

東京社会保険協会WEBセミナー

自分を守る メンタルヘルス入門

～不調に気づき、整えるために～

2026年7月

ドリームサポート社会保険労務士法人



ドリームサポート
社会保険労務士法人

1. メンタルヘルス基本理解

この動画の概要

- メンタルヘルスは全ての働く人に関わる重要な健康課題
- メンタルヘルスの基本、ストレス反応、不調サイン、セルフケア、相談活用を学ぶ
- 自分自身の状態に気づき早期対処を促す
- 正しい知識、行動の積み重ねでメンタルヘルス対策を行い、自分を守る視点を学ぶ

メンタルヘルスは身近な問題

メンタルヘルスの普遍性

メンタルヘルスの問題は特別な人だけでなく誰にでも起こり得る自然な反応

早期発見の重要性

小さな変化に気づき、早めに対処することで影響を最小限に抑えられる

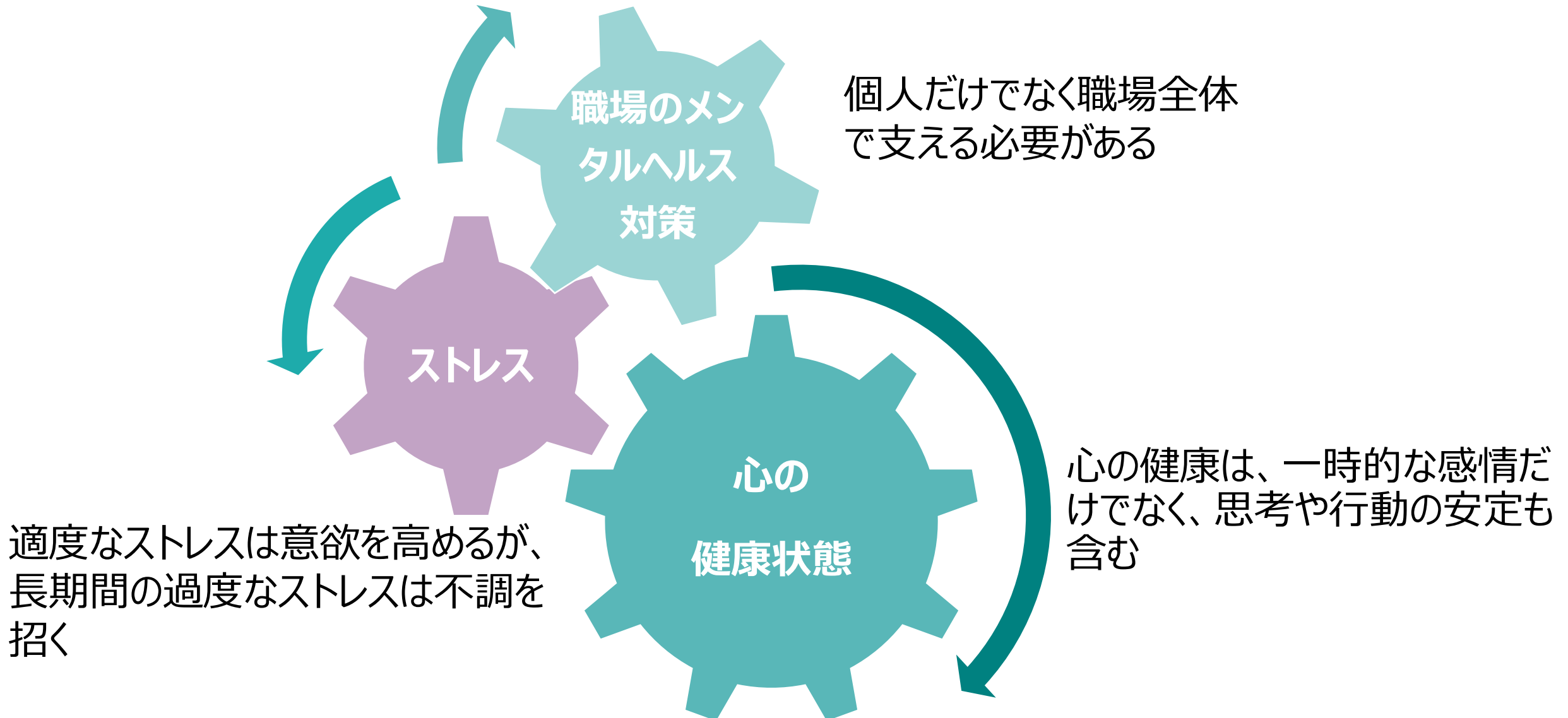
ストレス蓄積の環境

現代の職場の複雑化やスピードアップが無意識のストレス蓄積を促進する

健康な働き方の促進

無理をせず自分の状態を客観的に見る習慣を身につけることが重要

メンタルヘルスとは



メンタルヘルス不調とは

精神及び行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、労働者の心身の健康、社会生活及び生活の質に影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むもの

厚生労働省「労働者の心の健康保持増進のための指針」



労働安全衛生法

第69条 事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるよう努めなければならない。

4つのケアに意識を向けましょう

1. セルフケア

- ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ・ストレスチェックなどを活用したストレスへの気付き
- ・ストレスへの対処

2. ラインケア

- ・職場環境等の把握と改善
- ・労働者からの相談対応
- ・職場復帰における支援、など

3. 事業場内スタッフによるケア

- ・具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- ・個人の健康情報の取扱い
- ・事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- ・職場復帰における支援、など

4. 事業場外資源によるケア

- ・情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ・ネットワークの形成
- ・職場復帰における支援、など

2. メンタルヘルス不調がおこるキツカケ

ストレス反応の種類

心の反応

- 不安
- イライラ
- 気分の落ち込み
- 意欲の低下

体の反応

- 不眠
- 頭痛、肩こり
- 胃腸の不調
- 慢性的な疲労感

行動の変化

- 仕事のミス増加
- 遅刻、欠勤
- 飲酒量の増加
- 人との関わりの回避

早期発見が重要

前の自分と比較し違和感を感じたら、早期に対処することが深刻な不調を防ぐ。

不調のサインに気づく

■小さな不調のサイン

メンタルヘルス不調は突然ではなく、朝の起きづらさや集中力低下などの小さな変化で現れる

■自己観察の重要性

体調、気分、睡眠の質を意識し、日々の変化を振り返る習慣が早期発見につながる

■早期対応の効果

不調を感じても無理をせず、早めに気づき行動することが回復を早める鍵

セルフケア① 生活習慣

良質な睡眠の重要性

- 6 ～ 7 時間の睡眠と睡眠の質を保つことがストレス耐性向上に役立つ

バランスの良い食事習慣

- 欠食を避け、バランスの良い食事を意識する

軽い運動の習慣化

- 通勤時の歩行やストレッチなど、日常に取り入れやすい軽い運動が効果的

セルフケア② 考え方と行動

考え方を見直す

- 完璧を求めすぎるとストレスが増えるため、できていることに目を向ける意識が重要

周囲へ頼る

- 一人で抱え込まず周囲に頼ることもセルフケアの一つ

小さな休憩と調整

- 短い休憩や業務量の調整などの小さな行動が不調の予防につながる

無理をしない選択

- 自分の限界を理解し無理を避けることが、長期的な働き続けに不可欠

セルフケア③ リフレッシュ

気分転換の行動

- 趣味や散歩、深呼吸など、短時間でも気分転換を意識的に行うことが心の回復に効果的

デジタルデトックス

- スマホやパソコンから離れることで、脳の疲労回復を促進し、心身の健康に寄与する

日常でのリフレッシュ

- 特別なイベントでなくても、息抜きを意識的につくる

効率と集中力向上

- リフレッシュを確保することで仕事の効率や集中力が向上し、良い成果につながる

相談することの重要性

一人で抱え込まない

- メンタルヘルス不調時は、一人で悩まず早めに誰かに相談する

自分に合う相談先を選ぶ

- 上司や同僚、家族、社内相談窓口、産業医、地域の医療機関など複数の相談先がある

早期相談の効果

- 早期相談は重症化を防ぎ、本人と職場の双方に良い結果をもたらす

相談は強さの証

- 相談は弱さではなく、自分を守る強い行動であるという認識が重要