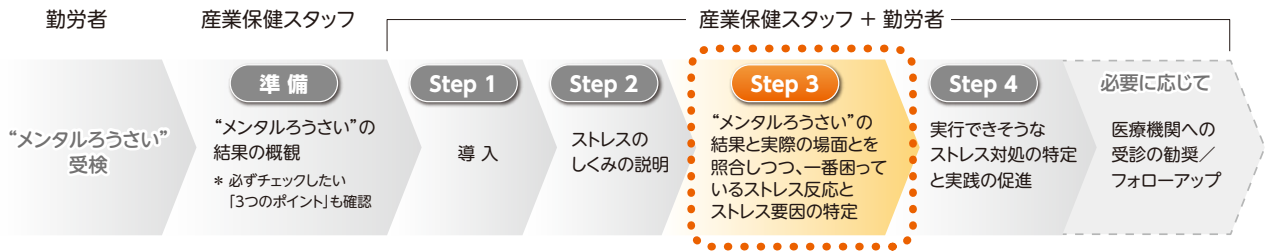
● 説明例 ●  
 仕事の量や対人関係の問題などの「仕事のストレス要因」が、抑うつ感などの「ストレス反応」を引き起こし、その状態が持続すると「疾病」に至ると考えられています。しかし、同じストレス要因があってもストレス反応が現れる人とそうでない人、強く現れる人とそうでない人というように、個人差があります。それは、「個人要因」や「仕事外の要因」、「緩衝要因」が影響するからです。セルフケアでは、特に**自分で変えられる要因にアプローチ**することが大切です。そのため、“メンタルろうさい”保健指導では、自分で変えられる**ストレス対処(ライフスタイルを含む)**に着目しています。

なお、“メンタルろうさい”保健指導はストレス対処について話し合うことが主目的であるため、ここでは大まかな理解が得られれば十分です。勤労者本人はストレス反応として理解力が落ちている可能性もあり、説明に対して「わからない」と不安になる場合もあります。「何となくご理解いただければ十分です」などと伝えて安心してもらいましょう。

メンタルろうさい 保健指導の 具体的な進め方

## 4. Step 3 “メンタルろうさい”の結果と実際の場面とを照合しつつ、一番困っている「ストレス反応」と「仕事のストレス要因」の特定

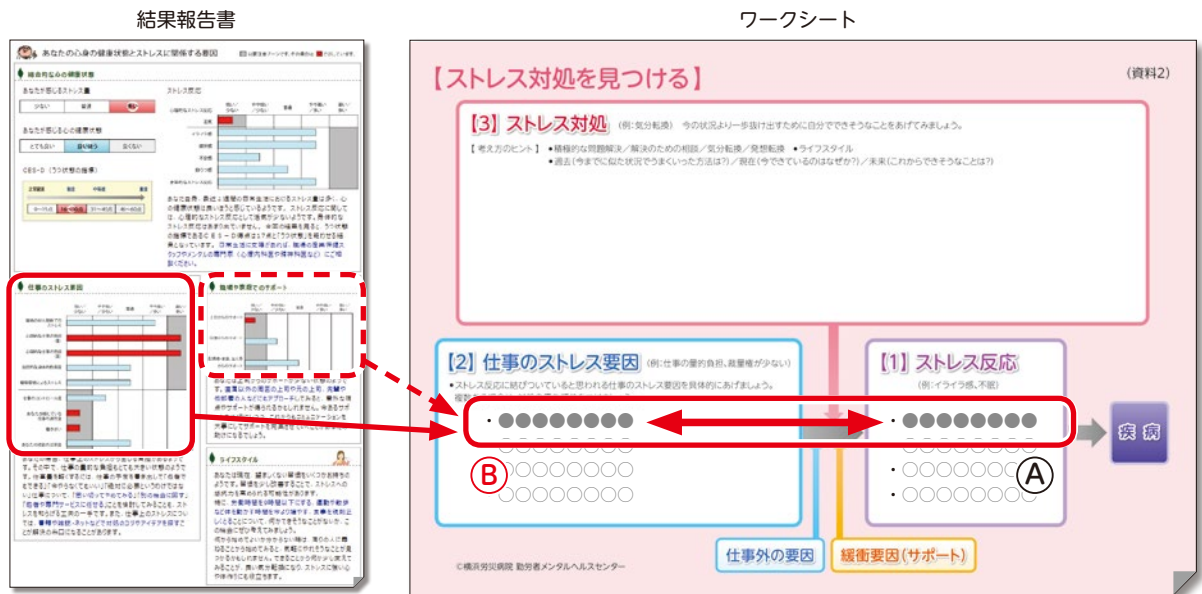
ここでは、『結果報告書』、『回答一覧』、および『ワークシート』（資料2：本マニュアルに挟み込まれています）を使用します。



### (1) 結果と実際の場面とを照合しつつ、一番困っている「ストレス反応」を特定する

- ① まず、『結果報告書』に書かれているCES-D得点(→P15)および「ストレス反応」(要注意ゾーン:赤色の棒グラフの項目)と勤労者が語った「ストレス反応」とを照合しつつ、『ワークシート』の「ストレス反応」**A**に記入します。要注意ゾーンの項目がない場合は、要注意ゾーンに近い項目を記入します。不眠(→P16)が現れている場合もあります。
- ② 次に、**A**の中で一番困っている(仕事や生活に支障があり、何とかしたい)「ストレス反応」を1つに絞ります。どうしても絞れない場合は、複数のままでも構いません。

(2) 実際の場面と照合しつつ、左記(1)の一番困っている「ストレス反応」に最も関わっている「仕事のストレス要因」を特定する



メンタルろうさいの保健指導の具体的な進め方

① まず、『結果報告書』に書かれている「仕事のストレス要因」(要注意ゾーン:赤色の棒グラフの項目)と実際に勤労者が語った「仕事のストレス要因」とを照合しつつ、『ワークシート』の「仕事のストレス要因」**②**に記入します。要注意ゾーンの項目がない場合は、要注意ゾーンに近い項目を記入します。

なお、職場でのサポートの状態は、対人関係や仕事の負担などにも関係し、「仕事のストレス要因」に関わることがあるため、勤労者がサポート不足に言及する場合はそれもストレス要因と捉えます。長時間の残業(→P16)やライフイベント(→P15)がストレス要因になっている場合もあります。

② 次に、(1)で特定した「ストレス反応」には、**②**の中のどのような「仕事のストレス要因」が最も関わっているかを特定し、相互の関連を確認します。

◆ 仕事のストレス要因が良好な状態かつストレス反応が高い状態の場合

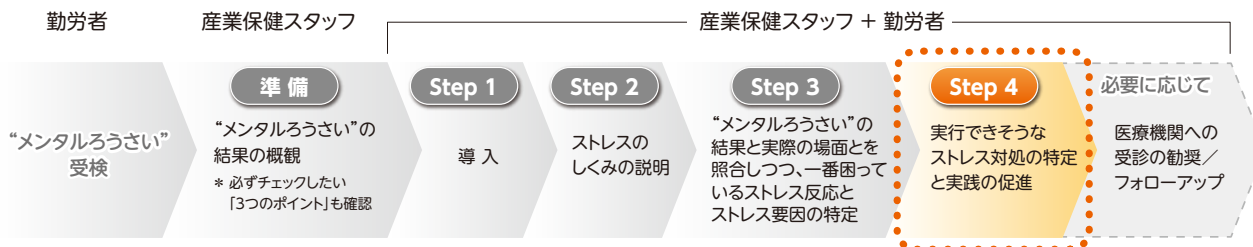
プライベートのストレス要因に起因する場合があります。その際は、仕事のストレス要因にあまりこだわりすぎず、勤労者が了解する範囲でプライベートのストレス要因を記入しても構いません。

◆ ストレス要因についての話題が尽きない場合

勤労者が語ったストレス要因を要約してこちらが了解していることを伝え、この保健指導の目的(ストレス対処と一緒に検討すること)を確認して、次のステップに進みます(→P44 Q5をご参照ください)。

## 5. Step 4 実行できそうな「ストレス対処」の特定と実践の促進

ここでは『結果報告書』、『回答一覧』、『ワークシート』および『ストレス対処の具体的な質問項目』（資料2および3:本マニュアルに挟み込まれています）を使用します。



### (1) 一番困っている「ストレス反応」と「仕事のストレス要因」に焦点を当てた「ストレス対処」をリストアップする

まず、Step 3 で特定した一番困っている「ストレス反応」**Ⓐ**と「仕事のストレス要因」**Ⓑ**を少しでも軽くするために、『結果報告書』と『回答一覧』を参照しながら、**ちょっとやれそうなことや、やってみてもいいかなと思えること**を聞いてリストアップしていき、『ワークシート』の「ストレス対処」**Ⓒ**に記入します。

他にも、下記の視点から質問することも効果的です。

- 過去に似たような状況でうまくいった経験や対処法には、どんなことがありますか？
- 現在、何とかうまくしのげているのは、どうしてですか？
- 職場の上司や同僚、家族や友人などに助けを求められますか？
- 周囲で、似たような問題に遭遇している人の対処法や工夫には、どんなものがありますか？

「ストレス対処」のリストアップが難しい場合は、「ライフスタイル」や「サポート」に着目し、同様にリストアップします。

結果報告書 (ストレス対処の特徴)



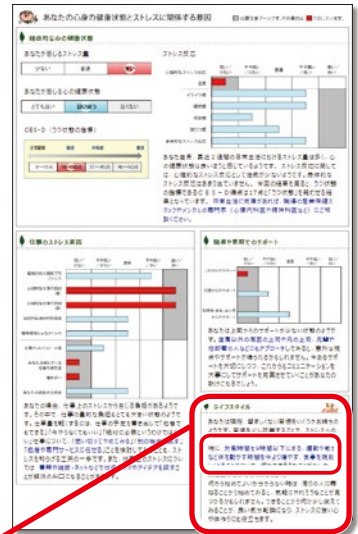
不足しているストレス対処 (白い花びらで表示) に着目する

回答一覧 (アンケート)



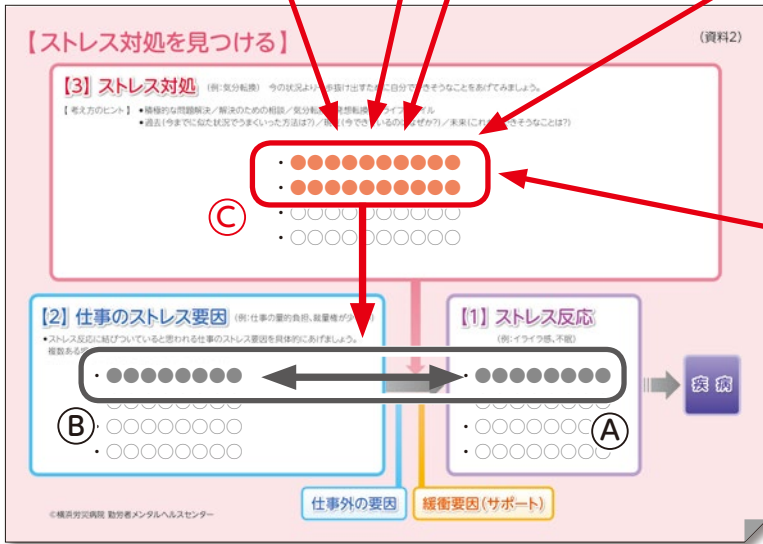
実行意欲のあるストレス対処法(これから/機会があれば使ってみたい)と改善意欲のあるライフスタイル(改善したいと思っている)に着目する

結果報告書 (ライフスタイル)

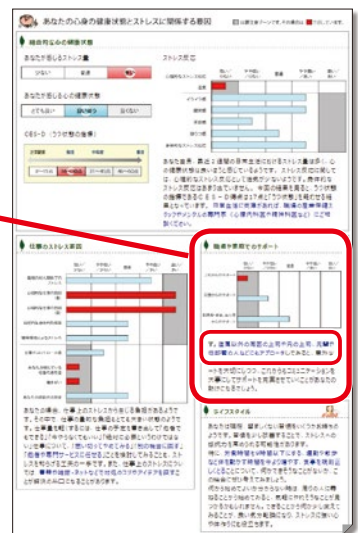


ライフスタイルへのアドバイスで、改善の工夫ができそうなことに着目する

ワークシート

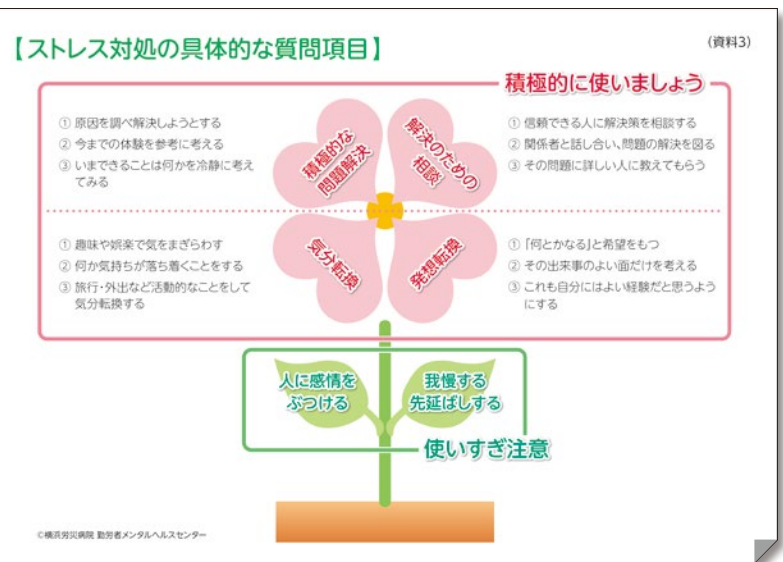


結果報告書 (サポート)



職場や家庭でのサポートへのアドバイスで、改善の工夫ができそうなことに着目する

【ストレス対処の具体的な質問項目】には、それぞれの花びらに該当するストレス対処の具体的な質問項目を載せていますので必要に応じて参照してください。  
各ストレス対処の解説(→P21)もご参照ください。



メンタルろっさい、保健指導の具体的な進め方

## (2) 実行できそうな「ストレス対処」に絞り、実践を促す

次に、③の中で、最も実行できそうな「ストレス対処」を一つ（または複数）に絞り、その対処を勤労者本人が実際にやっているイメージを浮かべられるように、次のような質問をして具体化し、実践への動機づけにつなげます。

いつ・どこで・どのようにやれそうですか？  
やるとどうなりそうですか？




産業保健  
スタッフ

**POINT**  
5W1Hで具体化する

例) 朝、自宅から最寄り駅まで、20分歩く（少し早足で）。駅に到着すると身体が温まって少し汗ばんでいる。気分は少しスッキリしている

.....

実際にできそうですか？  
何とかやれそうですか？



産業保健  
スタッフ

**POINT**  
やれそうなところまで  
ハードルを下げる

例) 毎日ではイヤになるかもしれないので、月・水・金で始める

.....

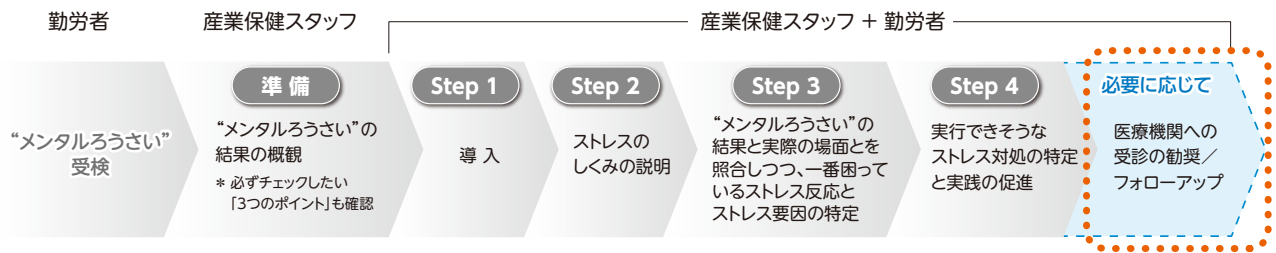
## (3) “メンタルろうさい”保健指導全体のまとめをする

『ワークシート』の書き込みを示しながら、勤労者にとって「ストレス反応」「仕事のストレス要因」「ストレス対処」がどのように関連づけられているかをおさらいし、共有します。「ストレスのしくみ」を再確認し、実行できそうな「ストレス対処」（ライフスタイルを含む）を中心にセルフケアの動機づけをします。

『結果報告書』、『回答一覧』、および『ワークシート』を、同意を得たうえでコピーします。原本は勤労者に渡し、コピーを保管しておきます。（必要に応じてフォローアップなどで活用します）

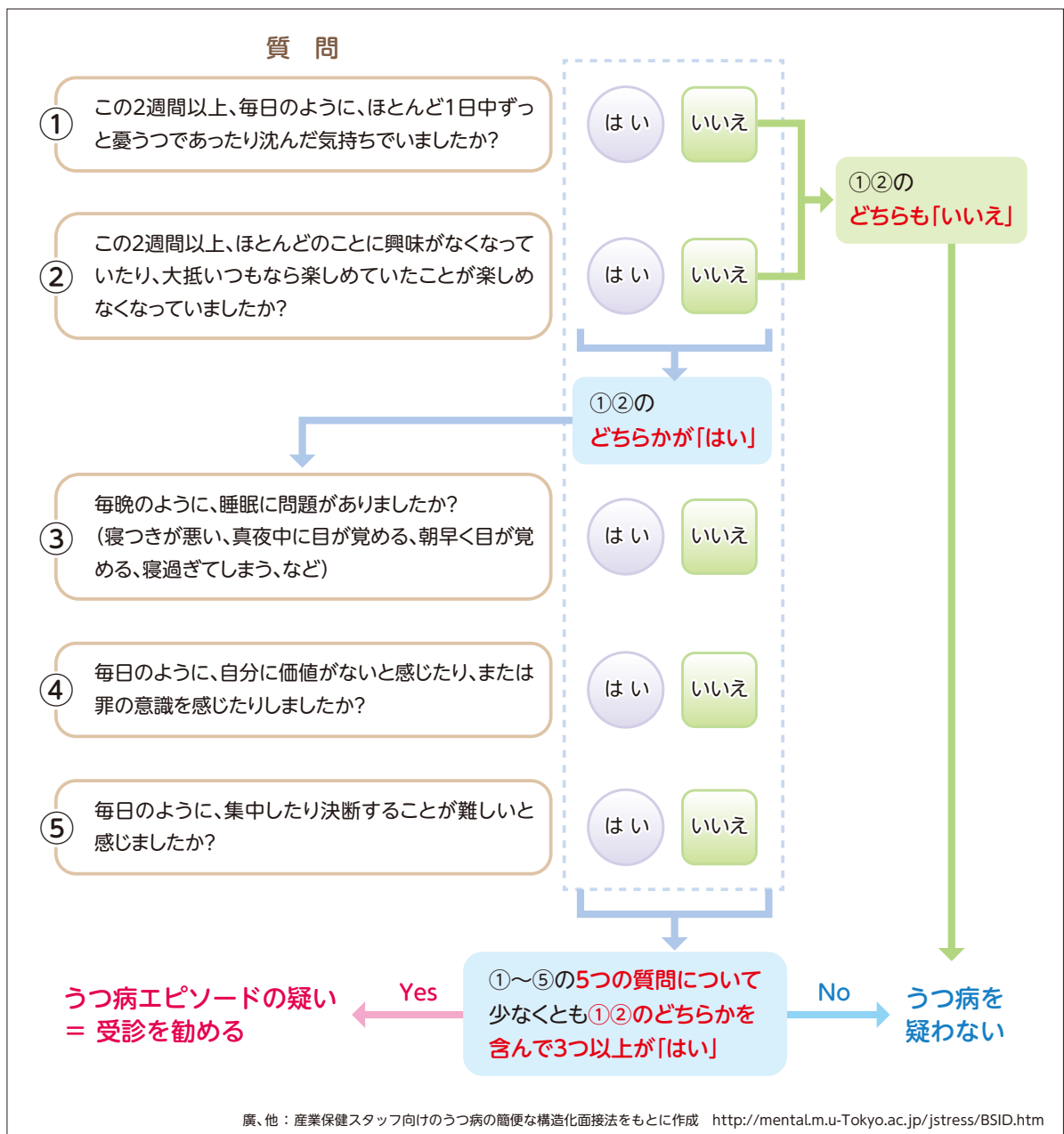


## 6. 医療機関への受診の勧奨 / フォローアップ



### (1) 受診勧奨の可否を判断するポイント

「CES-D得点が16点以上」「ストレス反応の抑うつ感が要注意ゾーンに入っている」「表情・しぐさ・言動などからメンタルヘルス不調が懸念される」といった場合、下記の質問を行うことで受診を勧めるか否かを判断する参考にします。



メンタルろうさい 保健指導の具体的な進め方

## (2) 受診勧奨の際の伝え方のポイント

勤労者の中には、メンタルヘルスの専門医(精神科医・心療内科医)への受診にあたって、抵抗感や不安感・誤解を抱く場合も少なくありません。ご参考までに、以下に受診勧奨の伝え方のポイントを例示します。

### ◆ 精神症状や身体症状が生じている場合

#### ➡ 症状によるつらさの軽減を目的として勧める

例) 「そうした症状(ex.不眠、食欲不振、憂うつ気分、不安症状)が続くのはつらいですから、それを和らげるために、一度専門の先生に相談してみたいかがでしょうか。診てもらって何ともなければそれはそれで安心ですし…」

#### ➡ 身体の不調を根拠に勧める

例) 「疲れやすいのは身体の不調のサインかもしれません。専門医に相談してみませんか」  
「ストレスがたまると体調を崩しかねないので、大事に至らないうちに専門医に診てもらおうと安心かと思えますよ」

### ◆ 勤怠の乱れや業務上の支障が生じている場合

#### ➡ 客観的な状況(休み・遅刻が続いている、など)を根拠に「心配する」スタンスで勧める

例) 「1週間も休みが続いているというのは私としても心配です。とても疲れているようにも見えますし、安定して勤務していくためにも、一度専門医に相談してください」

### ◆ 「受診する=心が弱い・よくないこと」といった思い込みがある場合

#### ➡ 生物学的な「脳の疲労」を根拠に勧める

例) 「大きな負担となることがいくつも重なっているようですね(具体的にストレス要因を列挙する)。どんなに強い人でも、限度を超える負担がかかれば疲れが生じます。運動すれば身体が疲れるのと同じで、さまざまなストレスで脳を使いすぎると、脳も疲労困憊します。脳の疲れをとって体調を整えるためにも、一度専門の先生に相談されてはいかがでしょうか」

## (3) フォローアップ

フォローが必要と判断される場合は、次回面談日を約束します。医療機関への受診に対して勤労者がどうしても抵抗を示す場合も、フォローをした方がよいでしょう(→P63「Q21 受診勧奨を拒否された場合は、どうすればよいか」をご参照ください)。

# Ⅲ

## “メンタルろうさい” 保健指導の具体例 ～Aさんの場合～

Aさんの事例で、“メンタルろうさい”保健指導をみてみましょう。



Aさん

Aさんは、男性、38歳。情報通信業の企業に勤務する中間管理職で、職種は技術職です。  
社内のストレスチェックにおいて高ストレス者と判定され、医師面接を受けました。その結果、医師から健康管理室の産業保健スタッフに対して、Aさんのセルフケア支援の指示がありました。そこで、Aさんに“メンタルろうさい”保健指導を紹介したところ、「ストレスがたまっているとは思うけど、どうしたらよいかわからないので、やってみたい」ということで実施が決まりました。

実施方法についてAさんと相談したところ、「家だと子どもがいて落ち着いてやる時間がとりづらいし、自分のデスクだと周りの目が気になるからやりづらいです・・・」ということで、健康管理室のインターネットに接続したパソコンで“メンタルろうさい”を受検していただき、時間の都合上、保健指導は別の日に設定することにしました。ご本人の同意を得て(→P8)、『結果報告書』と『回答一覧』を2部印刷し、1部をこちらでお預かりし、1部はご本人が持ち帰りました。

保健指導までに、Aさんの『結果報告書』と『回答一覧』に目を通しておきました。  
付録 P68～70がAさんの『結果報告書』、P71～74がAさんの『回答一覧』です。

## 1. Aさんへの **準備** “メンタルろうさい”の結果の概観

### (1) 「3つのポイント」をチェックする

産業保健スタッフ



#### ポイント1 **CES-D(うつ状態の指標)得点** →P68

- ・ 17点・・・CES-D得点16点以上は、「うつ状態・うつ病」が疑われるため、注意しておく。(ただし、この結果だけでうつ状態・うつ病を診断することはできない)

#### ポイント2 **ライフイベント** →P74

- ・ 達成困難なノルマが課せられ、達成できなかった。無理な注文を受けた。上司とのトラブルがあった。
- ・ 職場以外でのストレス要因が心身の不調に影響を与えていることもあるので注意しておく。

#### ポイント3

##### ● **残業時間(最近3か月の平均残業時間)** →P71

- ・ 60時間・・・長時間労働は、メンタルヘルス不調になりやすいとされているので要注意。

##### ● **睡眠時間(この1週間の不眠の程度)** →P71

- ・ 「なかなか眠れない」日はなかった。

## (2) 結果の読み取り

産業保健スタッフ



『結果報告書』と『回答一覧』の内容から、下記のことが読み取れます(「3つのポイント」で把握した内容も加味しています)。

### ■ ストレス反応 →P68

- × 活気が少なく、イライラ感と疲労感がやや強い
- × 身体症状がやや強い(→P72『回答一覧』より、頭が重いか頭痛、首や肩のこり、目の疲れ、腰痛)
- ストレスは多いと感じているものの、自覚的な心の健康状態は良いほう

### ■ 仕事のストレス要因 →P68

- × 達成困難なノルマを課せられ、達成もかなわず(「3つのポイント」より)、仕事の量・質ともに負担が多いと感じていることが主な要因か?(仮説)
- × 残業時間も月60時間と多い(「3つのポイント」より)
- × 上司とのトラブルがあり(「3つのポイント」より)、上司からのサポートをあまり受けられていないと感じている(→P68「職場や家庭でのサポート」より)
- × 職場内で対人関係の悪さも感じている
- × 仕事の進め方について自分の裁量がやや少なく、適性が合っていないと感じており、働きがいを感じられていない
- (資源として)技能は適度に活用できている

### ■ ストレス対処の状況と意欲 →P70, 74

- 積極的問題解決や解決のための相談を使って頑張っている
- × 一人で問題を抱え、問題を先送りしたり、じっと我慢して待つという対処をよく使う
- × たまったストレスを緩和するための気分転換が少ない ← アプローチ
- 趣味や娯楽で気をまぎらわそうという意欲がある(気分転換)
- △ 出来事のよい面を考えることも機会があればやるかもしれない(発想転換)

### ■ ライフスタイルの状況と意欲 →P68, 74

- × 運動が少ない(→P73『回答一覧』ライフスタイルより、運動が月1回以下) ← アプローチ
- 運動を1か月以内に行おうという意欲がある
- × 食事が不規則
- × 労働時間が多い(→P73『回答一覧』ライフスタイルより、労働時間が1日11時間以上)

POINT

ストレス対処(ライフスタイルを含む)は実行(改善)意欲があるところに着目する

## 2. Aさんへの Step 1 導入

### (1) 来談をねぎらう

よくいらっしゃいましたね。  
(お忙しい中、お越しいただきありがとうございます)

### (2) 保健指導の目標を共有する

今日は、先日やっていただいた“メンタルろうさい”の結果を見ながら、Aさんご自身がストレスへの対処としてどんなセルフケアができそうか、一緒に話し合っていけたらと思っています。

### (3) 守秘義務が守られることを伝える

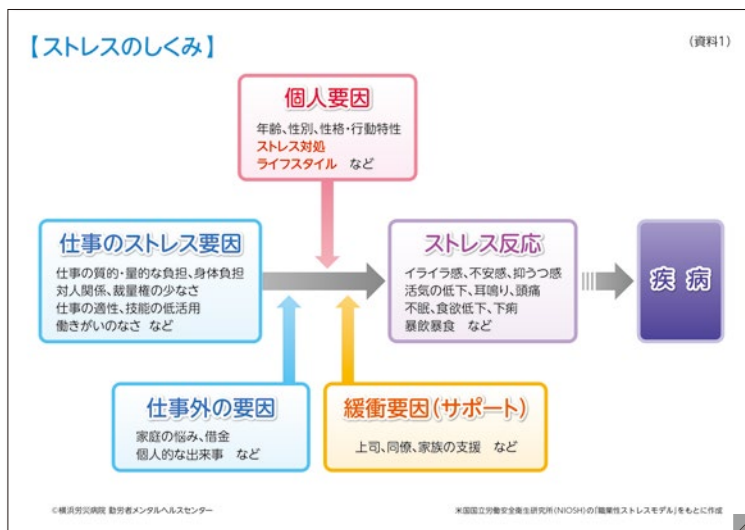
ここで話されたことは、外には出ませんので、安心してお話してください。ただし、自分や他人を傷つけるおそれや、情報漏えいなど、組織に大きな損害を与えるようなリスクについては、守秘義務の対象外になります。

### (4) 保健指導の流れを説明する

今回の結果をわかりやすくするために、まず「ストレスのしくみ」について簡単に説明します。その後、Aさんの「結果」について説明し、最後に、Aさんができそうなセルフケアの方法について話し合います。



## 3. Aさんへの Step 2 ストレスのしくみの説明



仕事の量や対人関係の問題などの仕事上のストレス要因が、抑うつ感などのストレス反応を引き起こし、その状態が持続すると疾病に至ると考えられています。しかし、同じストレス要因があってもストレス反応が現れる人とそうでない人、強く現れる人とそうでない人というように、**個人差**があります。それは、個人要因、仕事外の要因、緩衝要因が影響するからです。特に、**自分で変えられる要因にアプローチ**することが大切です。そこで、**ストレス対処**や**ライフスタイル**に着目します。

## 4. Aさんへの Step 3 “メンタルろうさい”の結果と実際の場面とを照らしつつ、一番困っている「ストレス反応」と「仕事のストレス要因」の特定

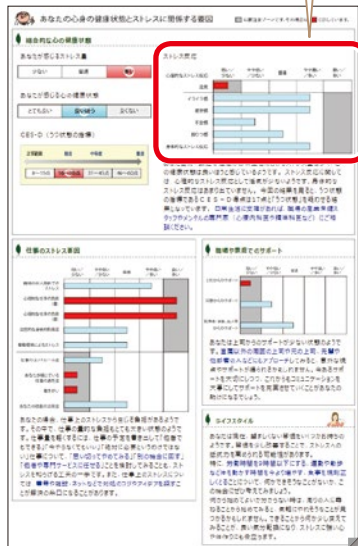
### (1) 一番困っている「ストレス反応」を特定する

『結果報告書』では、活気が少ないようです。イライラ感や疲労感、身体の症状として頭痛や腰痛※もありそうですが、この結果はご自身に合わせていると思いますか？その中で、**一番困っている**ことはどんなことですか。

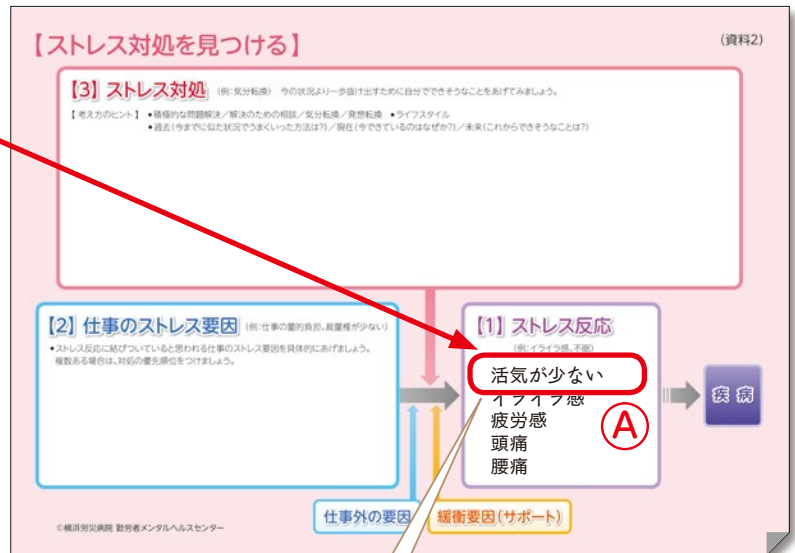


※ 身体的ストレス反応の具体的な内容は、『回答一覧』で確認できます。

結果報告書(ストレス反応)



ワークシート



合っています。一番困っているのは・・・活気が少ないことですかね。

メンタルろうさいの保健指導の  
具体例

(2) 前ページ(1)の「ストレス反応」に最も関わっている「仕事のストレス要因」を特定し、相互の関連を確認する

結果報告書(仕事のストレス要因)

ワークシート

産業保健  
スタッフ

仕事のストレス要因を見ると、仕事の量・質ともに高く、仕事の適性度と働きがいが低く出ていますね。

活気が少ないことには、**どんな要因が関わっている**ように思いますか？

Aさん

仕事量が多いし、納期もきついし・・・  
このところ、部下に仕事を振ることも、スケジュール管理もうまくできなくて、納期に間に合わないことが続いたんです。最近、上司から「部下のマネジメントができていない！」と責め立てられることが多くなって、それが一番こたえますね。

■ “メンタルろうさい”の結果と実際の場面の照合まとめ (Aさんとの対話から同定されたこと)

- 仕事のストレス要因：上司から「部下のマネジメントができていない！」と責め立てられることが多い
- ストレス反応：活気が少ない



## 5. Aさんへの Step 4 実行できそうな「ストレス対処」の特定と実践の促進

### (1) 実行できそうな「ストレス対処」をリストアップする

産業保健  
スタッフ



「部下のマネジメントができていない」と、上司から責め立てられることが多く、活気が少ないことが最も何かしたいことですね。

はい。ただ、今回のプロジェクトはうちの部にとって重要なので、上司もイライラしているんだと思います。このプロジェクトは今月中には終わる予定なので、そうしたら上司もいつものように穏やかになるだろうと期待しているんです。だから、それよりも今の状況を乗り越えられたらいいんだけど…

Aさん



#### 結果報告書（ストレス対処の特徴）



不足しているストレス対処(白い花びらで表示)に着目する

では、今はAさんがこのつらい状況を乗り越えられるためにどんなストレス対処がいいか、Aさんがやれそうなことをこれから話し合ってみましょう。

そうですね。

ストレス対処は、気分転換が少ないようですが、ここのストレス対処法の意欲のところ、これから使ってみようとして、趣味や娯楽があがっていますね。何かやってみようかと、やれそうなことで、思い当たることはありますか？

仕事ばかりで、趣味とかないので…

例えば、過去に好きだったことや、楽しかったことを思い出してみると、いかがでしょうか。

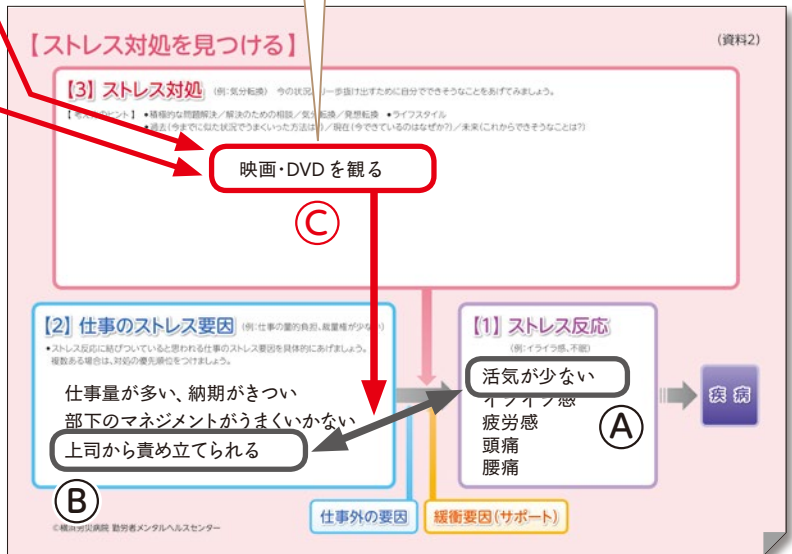
映画、DVDを観るのが好きでした。

#### 回答一覧（アンケート）

アンケート	よくある	たまにある	よくない	よくない
● あなたのストレス対処の特徴について、得意なものはありますか？	映画・DVDを観る			
● あなたのストレス対処の特徴について、得意なものはありますか？	映画・DVDを観る			
● あなたのストレス対処の特徴について、得意なものはありますか？	映画・DVDを観る			
● あなたのストレス対処の特徴について、得意なものはありますか？	映画・DVDを観る			
● あなたのストレス対処の特徴について、得意なものはありますか？	映画・DVDを観る			

実行意欲のある(これから/機会があれば使ってみよう)ストレス対処法に着目する

#### ワークシート



少しでもやってみよう、やってみようと思えることがあるというのは、ストレス対処をするうえで、とても大切なことです。気分転換が少ないことの改善にもつながると思います。

メンタルろっさい保健指導の  
具体例

## (2) 改善できそうな「ライフスタイル」をリストアップする

Aさんには「ライフスタイル」の改善意欲があったので(→P74「ライフスタイルの改善意欲」、そこにもアプローチしました。

**回答一覧 (アンケート)**

改善意欲のあるライフスタイルに着目する

**ワークシート**

映画・DVDを観る  
ウォーキングをする  
水泳

産業保健  
スタッフ

Aさん

ウォーキングや水泳とか。

**結果報告書 (ライフスタイル)**

ライフスタイルへのアドバイスで、改善の工夫が  
できそうなことに着目する

他には、どうでしょう？ この改善  
したいこととして、**運動も**あげてい  
らっしゃるようですね。いいですね。  
どんなことをしてみたいですか。

現在のこうした状況の中でも、何とかな  
っているのは何かがうまくいっているから  
なのでしょう。これを見ると、労働時間や  
運動、食事についてのコメントが書かれて  
いますが、睡眠についてはいかがですか？  
夜は何時に寝て、睡眠時間はどのくらいで  
すか？

12時に寝て、6時間  
は確保しようと思って  
います。

それは素晴らしいです。それは、生活リズムを整えるうえでも、疲労を蓄  
積しづらくするうえでも、とても大切なことです。ぜひ続けてくださいね。

(3) 実行できそうな「ストレス対処」(ライフスタイルを含む)に絞り、実践を促す

産業保健  
スタッフ

Aさん

映画、DVD、ウォーキング、水泳が出ました。  
どれが**すぐに取りかかれそう**でしょうか？

ウォーキングですかねえ。

それは、**いつ**やれそうですか？  
**どれくらい(誰と)**ならやれそうですか？

土曜日の夕方なら行ってもいいかなあ。  
近所の公園まで行って帰ると20分程度だから、それくらいならいいかな。  
家族を誘うか、犬と一緒に歩くことにすればやれそうです。

やってみるとどうなりそう(どんなメリットがありそう)ですか？

運動不足だと思っていたから身体に良さそうだし、  
気分転換になりそうです。

他にも**気軽に**やれそうなことはありますか？

駅や社内は階段を使って上り下りをするくらいならできそうです。

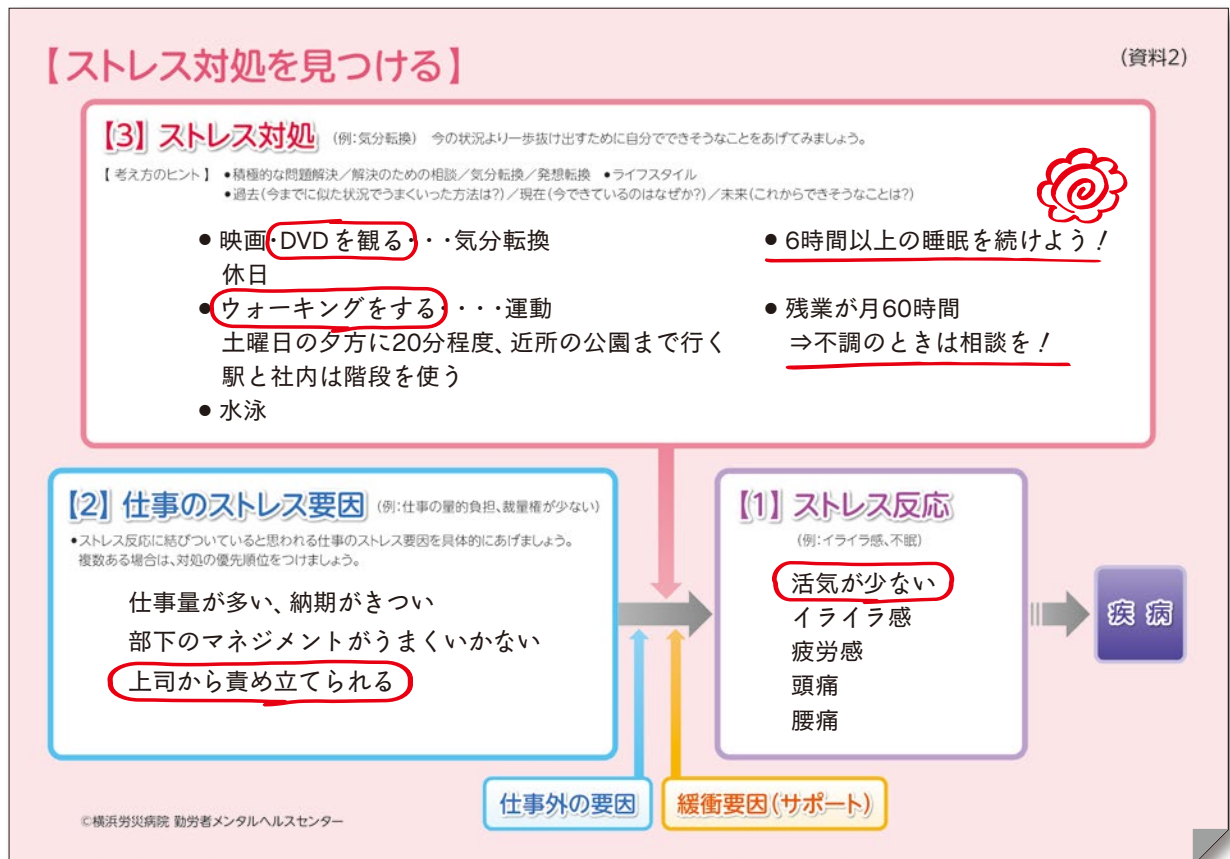
すぐに始められそうなこととして、  
土曜日の夕方20分歩くことと駅や社内は階段を使うことが出ました。  
「まずはやってみる」と気軽にスタートしてみてくださいね。

メンタルろっさい保健指導の  
具体例

■ Aさんに対する「ストレス対処」へのアプローチまとめ

- 気分転換が少ない状態でしたが、『回答一覧』の「アンケート」のストレス対処法欄を見ると“趣味や娯楽で気をまぎらわす”という対処を「使ってみたい」と**実行意欲**がみられたため、ストレス発散(気分転換)に着目しました。しかし、Aさんが「趣味がない」と述べたため、**過去に好きだったこと**をあげてもらふことによって、**本人ができそうなこと**を引き出しやすくなりました。
- 『回答一覧』の「アンケート」のライフスタイル(生活習慣)欄を見ると“運動を1か月以内に始めよう”という**改善意欲**があることがわかります。そこで、**どんな運動ができそうか、それはいつ・どこで・どのようにやれそうかと、具体化していく**ことで実践への動機づけを促しました。
- 趣味や娯楽で気をまぎらわすことや運動を1か月以内に始めようという意欲があること、労働時間が長いにもかかわらず6時間の睡眠時間を確保できていることなど、**本人のよい点、できている点をいくつか見つけてほめる**ことで実行意欲の向上と維持につなげるよう努めました。
- CES-D得点が16点以上であり、残業時間が月60時間と多いため、セルフケア支援を行うとともに、今よりも不調を感じる事があれば、再度相談に来るか、医療機関を受診するよう勧めました。

完成したAさんのワークシート(書き込み例)



最後に、控えとしてこのワークシートのコピーを取らせてもらい、原本をAさんに渡しました。そして、本日話し合っただけで決めたストレス対処の使い勝手(やってみたか/やってみてどうか/やりづらいところはどこか)などについて、2週間後に面談を設定し、様子を聞くことにしました。

# IV

Q&A

こんな時どうする？

この章では、“メンタルろうさい”保健指導を行ううえで生じやすい疑問点や困りごとをピックアップして解説します。ストレス対処へのアプローチの仕方についても様々な角度から紹介していますので参考にしてください。

## Q1 勤労者から「“メンタルろうさい”を受検しようとしたが、ログインできない」と言われた。どうすればよいか？

**A** 以下の可能性が考えられます。

### ① 誤ったID/仮パスワードの配布

産業保健スタッフが勤労者にID/仮パスワードを配布する際に、転記ミス(→②参照)、IDと仮パスワードの組合せがずれてしまった、などが生じる可能性があります。勤労者が持っているID/仮パスワードが正しいかどうか、ご確認ください。

### ② 勤労者の入力ミス

英字のO「オー」と数字の0「ゼロ」、英字のI「エル」と数字の1「イチ」などを誤って入力している可能性が考えられます。なお、仮パスワードの英字は大文字のみ使用しており、小文字は使用していません。

### ③ 勤労者が仮パスワードを本パスワードに変更したことを忘れている

勤労者が仮パスワードを本パスワードに変更したことを忘れて、仮パスワードを入力している可能性があります。“メンタルろうさい”は初めてのログイン後、回答が始まる前に、仮パスワードを本パスワードに変更することを必須にしています(下図)。勤労者が、仮パスワードを本パスワードに変更後、回答を始めずにいったん終了し、後日改めて回答を始めようとしたときに、本パスワードに変更したことを忘れて仮パスワードを入力してしまう場合があります。勤労者に本パスワードを入力してみるようご案内ください。

初めてのログインから回答開始までの流れ



上記①②③で解決しない場合は、メールにて [mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp](mailto:mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp) までお問い合わせください。

## Q2

勤労者が“メンタルろうさい”受検後に本パスワードを忘れてしまい、マイページにアクセスできないため結果が表示(印刷)できない。どうすればよいか？

A

マイページにアクセスするには、IDと本パスワードでログインする必要があります。本パスワードは個人情報保護の観点から“メンタルろうさい”上では保存していません。ご本人が忘れてしまった場合は、マイページにアクセスすることができません。勤労者に必ず本パスワードを覚えておくよう、あらかじめお伝えください。

→P10「(2)勤労者に『ID』と『仮パスワード』を配付する」をご参照ください。

## Q3

勤労者が持参した『結果報告書』のグラフに項目名と目盛りが印刷されておらず、結果が読み取れないが、どうすればよいか？

A

お使いのブラウザの印刷設定で「背景を印刷する」にチェックが入っていないと、グラフが正しく印刷されません。ブラウザの印刷設定を変更して印刷し直すか、印刷できる状況でない場合は、P68「『結果報告書』1ページ目」のグラフの項目名と目盛りをご参照ください。なお、印刷設定の方法はお使いのブラウザによって異なります。

## Q4

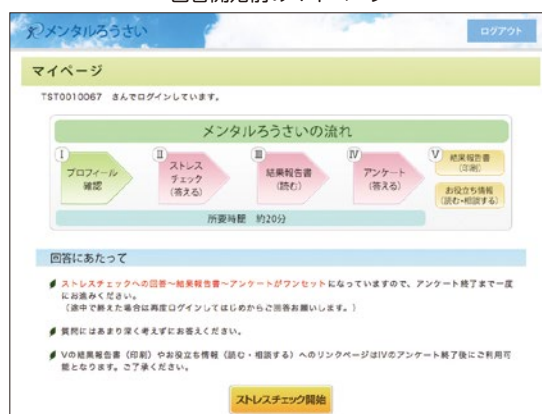
“メンタルろうさい”を受検後、IDと本パスワードでログインしたが、マイページに「ストレスチェック開始」のボタンがあり、「結果報告書」と「回答一覧」のボタンが見当たらない。どうすればよいか？

A

表示されたページは、回答開始前のマイページです。マイページに「結果報告書」と「回答一覧」のボタンが表示されるためには、受検時のデータが保存されている必要があります。データは、受検の際に「お役立ち情報」ページ(→P12, 付録P76)が表示されるまで進み回答が完了することによって自動保存されますが、このページが表示される前に終了してしまうと自動保存されません。途中のデータは一切保存されません。受検の際には、「お役立ち情報」ページが表示されるまで一気に進むようお伝えください。

なお、回答中に前ページに戻る場合は、ページの下方にある「戻る」ボタンを使用してください。ブラウザの戻るボタンを使用すると、エラーが発生し、データの保存ができなくなります。

回答開始前のマイページ

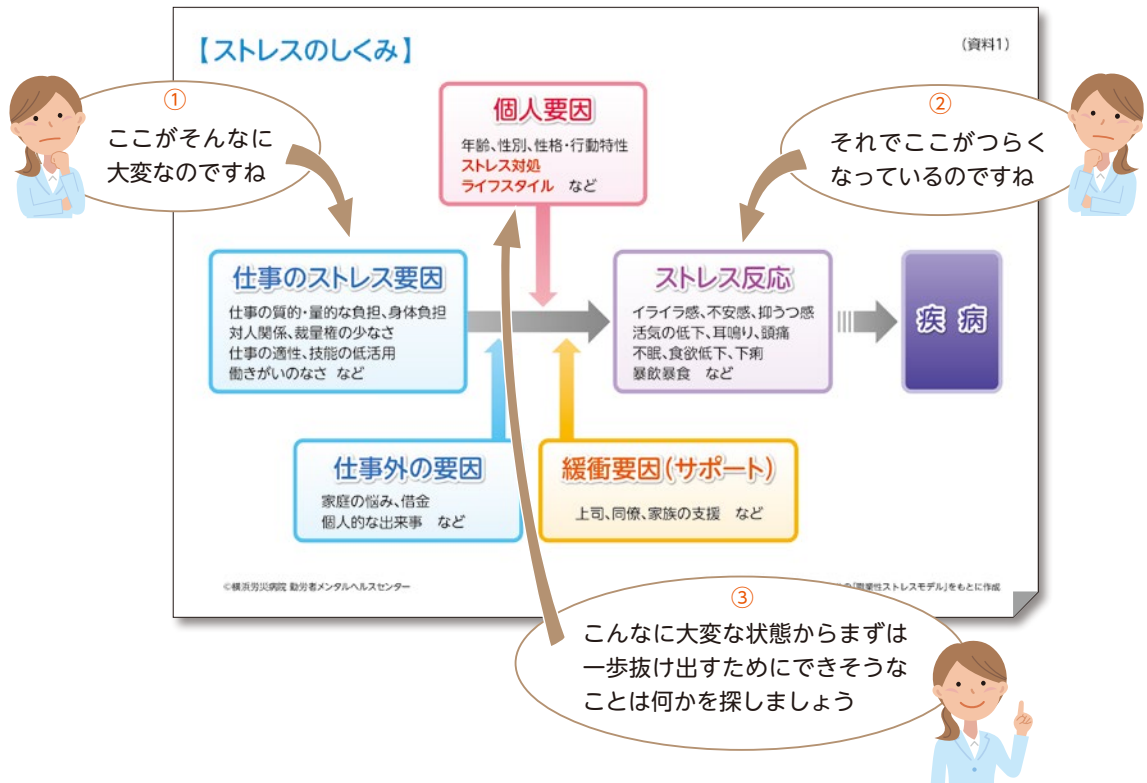


回答完了後のマイページ



## Q5 職場に対する不満が噴出して話が止まらない。どう対応するとよいか？

**A** 『ストレスのしくみ』\*を提示して、ストレス要因について共感を示したうえで、「こんなに大変な状況だからこそ、少しでも自分を救うためにストレス対処を探しましょう」と伝えて流れを取り戻します。



\*『ストレスのしくみ』(資料1)は本マニュアルに挟み込まれています。  
ホームページ <https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/Mental-Rosai.html> からダウンロードできます。



## Q6 ストレス対処になじみがないので話をしにくい、どうすればよいか？

**A** ストレス対処の考え方のポイントは、①“自分を助ける” ②“意識する” ③“臨機応変”の3つです。日々降りかかってくるストレスから、自分を助けるために(①)、  
「あ～大変だ。よし、ストレス対処だ」と意識して(②)、  
「どの種類の対処にしようかな」と探して試す(③)。  
この繰り返しセルフケアになります。

### ① ストレス対処は“自分を助ける”こと

ストレス対処は、さまざまなストレス要因にさらされている自分を助けるための試みです。ストレス要因が多かったり大きかったりすると「こんな状況でとてもストレス対処なんてやってられない」と思いがちですが、そんな困難なときだからこそ自分を助けるために、ストレス対処が必要であることを伝えます。

### ② “意識する”とストレス対処になる

普段何気なくやっていることも、意識するだけで立派なストレス対処になります。例えば、「入浴」の場合、何となく習慣で入っているとしたら「今日も疲れたから、これからお風呂につかって身体をほぐそう」と意識して入ることで「ストレス対処」(気分転換)になります。

### ③ ストレス対処は“臨機応変”に

そのときの状況や自分の状態によって、同じストレス対処でも効果があるときとないときがあります。一種類のストレス対処しか持っていないと、効果がなくてもそれにしがみつかざるを得ません。そこで、さまざまな種類のストレス対処を持っておき、臨機応変に試してみることが大切です。

“メンタルろうさい”ではストレス対処を6種類にまとめています。

特に、以下の4種類のストレス対処については、

「困ったな、よし**積極的な問題解決**だ」

「自分だけではわからないな、こんなときは**解決のための相談**だ」

「もうやってられない！**気分転換**しよう」

「頑張っているけど、この状況はどうしようもないな。仕方ないから**発想転換**でしのごう」

という具合に、自分を助けるために、意識して、臨機応変に使ってみよう勧めてください。それぞれのストレス対処の具体的な勧め方については、P46 Q7～P50 Q10をご参照ください。

その他の「人に感情をぶつける」と「我慢する・先延ばしする」については、P52 Q11をご参照ください。

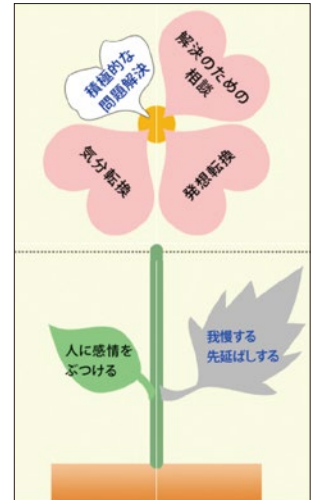
## Q7

「積極的な問題解決」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

A

この対処をあまり使っていない人は、完璧を目指すあまり、問題を大きく捉えてしまい取りかかれなくなってしまう、面倒なことやあいまいな状況が嫌で先延ばしにしてしまう、など「我慢する・先延ばしする」と組み合わせになっている場合があります。ただし、元々はしっかり使えていたのに具合が悪くなった結果、使えなくなっている場合もあります。

『回答一覧』の「アンケート」(→P74)において、次の3つの対処法のうち、実行意欲が高い(「これから使ってみよう」と「機会があれば使ってみよう」)対処法について、以下のヒントを参考にアプローチしてみましょう。



### ● 原因を調べ解決しようとする

何が原因なのかがわからずにやみくもに解決を急いでもうまくいきません。まずは、考えられる原因は何か？この問題が維持されているのはなぜか？を理解したうえで、適切な解決方法を考えます。その際、原因を一つに決めつけずいろいろとあげてみるのが大切です。また、客観的な事実は何かをおさえることも必要です。気づかないうちに自分の主観が入り込んでしまっていることも往々にしてあるものです。これらは書き出してみると整理しやすくなります。

- 考えられる原因を具体的に書き出す(複数)
- 客観的事実を書き出す

### ● 今までの体験を参考に考える

過去にうまくいった経験、効果的だったことを思い出してみます。「過去、似たような状況でうまくいった経験や対処法はありませんか？」などと聞いてみるとよいでしょう。自分の体験で思い当たらない場合は、他の人ではどうかも聞いてみます。成功事例集や対処マニュアルが職場にないか探してみるのも一つの方法です。

### ● いまできることは何かを冷静に考えてみる

解決までの道のりが長い、見通しが立てづらい、解決すべきことが山積み、多大な労力を要するなどの場合、取りかかるまでのハードルが高く感じられ、先延ばしをしがちです。そんなときは以下のような取り組みをしてみます。

- 「とりあえず今日できることは？」と考えてみる
- 問題が複数ある場合は、とりあえず優先順位をつけてみる
- 解決案をいくつか出してみて、それぞれの効果と実行可能性を見積もる  
→効果は高くても実行可能性の低い案は保留とし、実行可能性が高い案を実施する

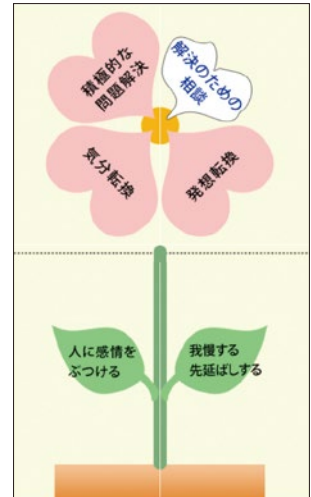
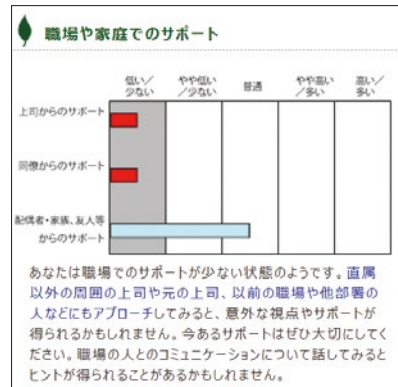
例) ノルマが達成困難で残業しても間に合わず、ミスをするようになってきた。

解決案	効果(%)	実行可能性(%)	メモ
業務量を減らしてもらう	90%	10%	効果は絶大だが、まずかなわないだろう
自分をもっと頑張る	50%	60%	今の自分だとミスが増えて余計に納期が遅れてしまうだろう
Bさんにヘルプに入ってもらおう	60%	80%	今のBさんなら入ってもらえそう。教えるのは大変だが、軌道に乗ればスピードアップできるだろう

## Q8 「解決のための相談」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

**A** この対処をあまり使っていない人は、自分だけで何とか解決しようと一人で抱え込んだり、誰かにうまく相談しにくい傾向があるかもしれません。例えば、「ものごとは一人で処理しなければならない」とか「こんなことを人に話したら笑われるのではないか」などという思い込みが、行動を起こしづらくさせている場合もあります。

サポートの有無とも関連している可能性があるため、『結果報告書』の「職場や家庭でのサポート」も確認しておくといよいでしょう。



『回答一覧』の「アンケート」(→P74)において、次の3つの対処法のうち、実行意欲が高い(「これから使ってみたい」と「機会があれば使ってみたい」)対処法について、以下のヒントを参考にアプローチしてみましよう。

### ● 信頼できる人に解決策を相談する

本来相談すべき人に相談に乗ってもらいつらい場合は、まずは話しやすい人に話してみるのもよいでしょう。自分とは違う視点からの意見を聞けることがヒントになるかもしれませんし、話すことで自分の中でも整理がついたり、方策が見つかることもあります。

### ● 関係者と話し合い、問題の解決を図る

話し合っても解決につながらない、話し合いが成立しない、などの理由でこの対処を使えていない場合は無理にアプローチせず、「気分転換」や「発想転換」などの対処にアプローチする方が現実的でしょう。本人の考え方が原因の場合は、例えば「自分だけで解決すべき」と強く思っているなら「自分で解決するための1ステップとして話し合いをする」と切り替えます。「こんなこと言ったらバカにされるかも」と思って二の足を踏んでしまう場合は、「本当にバカにされるのだろうか？ 確率を高く見積もっていないか？」と考えてみたり、「バカにされても自分は必要な対処をするのだから仕方ない」などと切り替えます。

### ● その問題に詳しい人に教えてもらう

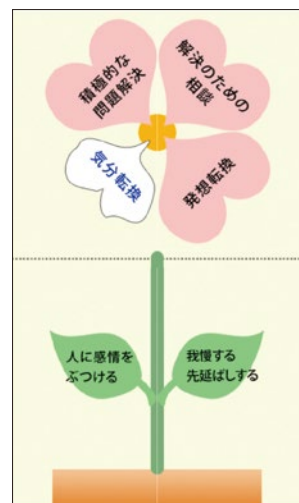
その問題に詳しい人がいないという場合は、詳しくそうな人を探すことから始めます。詳しい人に聞いても教えてもらえないという場合は『結果報告書』の「職場や家庭でのサポート」欄も確認し、サポートが少ないようであれば、「どうしたら教えてもらえるかを他の話しやすい人に相談する」など別の方法を検討する方がよいかもしれません。

また、詳しい人を探しても見つからない場合は、書籍や雑誌・インターネットなどで対処・アイデアを探してもよいでしょう。間接的に教えてもらうという対処になります。

## Q9 「気分転換」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

**A** この対処をあまり使っていない人は、気分転換なんて意味がないと思っていたり、気分転換をよくないこと(だらけたこと)と思っている場合があります。

すぐには解決しない問題を抱えている場合や、自分がどう頑張っても変えようのない状況というのは現実的には多いものです。そのような場合は、自分の気持ちに焦点を当てる方が有効なこともあります。気分をリフレッシュすることで、結果的に解決方法が見つかる場合もあります。ただし、時間やお金が必要な方法は、あまりに忙しい場合など活用しづらいこともあります。ささやかな、すぐにできる小さな気分転換を複数用意しておくといよいでしょう。



『回答一覧』の「アンケート」(→P74)において、次の3つの対処法のうち、実行意欲が高い(「これから使ってみたい」と「機会があれば使ってみたい」)対処法について、以下のヒントを参考にアプローチしてみましょう。

### ● 趣味や娯楽で気を紛らす

「趣味」というと大きなこと、本格的なことをイメージしがちですが、「好き」「楽しい」と思えることで十分です。

例) DVDで映画を観る、ドライブする、喫茶店でコーヒーを飲む、部屋の掃除をする、食べ物を味わいながら食べる

何も出てこない場合は「以前好きだったことは？」と聞いてみます。

### ● 何か気持ちが落ち着くことをする

普段、何げなくしていることの中にも、気持ちが落ち着くことが含まれているものなので、それを意識的に実施することで気分転換という「ストレス対処」にすることができます。

例) ストレッチや散歩<sup>\*1</sup>、お風呂にゆっくりつかる、音楽をさく、誰かに愚痴を聞いてもらう(→Q13②)、空を眺める、呼吸を意識する<sup>\*2</sup>

※1 身体を動かしたり、身体をほぐしたりすることは、気分転換に有効です。特に、デスクワーク等で身体を動かさずに頭を使い続けるような仕事の場合は、1日のうち少しでも意識して身体を動かす時間を取り入れると睡眠にもよいでしょう。

※2 呼吸は常にしていることですが、意識していないものです。信号待ちや通勤電車の中、パソコンの起動待ちなどのちょっとした隙間時間に、呼吸に注意を向けてみて「今、(息を)吸ってるな」「今、(息を)吐いてるな」と感じてみます。

### ● 旅行・外出など活動的なことをして気分転換する

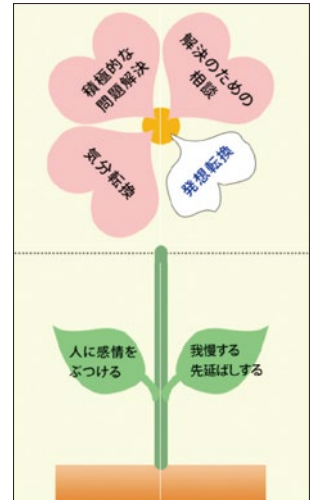
活動的なことをしたくても事情が許さない場合は、今できるところまでハードルを下げます。旅行であれば安近短にする、イメージを使う、などです。イメージを使った気分転換なら時間もお金もかかりません。

例) 海外旅行に行きたいが時間がない→パンフレットやガイドブックを見ながら「この場所で写真を撮ろう」「お昼はここで食べよう」など具体的なプランを想像する

## Q10 「発想転換」が不足でアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

**A** 「発想転換」といっても、考えをすっかり変えるというのは現実的ではありません。すぐには変わらない事態と付き合っていくかざるを得ない場合に、少しでも自分の気持ちが軽くなるよう、「仕方ないから発想転換でもしてやるか」という構えで試みるくらいがよいでしょう。変わる見込みのない厳しい状況から自分を助けるために、「あえて」別の考え方をしてみてください、しのいでいこう、というストレス対処です。

『回答一覧』の「アンケート」(→P74)において、次の3つの対処法のうち、実行意欲が高い(「これから使ってみよう」と「機会があれば使ってみよう」)対処法について、以下のヒントを参考にアプローチしてみましょう。



### ● 「何とかなる」と希望をもつ

これは、何もせずに「何とかなる」のではなく、「できることはやっているのだから何とかなる」「やるだけやったのだから何とかなる」という意味と捉えてください。「何とかなる」とどうしても思えない場合は、開き直りバージョンとして、「成るようになる」と思うようにしてみてください(→P53 Q12A①)。自分を助けるための一つの手段として、こうしたことをあえてやるということです。

### ● その出来事のよい面だけを考える

あえてよい面のことだけを考えてみます。「よい面だけを考えていたら、いざというときに危機に対応できなくなるのではないか」と不安で受け入れられない場合もあります。しかし、これは本気でよい面だけしか頭に浮かべず、わるい面やリスクは考えないという意味ではありません。実際には、考えないようにと思っても考えてしまうと思います。そんなときに「あー、また考えちゃってたな。でも、考えても事態は変わらないし、自分のストレスが増すだけだな」と思い直して、よい面だけをあえて思い浮かべてみるということです(→P58 Q14)。

### ● これも自分にはよい経験だと思わせる

漠然とは考えづらいので、具体的にどうよい経験になるかを考えます。考えついたら書き出して、随時眺められるようにしておきます。

例) 「大変な状況で頑張っていることを〇〇さんは評価してくれる」

→付箋に書いて手帳に貼っておく。仕事に眺める

「ストレス対処スキルを高める機会になる」

→紙に書いて自宅の冷蔵庫に貼っておく。朝、出勤前に読む

左記の方法で難しい場合、以下のようなアプローチもあります。

● **現状の中でもうまくいっていることに目を向ける**

「現在、何とかなっているのは、何がうまくいっているからなのだろうか」と考えてみます。

● **他の人だったらどうするかを思い浮かべてみる**

「自分が好きなあの人だったらどうするだろうか」「自分と真逆の性格のあの人だったらどうするだろうか」など具体的な人を想像して思い浮かべてみます。「自分はとてもそう思えない」という考えが出てくるかもしれませんが、それはそれで置いておいて、自分を助けるための「発想転換」としてやってみます。

● **第三者視点で考えてみる**

仮に自分がいろいろなことがうまくいっている状況であり、他の人がこの問題で悩んでいるとしたら、「自分は何とアドバイスするだろうか」と考えてみます。

● **自分の「考え方のくせ」をチェックする**

人は日々起こる出来事や状況に対して、自分なりの価値基準に則って無意識にさまざまな推測や解釈(考え方)を行いながら過ごしています。その際に極端な推測や解釈をすることで気分がづらくなったり、身体に反応が出たり、行動に影響が出ることが少なくありません。自分の「考え方のくせ」をあらかじめ知っておいて、つらいときに「もしかしていつもの『考え方のくせ』が出ていないかな」とチェックすることも有効です。

「考え方のくせ」には以下のようなものがあります。

べき思考：「この仕事は私一人でやるべき」「完璧にやるべき」

全か無か思考：「(作成した書類に1か所ミスがあつて)完全に失敗してしまった」

読心術：「(あいさつをしたら相手の反応が薄くて)私のこと嫌いなのかな」

破局視：「(ちょっとしたミスをして)会社をクビになるかも」

感情的決めつけ：「こんなに不安なのだから何かよくないことが起こるにちがいない」

レッテル貼り：「私はダメ人間だ」「あいつはダメ人間だ」

## Q11 「人に感情をぶつける」「我慢する・先延ばしする」を使いすぎている場合、どのようにアプローチするとよいか？

**A** 減らすという方向は難しいので、他の対処を増やすことを検討します。

### ● 「人に感情をぶつける」が過剰

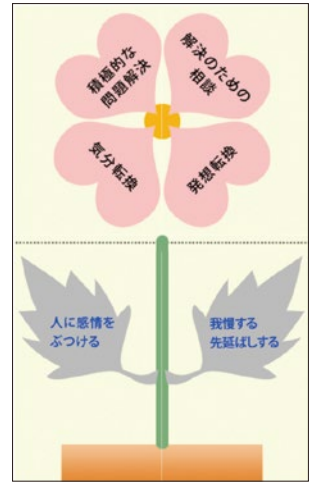
元々はそれほど使っていなかったのに、ストレスがたまり続けて使うようになってしまったという場合がよくあります。このような場合は、「**気分転換**」の対処を増やして、ストレスを小出しに発散できるようになるとよいでしょう。現実的にやれると思えるサイズの気分転換（ストレス発散）を探します。外の空気に触れる、汗を流す、声を出す、何かに集中する、などがストレス発散につながりやすいでしょう（→P49 Q9）。

また、感情が高ぶったときにはいったんその場を離れるのも有効です。

感情というものは急激に高ぶったとしても、そのままにしておけばどこかでピークをむかえ、やがて緩やかにおさまってくる性質を持っています。クールダウンの時間を自分に作ってあげることのでその場をやりすごしてみましよう。

### ● 「我慢する・先延ばしする」が過剰

元々この対処を使いがちな人と、他の対処を使っていたのに状況が変わらないので仕方なく使っている人がいます。元々使いがちな人には、我慢も先延ばしもストレスになるので、「**積極的な問題解決**」「**解決のための相談**」「**気分転換**」「**発想転換**」を使うように勧めます。仕方なく使っている場合は「積極的な問題解決」や「解決のための相談」は既にたくさんやってみている可能性が高いので、「気分転換」（→P49 Q9）や「発想転換」（→P50 Q10）にアプローチする方が現実的であると思われます。





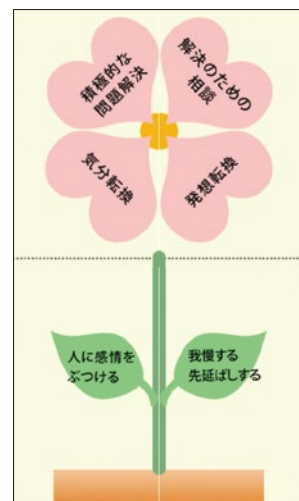
## Q12 ストレス対処の結果が全てうまくいっている人には、どのようにアプローチするとよいか？

**A** 以下の3つのアプローチが考えられます。

### ① 具体的な質問項目を確認する

『結果報告書』上ではストレス対処が全て適度に使えているという結果であったとしても、具体的な質問項目ではあまり使っていない対処法がある場合があります<sup>※1,2</sup>。『回答一覧』の「アンケート」を確認し、実行意欲のある対処法<sup>※2</sup>にアプローチしてみるとよいでしょう。

アンケート						
● あなたのストレス対処の特徴について、何が気づいたことはありましたか？		あった				
● 現在やっているストレス対処法について、どう感じましたか？		十分ではない、と感じた				
● あなたは次のストレス対処法をあまり使っていないようですが、その理由に最も近いものを選んでください。						
※1		こういう方法を 知らなかった	使うべき ではないと 思っていた	自分には できないと 思っていた	使う機会が なかった	いづれでもない
	1 「何とかなる」と希望をもつ			●		
● あなたは今後、次のような対処法を使ってみたいですか？						
※2		これから 使ってみたい	機会があれば 使ってみたい	使おうと 思わない		
	1 「何とかなる」と希望をもつ	●				



例)



産業保健  
スタッフ

「発想転換」は全体的には適度に使えているという結果ですが、細かく見ると、そのうち「『何とかなる』と希望をもつ」については、あまり使っていないという結果でした。その理由としては「自分にはできないと思っていた」と回答されています<sup>※1</sup>。そして、今後はこの方法を「これから使ってみたい」と回答されていますね<sup>※2</sup>。



勤労者

何とかならないから困っているわけなので「何とかなる」なんて考えられないと思っていました。そういう考え方をする人がうらやましいけれど、自分にはそんな楽天的な発想は難しいです。使えるものなら使いたいのですがどう考えたらいいのでしょうか？



「発想」というのは「私はこういう発想をしやすいな」とか「あの人はなぜああいう発想をするんだろう？」というように、元々その人が持ち合わせているものがありますよね。元々の発想自体を変えることはとても難しいことです。そこを変えるのではなく、つまり、自然に出てくる発想自体はそのままにしておいて、あくまでストレス対処の一つの方法として、「あえて」違う考え方をしてみるということなのです。いろいろ手を尽くしても「何とかならない」状況に対して「何とかしなきゃ」と解決しようとし続けることでストレス反応が出ているのであれば、「仕方ないから発想転換でしのごう」と対処方法を変えて、「もうやることはやってるんだから『何とかなる』と希望をもってみよう！」とあえて思ってみるわけです。



「あえて」ですか。じゃあ、自分は楽道家ではないけれど、そのときだけ楽道家であるかのように「あえて」考えてみるということですね。

解説

「何とかなる」という発想が「出てこないので使えない」と考えているようでしたので、勝手に出てくる「発想」を変えるのではなく、そこからあえて「転換」することが大事であることを伝えるようにしました。

## ② ライフスタイルにアプローチする

ストレス対処が充実している場合は、ライフスタイルに着目してみます。労働時間は減らしたくても減らせない場合が多いので、言及する場合は注意が必要です。運動や睡眠、食習慣、趣味などがアプローチしやすいでしょう。

**ライフスタイル**

あなたは現在、望ましくない習慣をいくつかお持ちのようです。習慣を少し改善することで、ストレスへの抵抗力を高められる可能性があります。


**特に、睡眠をしっかりとり、労働時間を9時間以下にする、運動や散歩など体を動かす時間を今より増やすことについて、何かできそうなところがないか、この機会にぜひ考えてみましょう。**

何から始めてよいか分からない時は、周りの人に尋ねることから始めてみると、気軽にやれそうなことが見つかるかもしれません。できることから何か少し変えてみることで、良い気分転換になり、ストレスに強い心や体作りにも役立ちます。


また、『回答一覧』のアンケートの改善意欲のある項目に、優先的にアプローチするとよいでしょう。

アンケート					
● あなたのストレス対処の特徴について、何か気づいたことはありましたか？	あった				
● 現在やっているストレス対処法について、どう感じましたか？	十分ではない、と感じた				
● あなたは次のストレス対処法をあまり使っていないようですが、その理由に最も近いものを選んでください。					
	こういう方法を知らなかった	使うべきではないと思っていた	自分にはできないと思っていた	使う機会がなかった	いずれでもない
● 睡眠時間、労働時間、食事、運動、飲酒、喫煙、趣味などの生活習慣で、今後6か月以内に改善したいと思っていることはありますか？	はい、あります				
● 今後1か月以内に、習慣改善のためのちょっとした行動を起こすつもりがありますか？	はい、1か月以内に始めようと思っています				
● よろしければ、何を改善したいと思っているか教えてください。					
睡眠					


例)


- 


産業保健  
スタッフ


「睡眠」を今後1か月以内に改善したい生活習慣としてあげておられますね。今はどんな睡眠で、どう改善したいですか？
- 


勤労者

帰ってからダラダラしていつも寝るのが遅くなってしまいます。翌朝起きるのがつらいし、午前中はあまり集中力も上がらないので、もう少し早く寝ないといけないと思っているのですが・・・。
- 

それでは、1か月以内にもう少し早く寝られるようにするために、どんなことならできそうか考えましょう。今は、帰るのは何時で、寝るのは何時ですか？その間は何をして過ごしていますか？
- 

20時頃帰宅して、夕飯を食べて、TVを見ながらダラダラして、1時頃「もう寝なくちゃ」と思ってお風呂に入っ、て、実際寝るのは2時頃でしょうか。TVを見始めると動くのがおっくうになってダラダラしてしまうんです。でも見たいし…。お風呂に入ってスッキリしてから寝たいのですが、入るまで時間がかかってしまうんですよね。
- 

TVは何時から見始めるのですか？見たい番組が決まっているのですか？
- 

いえ、夕飯の時に見始めて、見始めると面白いから途中で切り上げられなくて・・・。
- 

TVは〇〇さんにとって大事な「気分転換」ですかね？



あー、そうなんです。でも途中からは「お風呂に入らなきゃ」との葛藤で、あまり気分がよくないですね。



そうすると、例えばお風呂の時間を決めてしまって、その時間になったらTVを録画にしてお風呂に入ってしまうというのはどうでしょうか？お風呂を終えて、寝る準備もしてしまってから、録画した番組を見れば、せっかくのTVを葛藤しながら見なくて済むかもしれないと思ったのですが、どう思われますか？



確かにそれならよい気分で見られそうです。いつも「またダラダラしちゃったな」と嫌な気持ちで1日が終わっていたので、やることやってから「気分転換タイムだ」と思っ見る方がいいですね。録画してあると思うと、眠くなったら寝られますし。0時くらいに実は眠くなっているんですよ。そこで寝てしまえばいいですね。

解説

「寝るのが遅くなってしまう」要因を特定するため、帰宅後の時間の使い方を具体的に尋ねました。その過程で、TVが気分転換であるはずなのに、最終的には嫌な気分になっていることにご本人が気づき、習慣改善の意欲が高まりました。ご本人の中で新しい習慣のための行動が具体的にイメージできてきたようで、そうすると実行に移しやすくなります。

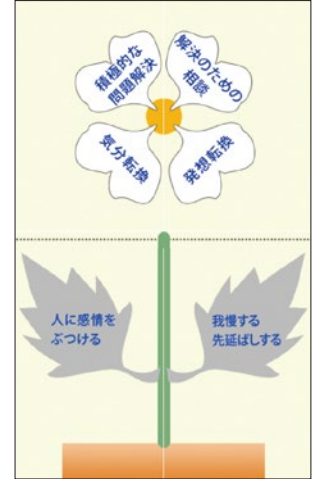
### ③ いろいろやっていることをほめる

「いろいろな対処を実施していることはとても素晴らしいですね」と伝えます。そのうえで、すでにやっている「ストレス対処」も「意識して」やるように伝えるとよいでしょう(→P45 Q6)。

# Q13 ストレス対処の結果が全て問題あり(不足/過剰)の人には、どのようにアプローチすると よいか？

**A** 以下の3つのアプローチが考えられます。

- ① 状態が悪すぎて不足/過剰になっている可能性があるため、無理に対処を勧めず、ヘルプの出し方(誰になら出せるか、どんな手段でどう出すか)、休養の取り方を検討する方がよい場合があります。ライフスタイルの方が抵抗なく話し合える場合が多いので、そちらを少しでも整えるというアプローチもよいでしょう。



- ② ストレス対処の中では「気分転換」がアプローチしやすいです。『回答一覧』の「アンケート」で、実行意欲がある対処法を優先的に検討してみます。

アンケート					
● あなたのストレス対処の特徴について、何か気づいたことはありませんか？	あった				
● 現在やっているストレス対処法について、どう感じましたか？	十分ではない、と感じた				
● あなたは次のストレス対処法をあまり使っていないようですが、その理由に最も近いものを選んでください。					
	こういう方法を知らなかった	使うべきではないと思っていた	自分にはできないと思っていた	使う機会がなかった	いずれでもない
● あなたは今後、次のような対処法を使ってみたいですか？					
	これから使ってみたい	機会があれば使ってみたい	使おうと思わない		
1	原因を調べ解決しようとする				●
2	今までの体験を参考に考える				●
3	いまできることは何かを冷静に考えてみる				●
4	信頼できる人に解決策を相談する				●
5	関係者と話し合い、問題の解決を回す				●
7	趣味や娯楽で気をまぎらわす		●		
8	何か気持ちが落ち着くことをする	●			
9	旅行・外出など活動的なこととして気分転換する		●		
10	「何かがある」に市販薬を服用		●		
11	その出来事のよい面だけを考える				●
12	これも自分にはよい経験だと思おうようにする		●		

例)



産業保健  
スタッフ

「何か気持ちが落ち着くことをする」という対処法を「これから使ってみたい」と回答されていますね。例えば、どんなことができそうですか？



勤労者

うーん・・・仕事のことはあまり家で話さないようにしているのですが、たまたま愚痴をこぼしたことがあって、そのときは家族に「それは仕方ないよ」とか「大変だね」と言ってもらって気持ちが落ち着いたことがあります。でも基本的には仕事の話はしたくないですから、できそうかと言われると・・・



仕事の愚痴をこぼしたとき、ご家族は理解してくれて励ましてくれたのですね。とても大事なサポートになっているようですね。これまでに、仕事の話をしてご家族が嫌がったことはありますか？



それはないですけど。



(『ワークシート』の「仕事のストレス要因」と「ストレス反応」と「疾病」を指しながら)〇〇さんには、いまこれだけのストレス要因があって、こういうストレス反応も出ています。このままの状況が続いて病気の状態になってしまったら、ご家族もとても心配されるでしょう。この状況から自分を助けるために、できそうなことを戦略的にやっていきたいのです。「愚痴をこぼすのはよろしくない」と思って我慢しそうになったら「これはストレス対処だ」と思い直したり、「今日は仕事の愚痴を言いたいから付き合ってください」と宣言(協力依頼)するのの一つの方法です。

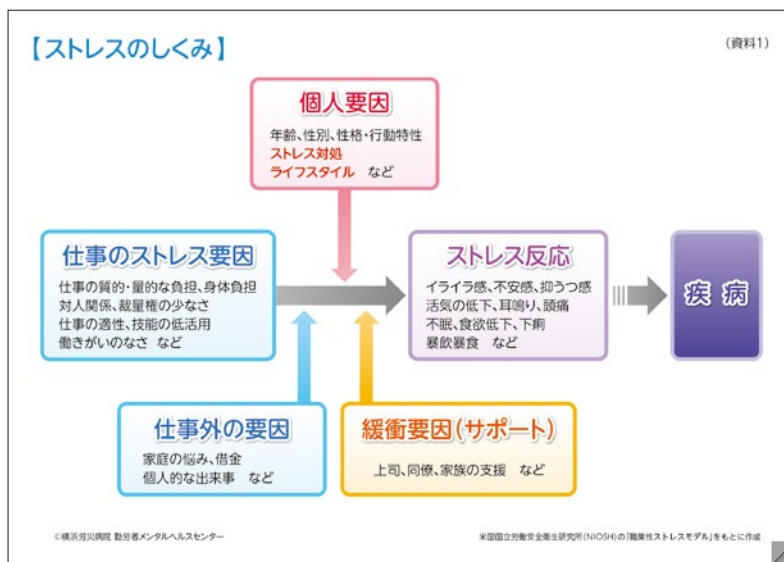


宣言するとか考えてもみなかったです。家族が嫌がるだろうとか、愚痴るのは情けないというイメージを持っていたのですが、我慢してイライラしてるよりいいかもしれません。

#### 解説

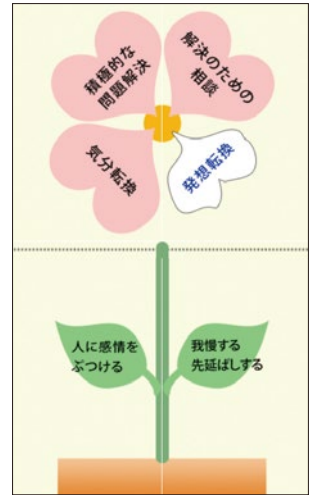
ストレス対処がこのような結果の場合、ご本人はかなり疲弊していたりイライラしたりしている場合も多いでしょう。押し付けになっては意味がありませんが、ご本人が「使ってみたい」と回答した方法ですから、ハードルを上げている要因を特定して、それを下げるような提案をしたり、ストレス対処の必要性を再度伝えたりしました。

- ③ 「状況がわるいのがいけないのだからストレス対処なんて意味ない」と考えている可能性もあります。このような場合は『ストレスのしくみ』を再提示しながら、大変な状況であることに理解を示し、こんなに大変だからこそ少しでも自分を助けるためにストレス対処が必要であることを伝えます(→P44 Q5をご参照ください)。









# Q14 不足しているストレス対処(白の花びら)について、その理由を知るにはどうすればよいか？

**A** 『回答一覧』の「アンケート」に「あなたは次のストレス対処法をあまり使っていないようですが、その理由に最も近いものを選んでください」という設問があります。これは、それぞれのストレス対処法を選ぶことが「ほとんどない」もしくは「たまにある」と回答した質問項目について、その理由を尋ねたものです。アプローチの際の参考にしてください。



アンケート					
● あなたのストレス対処の特徴について、何か気づいたことはありましたか？					あった
● 現在やっているストレス対処法について、どう感じましたか？					十分ではない、と感じた
● あなたは次のストレス対処法をあまり使っていないようですが、その理由に最も近いものを選んでください。					
	こういう方法を知らなかった	使うべきではないと思っていた	自分にはできないと思っていた	使う機会がなかった	いずれでもない
1	「何とかなる」と希望をもつ		●		
2	その出来事のよい面だけを考える		●		
3	これも自分にはよい経験だと思ふようにする				●
● あなたは今後、次のような対処法を使ってみたいですか？					
	これから使ってみたい	機会があれば使ってみたい	使おうと思わない		
1	「何とかなる」と希望をもつ		●		
2	その出来事のよい面だけを考える	●			
3	これも自分にはよい経験だと思ふようにする		●		

例)

- 産業保健スタッフ**  ストレス対処のうち、「発想転換」が不足しているという結果が出ています。(『ストレス対処の具体的な質問項目』の「発想転換」のところを指して)「発想転換」はこのような質問項目なのですが、「『何とかなる』と希望をもつ」と「その出来事のよい面だけを考える」は「使うべきではないと思っていた」と回答されていますね。
- 勤労者**  あー、そうですね。どちらもちょっと楽天的すぎる気がします。例えば「よい面だけを考える」なんて、いい加減な感じがして。実際、よい面だけを考えていて何か取り返しのつかないことが起こったら大変ですし。
- 産業保健スタッフ**  なるほど。でも「その出来事のよい面だけを考える」は「これから使ってみたい」とも回答されていますね。どう思っていますか？
- 勤労者**  あー、回答したときは確かにそう思ったのですが、やっぱりちょっと考えづらいかもしれません。できたらいいなとは思いますが。
- 産業保健スタッフ**  使ってみたいけれど使いづらいのですね。この方法は「発想転換」としての方法なので、「あえて」「わざと」そう考えてみる、ということなんです。本気でよい面だけしか見ないわけではありません。実際にそうしようと思っても、自然とわるい面やリスクも考えてしまうのではないのでしょうか？
- 勤労者**  そうなんです。だからできないな、と。



それをやめる必要はないのです。でもわるい面やリスクのことを考え始めると、いつの間にかどんどん頭の中でイメージ(連想)が膨らんでしまうことがあります。



それはよくあります。それで不安になって余計な対策まで考えてしまって、周りからは「そこまでしなくても何とかなるよ」と言われるんですけど…。実際は自分が想定したようなわるいことは起こらずに終わり、結果オーライなのですが、すごく疲れます。



(『ワークシート』の「ストレス反応」欄に記入されている「不安感」「疲労感」を指して)そういった不安や疲れは、ここと関係しますか？



確かにそうです。単純な業務量の多さだけでなく、自分が増やしている部分もありますね。



そうすると、わるい面やリスクのことを考え続けて不安に駆られたら、まずは周りの方に確認してみて、そこまでしなくてもよいと言われたら、そのときに「よい面だけを考える」の使い時かもしれませんね。「わー、あれもこれもわるい事(リスク)が想定できちゃうけど、どうやらそれは自分の考えすぎらしい。ここでこの不安の言いなりになって対策を取りすぎちゃうと、また疲れるぞ」と思い直して、「よし、ここは『発想転換』だ。とりあえずよい面だけを考えてみよう」と、試してみる感じです。それでスッキリするわけではありませんが、少なくともつらくなる方向に突き進むのをストップさせることができると思います。



自分にとっては結構大事な対処かもしれません。それに、スッキリしなくてもいいのですね。「スッキリするような発想転換をすべき」と思っていたかも…。じゃあ、「気になるぞー！」と心の中で叫びながら、よい面を探してみます。



それはすばらしいですね！「積極的な問題解決」「解決のための相談」「気分転換」とすでにいろいろな対処をお持ちなので、自分を助ける手段の一つ増やす練習と思って、試してみてください。そして、それらの対処を臨機応変に使い分けられると、セルフケアに役立つと思います。

解説

「使うべきではないと思っていた」が2つあったので、そこからアプローチしました。「べき」を動かすこと自体はとても難しいので、「発想転換」を使うことのメリットを感じてもらえるよう話を進めました。また「スッキリするわけではない」ことを伝えて「発想転換」という対処のハードルを下げるようにしました。

## Q15 ストレス対処を気軽に実行してもらうためのアドバイスのポイントとは？

**A** 以下のようなポイントがあげられます。ご本人に受け入れられそうなポイントを選んでみてください。

### ① ハードルを下げる

- 「まずはやってみる」「とりあえずやってみる」と、気軽にスタートする
- 「練習」「実験」と思って、完璧や成功を目指さない
- スモールステップを設定する

### ② 報酬を設定する

- 自分へのご褒美を用意する

### ③ 周りの人を活用する

- 周囲のサポーターに実施の宣言をして、応援体制を作る
- うまくやっている人の真似をしてみる

## Q16 ライフスタイルの「睡眠」に問題があったのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

**A** 睡眠時間が短い理由と、「日常生活に支障があるか？」「眠れた感はあるか(睡眠の質)？」を確認します。仕事の都合などで睡眠時間を増やしたくても難しい場合は、まずは今の睡眠時間の中で質を確保できるようにします。日中の仕事が身体を動かす仕事かデスクワークかを確認し、デスクワークの場合は身体も少し疲れさせないとスムーズに入眠しづらいことを伝え、1日の中に身体を動かす時間を少しでも組み込むとよいでしょう。また、帰宅後から就寝までの行動を確認します。寝る前に興奮するようなこと(携帯電話やスマートフォンなど)をしている場合は、時間になったら「見る」のはやめて音を「聞く」だけにする、など少し刺激を減らす工夫を提案してみます。これらは大事な気分転換でもあると思われるので、すっかりやめたり我慢するのは現実的ではないでしょう。試しに少し距離をとってみる、妥協するくらいがよいと思います(→P54 Q12②)。



## Q17 ライフスタイルの「運動」が不足していたのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

**A** 「運動」というと大きなことをイメージしてしまい、「できない」となっている場合もあるので、「身体を動かす」程度でよいことを伝えます。そのうえで、今の生活の中に無理なく取り入れられるものは何かを一緒に考えます。

例) ジョギングが好きだったができなくなった→工作中、トイレに立った際に3回スクワットをする。仕事の帰り、職場から駅まで少し早足で歩く。通勤電車の中で正しい姿勢で立つ(座る)。休日に公園まで行き1周して帰ってくる。信号待ち、エレベーター待ちで踵上げをする。パソコンの起動待ちで足首のストレッチをするなど

## Q18 ライフスタイルの「食事」が不規則だったのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

**A** 時間がない、もしくは食欲がないため朝食をとらないという場合がよくあります。生活リズム自体が乱れている可能性もあるでしょう。「ちゃんとした食事をとらなければならない」「朝食をとるためには早く起きなければならない」と思うとハードルが高いので、「現在の起床時間と出勤時間を変えないまま、何か食べるとしたら何なら可能か？」と聞いてみます。例えば「バナナ1本と牛乳1杯」であれば準備もほとんどいりませんし、時間もかからないでしょう。食べるものが決まったら、いつ・どこで・どのように食べるのかも決めます。

例) 起床して顔を洗った後、そのまま冷蔵庫に向かいバナナを1本取り出し、その場で立ったまま食べる。その場合にも、バナナの味はちゃんと味わう(「甘いな」「あまり甘くないな」「ちょっと固めだな」など)

## Q19 ライフスタイルの「趣味」が不足していたのでアプローチしたが「できない」と言われた。どう対応するとよいか？

**A** 「趣味」というとハードルが上がりがちで、「趣味と言えるものはない」となってしまうことがありますが、「好きなこと」や「気分転換になること」と置き換えてアプローチしてみると実はいろいろと出てくることが多いです(→P49 Q9をご参照ください)。

## Q20 ライフイベントの「職場以外での出来事」はかなりプライベートな内容だが、言及してもよいか？

**A** ご本人が回答していることなので、「このような内容にチェックがついていましたが」と聞いてみてよいと思います。プライベートでの出来事がストレス要因となってストレス反応が生じていたり、サポートが少なくなっていたり、ライフスタイルが乱れている可能性があります。ご本人がそのことに気づき、セルフケアの手段が見つかる場合もあります。

回答一覧(5ページ目)

ライフイベント	
10. 職場における出来事についてうかがいます。次のうち、この6か月間にあなた自身が経験したことがあれば、あてはまるものを選んでください。(複数回答可)	<ul style="list-style-type: none"> <li>達成困難なノルマが課された</li> <li>ノルマが達成できなかった</li> <li>顧客や取引先から無理な注文を受けた</li> <li>上司とのトラブルがあった</li> </ul>
11. 職場以外での出来事についてうかがいます。次のうち、この6か月間にあなた自身が経験したことがあれば、あてはまるものを選んでください。(複数回答可)	<ul style="list-style-type: none"> <li>多額の財産を損失した、または突然大きな支出があった</li> <li>住宅ローンまたは消費者ローンを借りた</li> <li>家屋や土地を売買した、またはその具体的な計画が持ち上がった</li> </ul>

## Q21 受診勧奨を拒否された場合は、どうすればよいか？

**A** 以下の3つのアプローチが考えられます。

### ① 受診の意味づけを変える

「受診」に対するその人なりのイメージがあるはずですので、それを伺いながら、P30「(2)受診勧奨の際の伝え方のポイント」を参考に抵抗感を弱めてもらいます。「受診」もまた、「専門家の意見を聞いてみる」というセルフケアの一つであることを伝えるのもよいでしょう。

### ② 次回面談につなげる

今の状態でもできそうなストレス対処(ライフスタイルが取り組みやすいかもしれません)を一つ決めて、とりあえずそれをやってみることを提案し、次回の面談の約束をします。「やってみてどうだったかを次回教えてください。やれなかった場合はどうやりづらかったかを教えてください。また検討しましょう」と伝え、次につなげます。

### ③ 他の専門家につなげる

“メンタルろうさい”では、メール相談の窓口(メールアドレス:mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp)を設けています\*。メールを送信すると、心療内科医に直接届き、原則24時間以内に返信がもらえます。

このことを紹介し、「今より不調を感じたらいつでも気軽にメールしてください。心療内科医から24時間以内に返信がもらえます。**メールは直接心療内科医に届くので、会社に知られることはありません**」と伝えます。

\* メール相談のアドレスは、“メンタルろうさい”のトップページにも記載されています。

〔引用／参考文献・サイト〕

1. 山本晴義, 他 (2013). 「職場におけるメンタルヘルス不調予防に係る研究・開発、普及」研究報告書 労働者健康福祉機構
2. 山本晴義・桃谷裕子 (2015). 改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度に向けた“メンタルろうさい”の活用 心身医学, 55, 1259-1266.
3. 山本晴義・富田恵里香・桃谷裕子・衛藤真子・前野隼兵 (2017). 高ストレス者に対する「メンタルろうさい」を活用した保健指導について 第25回日本産業ストレス学会
4. Hurrell J.J. Jr., & McLaney M.A. (1988). Exposure to job stress: A new psychometric instrument. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, 14, 27-28.
5. 影山隆之・小林敏生 (2017). 心の健康を支える「ストレス」との向き合い方 金剛出版
6. 廣 尚典 (開発責任者). うつ病の簡便な構造化面接法 <https://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/BSID.htm>
7. 厚生労働省ポータルサイト「こころの耳」 <http://kokoro.mhlw.go.jp>
8. 島津明人・種市康太郎 (2016). 産業保健スタッフのためのセルフケア支援マニュアル 誠心書房
9. 伊藤絵美 (2011). ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 Book 1 医学書院
10. Burns D.D. (1980). *Feeling good —The new mood therapy*. NY: HarperCollins Publishers. (野村総一郎, 他 (訳) (2005). いやな気分よ、さようなら —自分で学ぶ「抑うつ」克服法 星和書店)
11. Leahy R.L. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. NY: Guilford Press. (伊藤絵美・佐藤美奈子 (訳) (2006). 認知療法全技法ガイド 星和書店)
12. 厚生労働省健康局 (2014). 健康づくりのための睡眠指針2014
13. 山本晴義 (2016). Dr.山本流 ストレスチェック完全攻略! 日本医事新報社
14. 山本晴義 (2011). ドクター山本のメール相談事例集 労働調査会

# 付 録

## 1. 調査票の構成と内容

### 1. プロフィール(11問)

性別、年齢、結婚状況、勤労状況、通院状況、業種、職種、雇用形態、役職、勤務形態、月間残業時間を調査します。

### 2. 健康感調査票(2問)

最近2週間における主観的な心の健康状態とストレス量を評価します。

### 3. ストレス・マネジメント行動の変容段階尺度<sup>1)</sup>(1問)

ストレス対処行動実施への準備性を調査するもので、ストレス対処の実施状態と実施意欲を評価します。

### 4. うつ病(うつ状態)自己評価尺度(CES-D)<sup>2)</sup>(20問)

最近1週間における症状の頻度を問うもので、うつ病(うつ状態)を自己評価します。

### 5. 職業性ストレス簡易調査票<sup>3)</sup>(57問)

仕事のストレス要因(心理的な仕事の負担(量・質)、自覚的な身体的負担度、職場の対人関係でのストレス、職場環境によるストレス、仕事のコントロール度、技能の活用度、仕事の適性度、働きがい)、心身のストレス反応(活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴)、緩衝要因(上司からのサポート、同僚からのサポート、家族・友人からのサポート、仕事や家庭の満足度)について評価します。

### 6. ライフスタイル調査票<sup>4,5)</sup>(8問)

日常生活習慣(生活の規則正しさ、趣味、運動、飲酒習慣、喫煙習慣、睡眠時間、食事の規則正しさ、労働時間)について調査します。

### 7. 勤労者のためのコーピング特性簡易尺度(BSCP)<sup>6)</sup>(18問)

現在の仕事の中での困ったことや悩みなどにであった時に、普段どのようなコーピング戦略(対応)を用いることが多いかというストレス対処(コーピング)の特性(積極的な問題解決、解決のための相談、気分転換、発想転換、人に感情をぶつける、我慢する・先延ばしする)を評価します。

### 8. ライフイベント調査票(労災認定判定項目)<sup>7)</sup>(68問)

最近6か月間に経験した職場および職場以外におけるストレスフルになり得る出来事の有無について、「心理的負荷による精神障害の認定基準」に基づき調査します。

#### ■ 個別アンケートA

自分のストレス対処の特徴への気づきや満足度、ストレス対処法を使っていない理由と今後の実行意欲、ライフスタイルの改善意欲について調査します。

#### ■ 個別アンケートB

ストレスチェック関連のさらに知りたい情報、「メンタルろうさい」の結果について読了の程度、自分の状態との一致度、参考になった内容と程度、回答のしやすさ、再度利用する意欲、結果について将来の活用方法について調査します。

## 〔出典〕

- 1) 中村奈々子・岡浩一郎・本下直子, 他 (2002). 高齢者におけるストレス・マネジメント行動の変容段階と抑うつ症状との関連 ストレス科学, 17, 185-193.
- 2) 島 悟・鹿野達男・北村俊貝 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 3) 下光輝一 (主任研究者) (2005). 職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル —より効果的な職場環境等の改善対策のために— 平成14年～16年度厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究【職場環境等の改善によるメンタルヘルス対策に関する研究】研究成果物 <http://www.tmu-ph.ac/topics/pdf/manual2.pdf>
- 4) 森本兼曇 (編) (1991). ライフスタイルと健康 —健康理論と実証研究— 医学書院
- 5) 森本兼曇 (1987). ライフスタイルと健康1 身体的健康度と精神的健康度 公衆衛生, 51, 135-143.
- 6) 影山隆之・小林敏生・河島美枝子, 他 (2004). 勤労者のためのコーピング特性簡易尺度 (BSCP) の開発:信頼性・妥当性についての基礎的検討 産業衛生学雑誌, 46, 103-114.
- 7) 厚生労働省労働基準局長 (2011). 心理的負荷による精神障害の認定基準 (基発第1226第1号) 2011年12月26日

## 2. 『結果報告書』の構成と内容

“メンタルろうさい”の『結果報告書』は2ページで構成されています。以下は、Aさんの結果報告書です。

### 1. 『結果報告書』1 ページ目(Aさんの結果)

あなたの心身の健康状態とストレスに関する要因
■ は注意ゾーンです。その場合は ■ で示しています。

#### 総合的な心の健康状態

**あなたが感じるストレス量** ①

少ない	普通	多い
-----	----	----

あなたが感じる心の健康状態

とても良い	良いほう	良くない
-------	------	------

**ストレス反応** ②

	低い／少ない	やや低い／少ない	普通	やや高い／多い	高い／多い
心理的なストレス反応	(Bar chart showing low to medium levels)				
活気	(Bar chart showing low level)				
イライラ感	(Bar chart showing high level)				
疲労感	(Bar chart showing high level)				
不安感	(Bar chart showing low to medium levels)				
抑うつ感	(Bar chart showing medium level)				
身体的なストレス反応	(Bar chart showing medium level)				

**CES-D (うつ状態の指標)** ③

正常範囲	軽度	中等度	重度
0～15点	16～30点	31～45点	46～60点

あなた自身、最近2週間の日常生活におけるストレス量は多く、心の健康状態は良いほうと感じているようです。ストレス反応に関しては、心理的なストレス反応として活気が少ないようです。身体的なストレス反応はあまりありません。今回の結果を見ると、うつ状態の指標である**CES-D得点は17点**、「うつ状態」を疑わせる結果となっています。日常生活に支障があれば、職場の産業保健スタッフやメンタルの専門家（心療内科医や精神科医など）にご相談ください。

---

#### 仕事のストレス要因

 ④
 

	低い／少ない	やや低い／少ない	普通	やや高い／多い	高い／多い
職場の対人関係でのストレス	(Bar chart showing medium level)				
心理的な仕事の負担(量)	(Bar chart showing high level)				
心理的な仕事の負担(質)	(Bar chart showing high level)				
自覚的な身体的負担度	(Bar chart showing medium level)				
職場環境によるストレス	(Bar chart showing medium level)				
仕事のコントロール度	(Bar chart showing low to medium levels)				
あなたが感じている仕事の適性度	(Bar chart showing low level)				
働きがい	(Bar chart showing low level)				
あなたの技能の活用度	(Bar chart showing medium level)				

あなたの職場、仕事上でのストレスを感じる要因がどのようなものか。その中で、仕事の量的な負担もとても大きい状態のようです。仕事量を軽くするには、仕事の予定を書き出して「他者でもできる」「今やらなくてもいい」「絶対に必要というわけではない」仕事について、「思い切ってやめてみる」「別の機会に回す」「他者や専門サービスに任せる」ことを検討してみることも、ストレスを和らげる工夫の一手です。また、仕事上のストレスについては、書籍や雑誌・ネットなどで対処のコツやアイデアを探すことが解決の糸口になることがあります。

#### 職場や家庭でのサポート

 ⑤
 

	低い／少ない	やや低い／少ない	普通	やや高い／多い	高い／多い
上司からのサポート	(Bar chart showing low level)				
同僚からのサポート	(Bar chart showing low to medium levels)				
配偶者・家族・友人等からのサポート	(Bar chart showing medium level)				

あなたは上司からのサポートが少ない状態のようです。直属以外の周囲の上司や元の上司、先輩や他部署の人などにもアプローチしてみると、意外な視点やサポートが得られるかもしれません。今あるサポートを大切にしつつ、これからもコミュニケーションを大事にしてサポートを充実させていくことがあなたの助けになるでしょう。

---

#### ライフスタイル

 ⑥
 

あなたは現在、望ましくない習慣をいくつかお持ちのようです。習慣を少し改善することで、ストレスへの抵抗力を高められる可能性があります。特に、労働時間を9時間以下にする、運動や散歩など体を動かす時間を今より増やす、食事を規則正しくとることについて、何かできそうなことがないか、この機会にぜひ考えてみましょう。

何かから始めてよいか分からない時は、周りの人に尋ねることから始めてみると、気軽にやれそうなことが見つかるかもしれません。できることから何か少し変えてみるのが、良い気分転換になり、ストレスに強い心や体作りにも役立ちます。

68



### ① あなたが感じるストレス量・心の健康状態

最近2週間の「ストレス量」「心の健康状態」について、勤労者の主観を3段階で示しています。

### ② ストレス反応

心理的なストレス反応と身体的なストレス反応の程度を5段階で示しています。

- 赤色の棒グラフ(要注意ゾーンに該当)が要注意の項目です。
- 要注意ゾーンに近いほどストレスの程度が高く(多く)なります。
- 心理的なストレス反応は、上から下の項目に向かって表れやすい反応の順になっています。
- 身体的なストレス反応の具体的な内容は『回答一覧』(→P72)に記載されています。

### ③ CES-D(うつ状態の指標)

うつ病(うつ状態)自己評価尺度の結果を示しています。CES-D得点はストレス反応のコメント欄に表示されています。

- 赤色(16点以上)になっていれば「うつ状態」を疑わせる結果です(ただし、この結果だけでうつ状態・うつ病を診断することはできません)。
- 16点以上の場合、右下に青字で、「日常生活に支障があれば」とのただし書きつきで、産業保健スタッフやメンタルの専門医への相談を促すコメントが入ります。

### ④ 仕事のストレス要因

仕事に関わる代表的なストレス要因について、「どの程度ストレスを感じているか」を5段階で示しています。

- 赤色の棒グラフ(要注意ゾーンに該当)が要注意の項目です。
- 要注意ゾーンに近いほどストレスの程度が高く(多く)なります。
- 青字で、仕事のストレス要因にあわせた個別アドバイスが記載されています。

### ⑤ 職場や家庭でのサポート

職場内や職場外でのサポートについて、「どの程度サポートが得られていると感じているか」を5段階で示しています。


- 赤色の棒グラフ(要注意ゾーンに該当)が要注意の項目です。
- 要注意ゾーンに近いほどストレスの程度が高く(多く)なります。
- 該当者がおらず回答がなかった場合は「回答がありませんでした」と表示されます。
- 青字で、サポートの状態にあわせた個別アドバイスが記載されています。
- サポートについては「ない」ことに着目するだけでなく、「ある」ことに気づけることが大切です。

### ⑥ ライフスタイル

ライフスタイル(生活習慣)についてのアドバイスが記載されています。

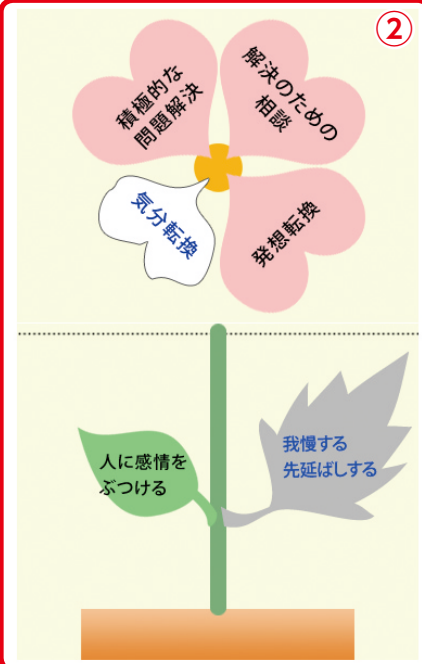
- 青字は、改善が望まれる項目です。
- ライフスタイルの改善については、「できそうなこと」を柔軟に考えることが大切です。

## 2. 『結果報告書』2ページ目(Aさんの結果)

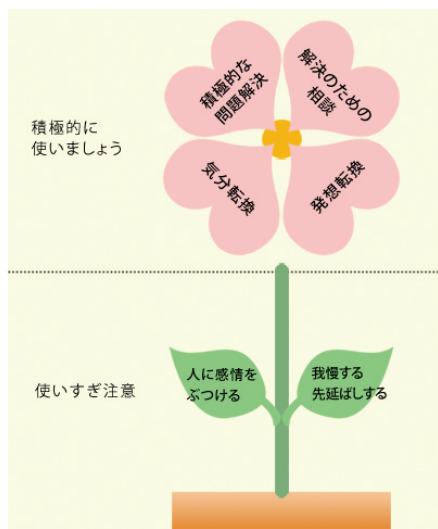
 あなたのストレス対処の特徴と、おすすめのストレス対処法



ここではストレス対処法を6つの方法にまとめています。ストレスの要因や状況によって、有効な対処法は異なります。心の健康のためには、いろいろな対処法を持ち、それらを臨機<sup>①</sup>に用いる柔軟性が大切です。自分のストレス対処のくせに気づき、ワンパターンの対処にならないようにすれば、ストレスがたまりにくく、仕事のパフォーマンスも向上します。

**② あなたの対処の特徴**



**理想の状態**



あなたのストレス対処は、の対処を増やし、の対処を減らすようにすると、理想状態に近づきます。あなたの場合、「積極的な問題解決」「解決のための相談」「発想転換」を活用していますので、これからもこれらを上手に使い、さらに「気分転換」も必要に応じて使ってみましょう。例えば、自分が好きなことや気持ち良さそうなことを思い切ってやってみる、定期的に休憩時間や仕事のことを考えない時間を設けるなど、比較的手軽にできそうなことを試してみてもいい方法です。あなたがやりやすいことから一つずつ試してみてください。

③

なお、あなたはこの6か月間に、職場と職場以外の両方において大きなストレスとなりうる出来事を経験しています。そのため、いまだよりストレスの影響を受けやすい状態にありますので、日々の生活の中で、より積極的にストレス対処を行っていくことをお勧めします。

④

### ① ストレス対処のポイント

ストレス対処のポイントを記載しています。


### ② あなたの対処の特徴

6つのストレス対処について「どの程度ストレス対処を行っているか」を“花びら”と“葉っぱ”の色と形で示しています。(目指したい「理想の状態」が右側に示されています)


花びら→積極的に使いたい対処

葉っぱ→使いすぎに注意したい対処

時に応じて柔軟に使分けると、ストレスにうまく対処するのに役立ちます。




適度




もつと使いましう

使いすぎるとかえってストレスがたまる危険性がありますので、注意しましょう。他の対処法も積極的に使ってみましょう。



適度



使いすぎ

### ③ ストレス対処のアドバイス

ストレス対処の活用状態に応じた個別アドバイスが記載されています

### ④ ライフイベント

最近6か月以内に、職場・職場以外で大きなストレスとなり得る出来事が生じていた場合に、積極的なストレス対処を勧めるコメントが表示されます。

ライフイベントの内容は『回答一覧』に表示されています(→P74)。

### 3. 『回答一覧』の構成と内容

質問への回答内容がわかる『回答一覧』です。勤労者の回答状況によってページ数が多少変動します。以下は、Aさんの『回答一覧』です。

#### 1. 『回答一覧』1ページ目(Aさんの回答)

プロフィール				
1. あなたのプロフィールについてうかがいます。				
1 性別は？	男性			
2 年齢は？	38			
3 結婚状況は？	既婚			
4 現在の勤労状況は？	勤労中（短時間勤務含む）			
5 現在、メンタルヘルス不調（うつ病など）で、治療を受けていますか？	いいえ			
6 勤務先の業種に最も近いものを選んでください。	情報通信業			
7 あなたの職種に最も近いものを選んでください。	専門・技術職業			
8 あなたの雇用形態に最も近いものを選んでください。	正規の社員・職員			
9 あなたの役職に最も近いものを選んでください。	中間管理職			
10 あなたの現在の勤務形態に最も近いものを選んでください。	主に日中の勤務			
11 あなたは最近3か月間に平均して月何時間くらい残業（時間外労働）をしましたか？	60 時間			
総合的な心の健康状態				
2. あなたの健康感についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。				
1 最近2週間のあなたの心の健康状態はいかがですか？	健康なほうである			
2 最近2週間のあなたが感じているストレス量はどのくらいですか？	多い			
3. この1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きいたします。各々のことからについて、もしこの1週間で全くないかあったとしても1日も続かない場合は「ない」、週のうち1～2日なら「1～2日」、週のうち3～4日なら「3～4日」、週のうち5日以上なら「5日以上」を、を選んでください。				
	ない	1～2日	3～4日	5日以上
1 普段は何でもないことがわずらわしい	●			
2 食べたくない、食欲が落ちた	●			
3 家族や友達からはげましてもらっても、気分が晴れない		●		
4 他の人と同じ程度には、能力があると思う	●			
5 物事に集中できない		●		
6 ゆうつだ		●		
7 何をしても面倒だ		●		
8 これから先のことについて積極的に考えることができる	●			
9 過去のことについてよくよ考える	●			
10 何か恐ろしい気持ちがある	●			
11 なかなか眠れない	●			
12 生活について不満なくすごせる	●			
13 ふだんより口数が少ない、口が重い	●			
14 一人ぼっちでさびしい	●			
15 皆がよそよそしいと思う		●		
16 毎日が楽しい	●			
17 急に泣きだすことがある	●			
18 悲しいと感じる	●			
19 皆が自分をきらっていると感じる	●			
20 仕事を手につかない	●			

残業時間  
(最近3か月の平均)

睡眠  
(この1週間の  
不眠の程度)

## 2. 『回答一覧』2ページ目(Aさんの回答)

4. 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。

		ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつも あった
1	活気がわいてくる	●			
2	元気がいっぱいだ	●			
3	生き生きする	●			
4	怒りを感じる			●	
5	内心腹立たしい			●	
6	イライラしている			●	
7	ひどく疲れた			●	
8	へとへとだ		●		
9	だるい			●	
10	気がはりつめている		●		
11	不安だ	●			
12	落ち着かない	●			
13	ゆううつだ			●	
14	何をしても面倒だ		●		
15	物事に集中できない	●			
16	気分が晴れない		●		
17	仕事を手につかない	●			
18	悲しいと感じる	●			
19	めまいがする		●		
20	体のふしふしが痛む	●			
21	頭が重かったり頭痛がする				●
22	首筋や肩がこる				●
23	腰が痛い			●	
24	目が疲れる				●
25	動悸や息切れがする	●			
26	胃腸の具合が悪い	●			
27	食欲がない	●			
28	便秘や下痢をする		●		
29	よく眠れない	●			

身体的な  
ストレス反応

3. 『回答一覧』3～4ページ目(Aさんの回答)

仕事のストレス要因	
5. あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。	
1 非常にたくさんの仕事を	
2 時間内に仕事処理し	
3 一生懸命働かなければ	
4 かなり注意を集中する必	
5 高度の知識や技術が必	
6 勤務時間中はいつも仕	
7 からだを大変よく使う仕	
8 自分のペースで仕事があ	
9 自分で仕事の順番・やり	
10 職場の仕事の方針に自	
11 自分の技能や知識を仕	
12 私の部署内で意見のく	
13 私の部署と他の部署とは	
14 私の職場の雰囲気は友	
15 私の職場の作業環境	
16 仕事の内容は自分にあ	
17 働きがいのある仕事だ	

仕事や家庭生活の満足度	
7. あなたの満足度についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。	
	満足    まあ満足    やや不満足    不満足
1 仕事に満足だ	<input type="radio"/>
2 家庭生活に満足だ	<input checked="" type="radio"/>

ライフスタイル	
8. あなたの日常生活習慣についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。	
1 あなたの毎日の生活は規則正しいですか？	規則正しい
2 趣味はありますか？	ない
3 運動をどのくらいしますか？	月1回以下
4 お酒をどのくらい飲みますか？	ときどき飲む
5 たばこをどのくらい吸いますか？	吸わない
6 睡眠時間はどのくらいですか？	6時間
7 食事は規則正しいですか？	不規則
8 労働時間はどのくらいですか？	11時間以上

職場や家庭でのサポート	
6. あなたの周りの方々に	
1 次の人たちほどのくらい	
上司	
2 あなたが困った時、次の	
友人等	
3 配偶者、家族、友人等	
4 職場の同僚	
5 配偶者、家族、友人等	

ストレス対処法	
9. あなたの現在の仕事の中で、困ったこと、悩みなどにあつたとき、あなたはどのようにすることが多いですか？ 次の例のそれぞれについて、ふだんのような対応を選ぶことがよくあるかどうか、最もあてはまるものを選んでください。	
	ほとんどない    たまにある    ときどきある    よくある
1 原因を調べ解決しようとする	<input type="radio"/>
2 今までの体験を参考に考える	<input type="radio"/>
3 いまできることは何かを冷静に考えてみる	<input checked="" type="radio"/>
4 信頼できる人に解決策を相談する	<input type="radio"/>
5 関係者と話し合い、問題の解決を図る	<input type="radio"/>
6 その問題に詳しい人に教えてもらう	<input type="radio"/>
7 趣味や娯楽で気をまぎらわす	<input checked="" type="radio"/>
8 何か気持ちが落ち着くことをする	<input checked="" type="radio"/>
9 旅行・外出など活動的なことをして気分転換する	<input checked="" type="radio"/>
10 「何とかなる」と希望をもつ	<input type="radio"/>
11 その出来事のよい面だけを考える	<input checked="" type="radio"/>
12 これも自分にはよい経験だと思ふようにする	<input type="radio"/>
13 問題の原因を誰かのせいにする	<input checked="" type="radio"/>
14 問題に関係する人を責める	<input checked="" type="radio"/>
15 関係のない人に入つ当たりする	<input checked="" type="radio"/>
16 問題を先送りする	<input type="radio"/>
17 いつか事態が変わるだろうと思って時が過ぎるのを待つ	<input checked="" type="radio"/>
18 何もしないでがまんする	<input type="radio"/>

積極的な問題解決

解決のための相談

気分転換

発想転換

人に感情をぶつける

我慢する・先延ばしする

睡眠時間



#### 4. “メンタルろうさい”回答完了ページ：「お役立ち情報」ページ

“メンタルろうさい”の回答が完了すると現れるページです。受検される方への案内にご利用ください。右上の「マイページ」ボタンをクリックするとマイページに移動し、『結果報告書』や『回答一覧』を表示することができます。

メンタルろうさい

マイページ

お役立ち情報

○ 相談する・調べる

メール相談[無料]  
(医師が24時間以内に返信)

こころの耳  
(webサイト)

○ ストレスに対処する

○ ものの見方

- ▶ 他人と過去より自分と未来を変える
- ▶ 限定して考える
- ▶ 客観的に考える
- ▶ 視点をシフトする
- ▶ 発想(視点)を転換

○ 仕事のストレス

- ▶ 職場の人間関係の持ち方
- ▶ 仕事の量を見直す
- ▶ 仕事のやりがいを見つける
- ▶ 問題解決のコツ

○ サポート

- ▶ できる人ほど頼り下手?
- ▶ いろいろなサポートに気づこう
- ▶ 誰に相談する?
- ▶ サポートを求めるコツ

○ 健康状態とストレス反応

- ▶ いつもと違う自分に気づく
- ▶ これって相談すべき?
- ▶ ストレス抵抗力UP

○ ライフスタイル

- ▶ 運動・ストレッチのすすめ
- ▶ 食事のポイント
- ▶ 睡眠/休養のポイント
- ▶ ストレス1日決算主義のすすめ

○ リラクゼーション

- ▶ 気分転換あれこれ
- ▶ 音楽の効果
- ▶ 簡単呼吸法
- ▶ リラックス入浴法
- ▶ マッサージ

結果報告書は[こちら](#)から印刷できます

クリック

注) ここをクリックすると、『結果報告書』の印刷ができます。『回答一覧』の印刷はできません。『回答一覧』の印刷は右上の **マイページ** をクリックして行ってください。

〔監修者〕

**山本 晴義** 横浜労災病院 治療就労両立支援部 勤労者メンタルヘルスセンター長

〔編集・執筆者〕

**桃谷 裕子** 横浜労災病院 治療就労両立支援部 臨床心理士

**富田 恵里香** 横浜労災病院 治療就労両立支援部 臨床心理士

〔編集協力者〕

**衛藤 真子** 横浜労災病院 治療就労両立支援部 臨床心理士

**前野 隼兵** 横浜労災病院 治療就労両立支援部 臨床心理士



- “メンタルろうさい”保健指導をご利用になりたい方は、下記URLにアクセスしてください。  
<https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/Mental-Rosai.html>

- “メンタルろうさい”保健指導に関するご質問や、ID・仮パスワードの取得は、  
下記メンタルろうさい事務局までお問い合わせください。

メンタルろうさい事務局

[mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp](mailto:mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp)

---

2019年3月発行

**独立行政法人 労働者健康安全機構 横浜労災病院  
治療就労両立支援部 勤労者メンタルヘルスセンター**

ホームページ <https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/home.htm>

本マニュアルは、独立行政法人労働者健康安全機構「予防医療モデル事業」により作成された。