

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～

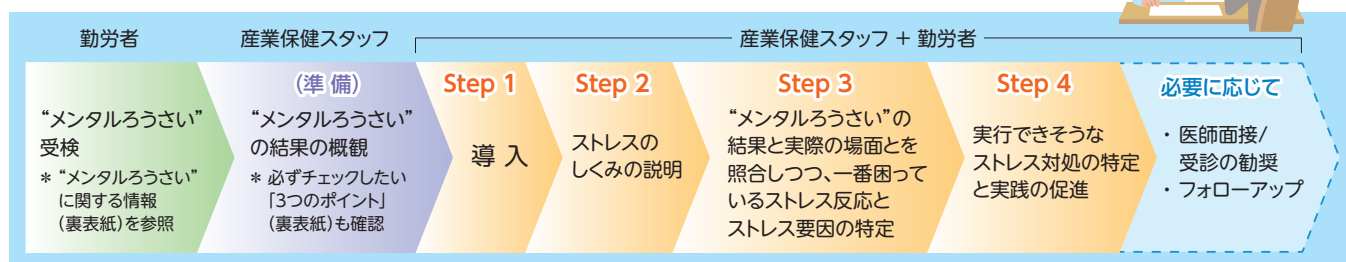
— マニュアル簡易版 —

● “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ある“メンタルろうさい”の結果を活用して行う保健指導のことです。“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。“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検討し、その実行意欲を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。このマニュアル簡易版では、産業保健スタッフの皆様が勤労者のセルフケア支援を行う際の一助となりますよう、“メンタルろうさい”保健指導の進め方を中心にポイントをまとめています。



● “メンタルろうさい”保健指導の進め方

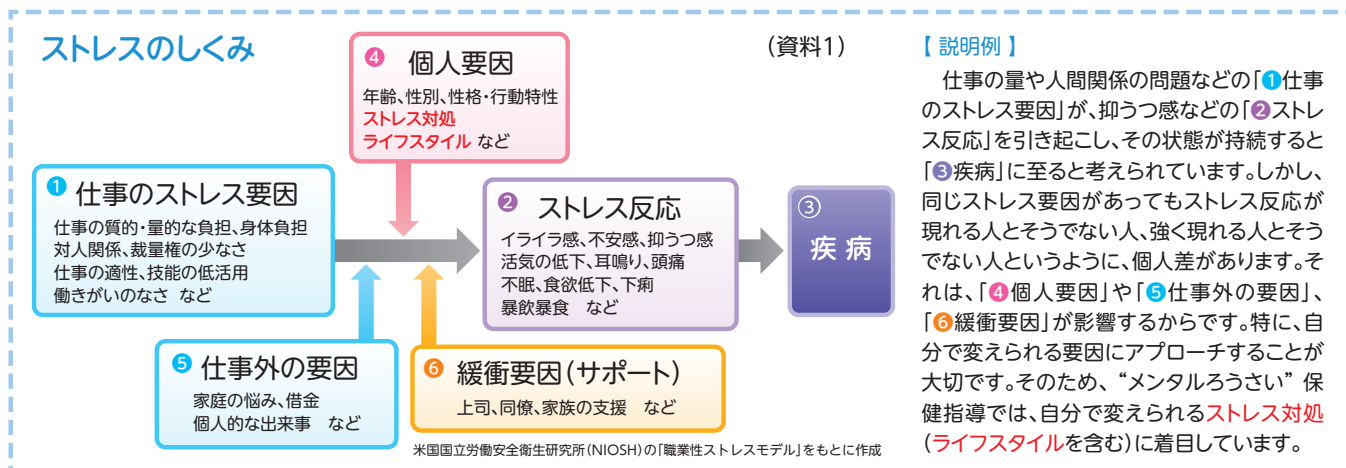


Step 1 導入

- 来談をねぎらい、来談に伴う概況を簡潔に把握します(来談経緯・来談への気持ち・職場や職種の確認など)。
- 現在のストレス状態に対して、“自分はどんなことができそうか”というストレス対処に着目した「セルフケアの支援」を目的とした保健指導であることを共有します。
- 守秘義務について触れ、安心して話せる場であることを保証します。
- 全体の流れをおおまかに説明します(ストレスのしくみの説明 → “メンタルろうさい”の結果の説明 → ストレス対処の相談)。

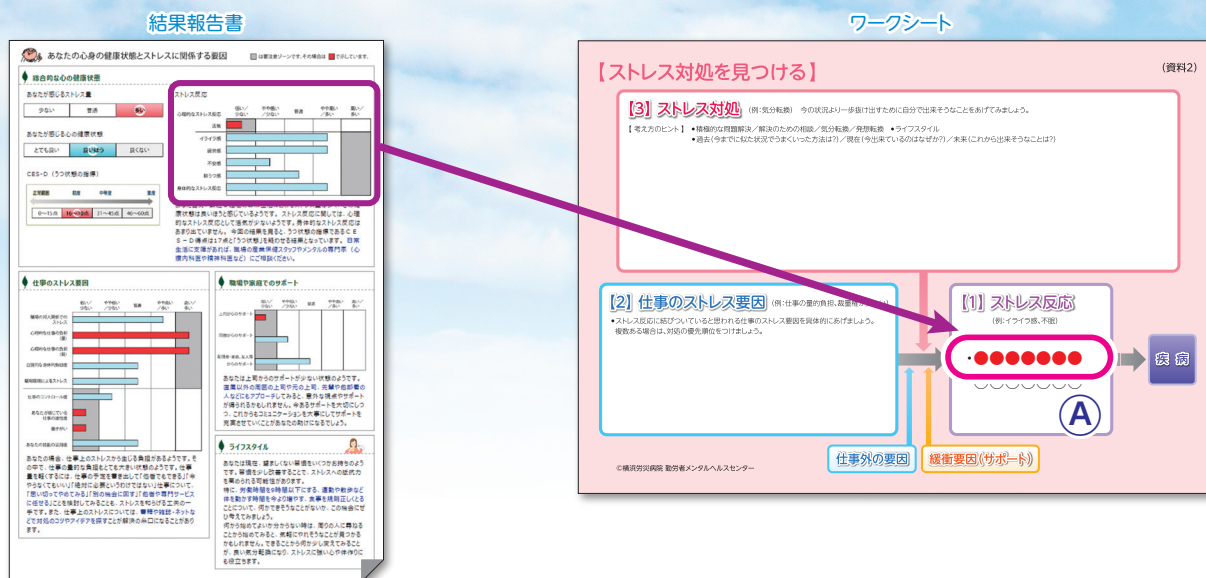
Step 2 ストレスのしくみの説明

1. まず、下図のようなストレスのしくみ(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、なぜストレス対処に着目することが大切なのかを伝えます。
2. 次に、勤労者本人の“メンタルろうさい”の『結果報告書』を見せながら、結果とストレスのしくみ(職業性ストレスモデル)とを対応させ、自分自身のストレス状況の全体像をつかんでもらいます。



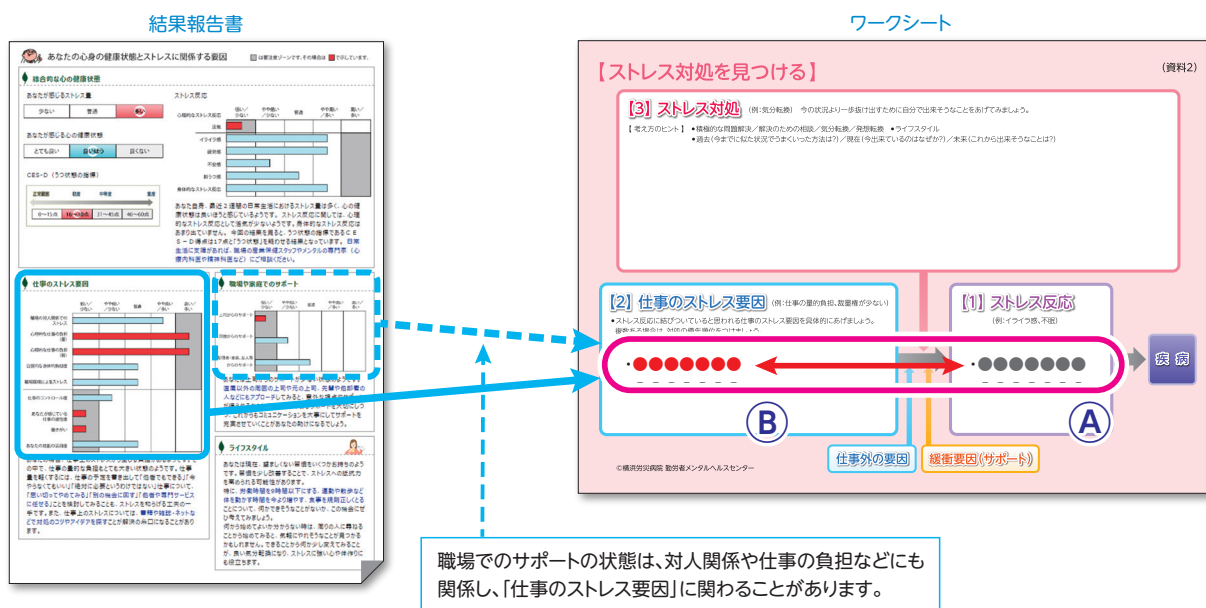
“メンタルろうさい”の結果と実際の場面とを照合しつつ、一番困っている「ストレス反応」と「仕事のストレス要因」の特定

【1】一番困っている「ストレス反応」を特定する



1. まず、「メンタルろうさい」の『結果報告書』に書かれている「CES-D」（裏表紙参照）および「ストレス反応」（要注意ゾーン・赤色表示の項目）と実際に勤労者が語った「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」④に記入します。不眠（裏表紙参照）が現れている場合もあります。
2. 次に、④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（or 複数）に絞ります。

【2】実際の場面と照合しつつ、上記【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



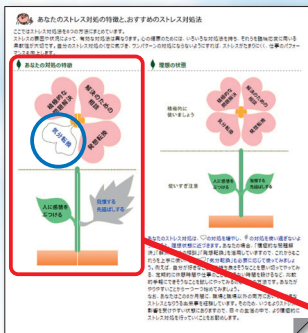
1. まず、「メンタルろうさい」の『結果報告書』に書かれている「仕事のストレス要因」と実際に勤労者が語った「仕事のストレス要因」とを照合しつつ、『ワークシート』の「仕事のストレス要因」④に記入します。長時間の残業やライフイベント(裏表紙参照)がストレス要因になっている場合もあります。
2. 次に、[1]で特定した「ストレス反応」には、④の中のどのような「仕事のストレス要因」が最も関わっているかを特定し、相互の関連を確認します。

Step 4

実行できそうな「ストレス対処」の特定と実践の促進

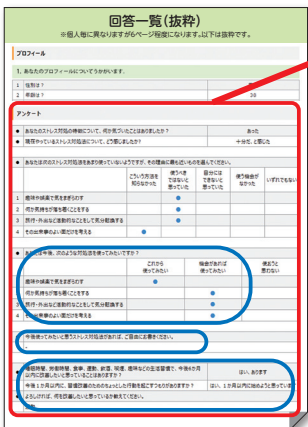
Step3 で特定した一番困っている「ストレス反応」と「仕事のストレス要因」に焦点を当てリストアップした「ストレス対処」のうち、本人にとって最も実行できそうな「ストレス対処」に絞り、実践を促す（「ライフスタイル」や「サポート」に注目することもあります）

結果報告書(ストレス対処の特徴)



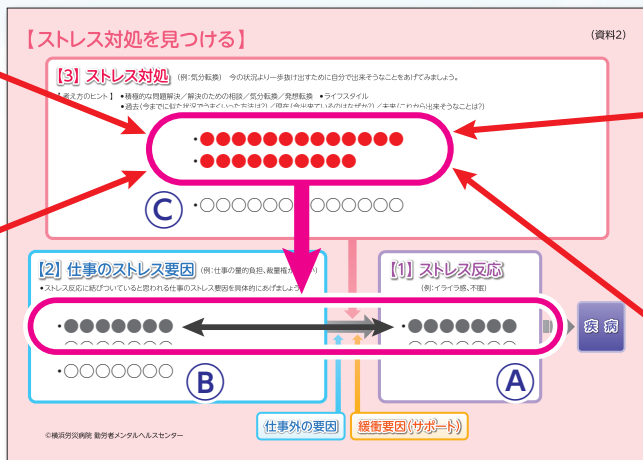
不足しているストレス対処(白い花びらで表示)に注目する

回答一覧(アンケート)

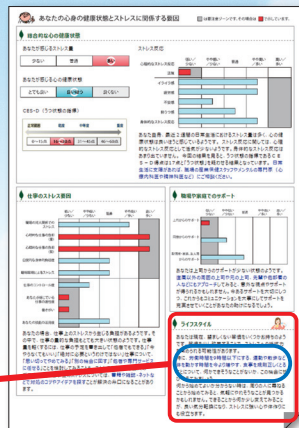


実行意欲のあるストレス対処(これから／機会があれば使ってみたい)と改善意欲のあるライフスタイル(改善したいと思っている)にチェックした項目に注目する

ワークシート

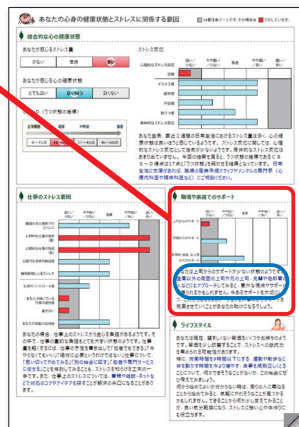


結果報告書(ライフスタイル)



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注目する

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注目する

- まず、Step3で特定した一番困っている仕事のストレス(A・B)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」C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、なんとかうまくしのいでいるのは、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？

- 次に、Cの中で、最も実行できそうな「ストレス対処」を1つ(or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？
- 実際にできそうですか、なんとかやれそうですか？

必要に応じて、医師面接や受診の勧奨／フォローアップを行う

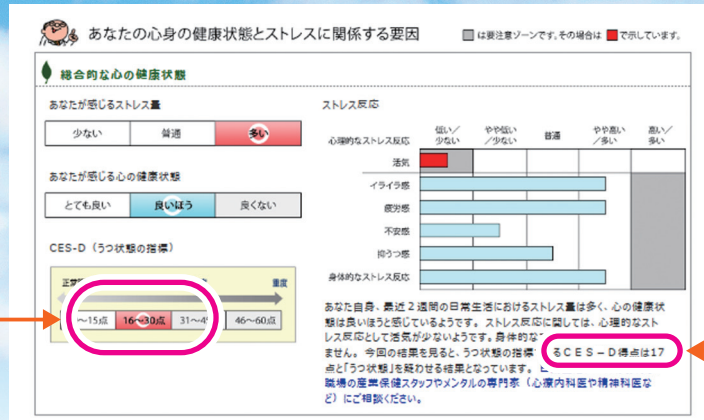
CES-D得点(裏表紙参照)が判定値を超え、メンタルヘルスの不調が疑われる勤労者には、医師面接や医療機関の受診を勧奨します。また、次の面談予約を入れてフォローアップをしたり、サポート資源(専門機関など)の紹介を行うこともあります。

必ずチェックしたい「3つのポイント」

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

赤色(CES-D得点16点以上)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)



CES-D得点はコメント中に表示されています。

② ライフイベント ⇒『回答一覧』の「ライフイベント」をご参照ください。

最近6か月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。

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）

達成困難なノルマが課された
ノルマが達成できなかった
顧客や取引先から無理な注文を受けた
上司とのトラブルがあった

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）

多額の財産を損失した、または突然大きな支出があった
住宅ローンまたは消費者ローンを借りた
家屋や土地を売却した、またはその具体的な計画が持ち上がった

③ 残業時間・睡眠 ⇒『回答一覧』の「プロフィール」「総合的な心の健康状態」をご参照ください。

〈 残業時間 〉 最近3か月の平均残業時間

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
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

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、もしこの1週間でも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」を選んでください。

	ない	1～2日	3～4日	5日以上
1 普段は得意なことがあつた	●			
2 食がたない、食欲が落ちた	●			
3 家族や友達からはげましても、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 何をするにも面倒だ		●		
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考える	●			
10				

11	なかなか寝れない	●		
12				

13	さびし、お口数が少ない、口が重い			
----	------------------	--	--	--

● お問い合わせ先

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 センター長 山本晴義
Emailアドレス mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp
ホームページ <https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/home.htm>

● “メンタルろうさい”に関する情報

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

● ストレスのしくみ(資料1)とワークシート(資料2)の入手方法

ご希望の方は、『資料希望』と書いて下記までメールをお送りください。

Emailアドレス mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

