

# こころの健康を考える

運は一瞬、縁は一生  
健康は一步、そして、心は一声から

出雲保健所 中本 稔



# こころの健康

- 仕事のストレスとは？  
公務労働がめざすもの、私たちに求められるもの
- ストレスだけではない働きがい、生きがい  
「助かるねえ」「いい仕事してるね」はいい関係性から
- 仕事のストレスを軽減するには  
人とのコミュニケーション、ホウレンソウは組織への責任転嫁
- 働きざかりこそ、生活時間と睡眠時間  
時間外労働はインターバル喪失、生活時間でOff Job Trainingも
- 強いストレスに立ち向かうには  
首尾一貫感覚「わかる」「できる」「やりがい」

# 「男はつらいよ」

満男

「おじさん。人は何のために生きるのかなあ」

寅

「難しいことをきくなあ。

そうだなあ。

生きていると、ああ生きていてよかったなあと思う時がある。

その時のために生きるんだ。

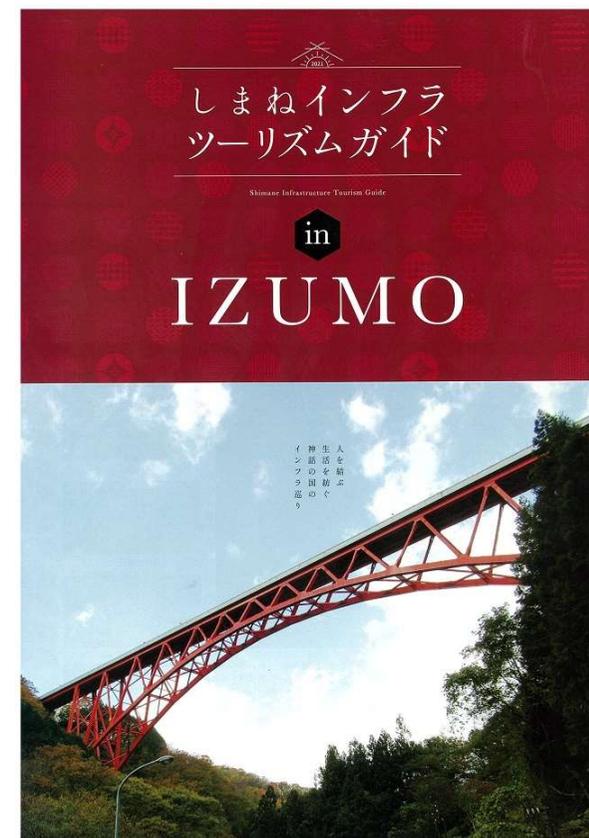
人には必ずそういう時がある」

# みなさんの仕事（公務労働）の目標は？

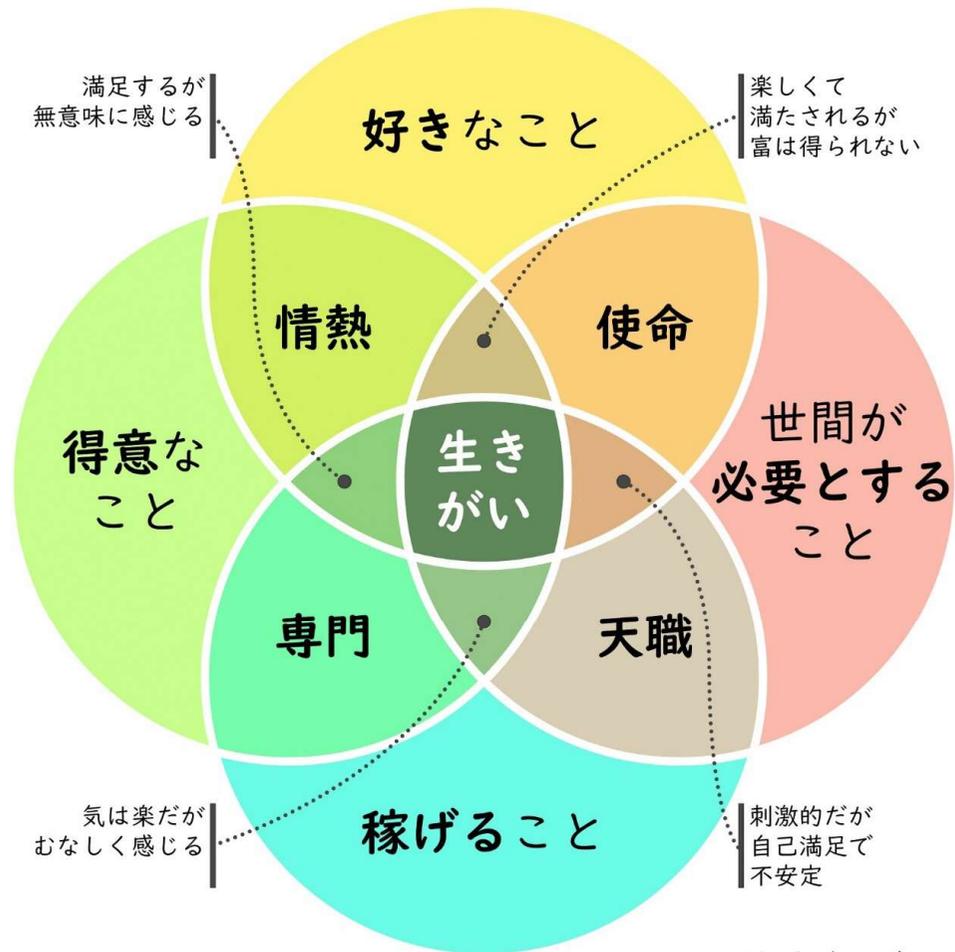
出雲圏域に暮らす住民一人ひとりが、  
健康であること  
幸福であること  
役割があること  
このまちに住んでいてよかったと思えること

「**地域愛着**を高める」

何よりも、皆さんが健康で仕事することが、  
大事です。



# 生きがいとは何か

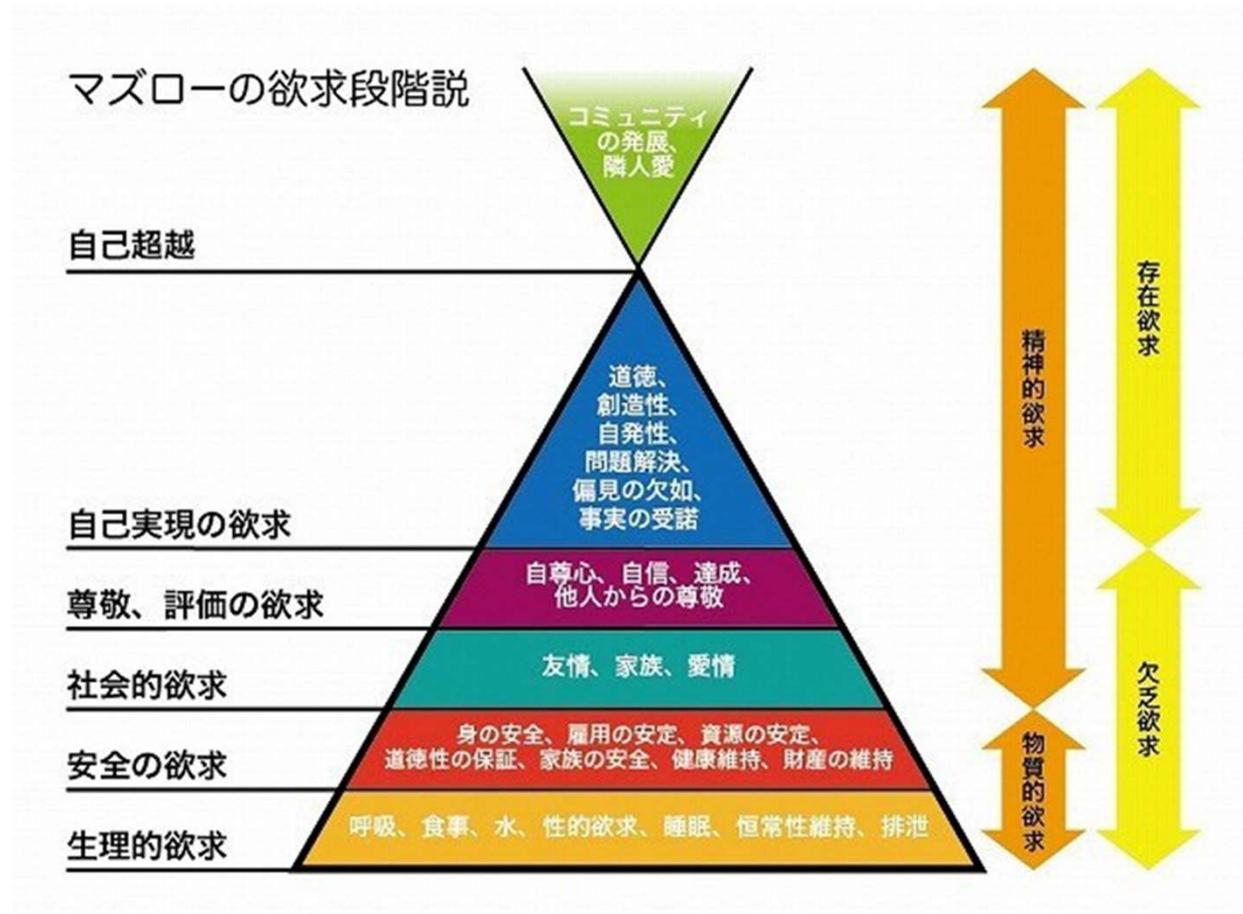


ソース：dreamstime  
元画像：TORONTO STAR GRAPHIC  
日本語化：@masagool

## 日本人の生きがいは 世界に 注目されている！



# 自己実現の欲求（マズロー）



一人ひとりの「欲求」  
の先にある(超越)  
「コミュニティの発展」  
「隣人愛」

地域愛着

# ワーク・エンゲージメント

Work Engagement (Schaufeli 2003)

仕事に関連するポジティブで充実した心理状態

**活力** 就業中の高水準のエネルギーや心理的回復力

**熱意** 仕事への強い関与、有意味感、熱中、誇り

**没頭** 仕事への集中と没頭

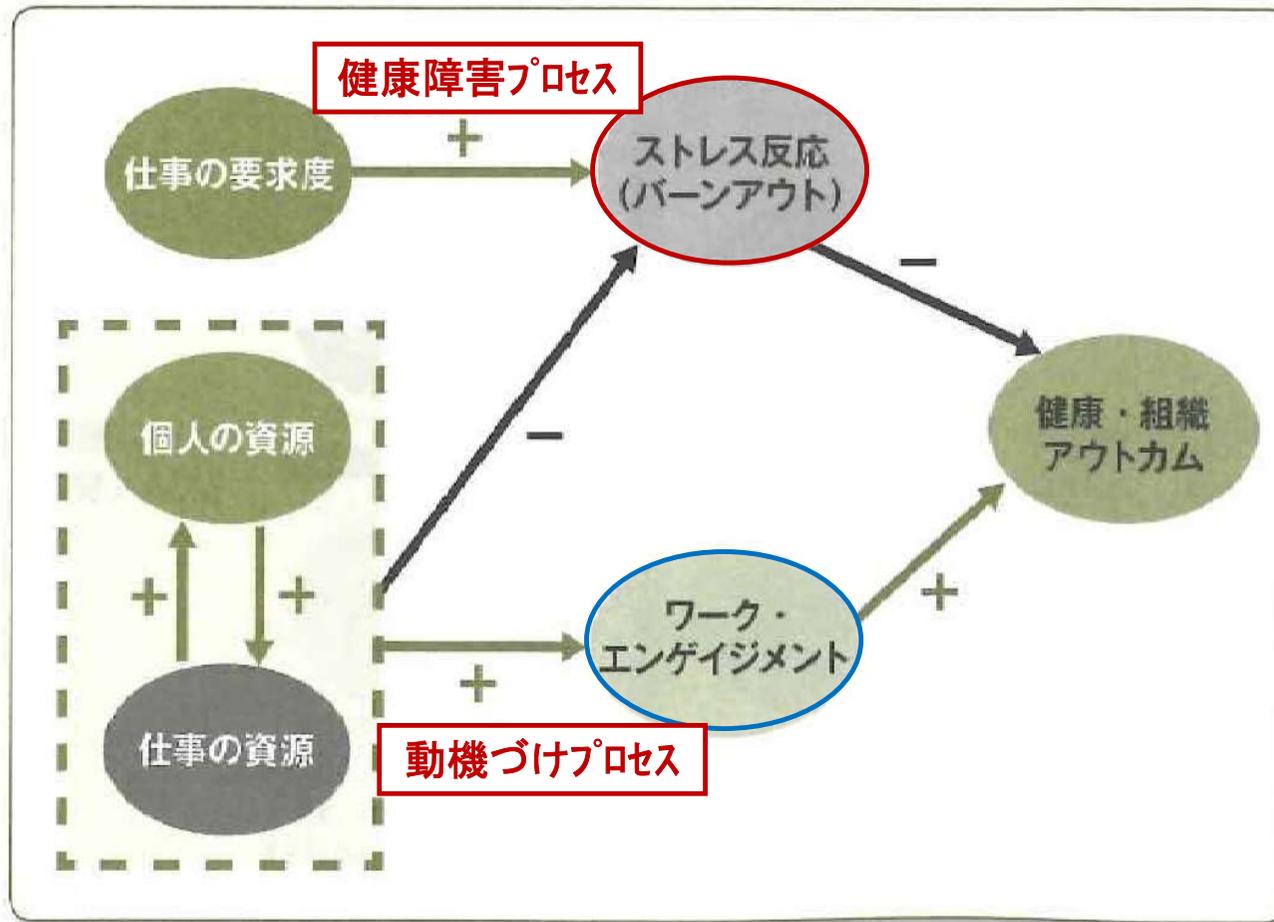
仕事に誇り(やりがい)を感じ、熱心に取り組み、

仕事から活力を得て生き生きとしている状態

資料 「仕事に関する調査(UWES)」

# 仕事の要求度—資源モデル (島津、2014)

仕事の要求度—資源モデル



# 自己効力感(自己肯定感、自尊感情)

## ◆ どんなもの？

自身の役割、存在を肯定的にとらえる  
自分らしさ = 他者との違い

「みんなちがって、みんないい」

## ◆ どうやって高まる高める？

成功体験、実感 「(謙虚に)案外、いい仕事できてる」

他者から評価 「(信頼おける人から)よく頑張ってるね」

他者へ評価 「(タイミングよく)いいね」

他者との関係をつくり、よい評価を伝えることが大事 (風通し)



## 看護師ストレスを改善する「いいね」シール (吉田ら、産衛誌58(1)1-10,2016)

- 対象 大学病院の病棟看護師(n=156)
- 方法 勤務中に「いい仕事」と評価した同僚看護師が「いいね」シールを貼り付ける。  
一言書き込める。匿名もあり。貼る立場と貼られる立場。  
期間は8週間。  
評価は、職業性ストレス簡易調査票、SOC-13、コーピング特性簡易尺度(BSCP)、健康習慣指数(HPI)
- 結果 看護師一人あたり使用シールは19.4枚  
心理的ストレス反応が低下  
使用枚数の多い(互いの評価が高い)病棟ほど心理的ストレス反応が低下  
SOCの「処理可能感」が上昇
- 結論 「いいね」シールは、  
①ストレス反応を軽減する ②感謝や承認の気持ちを伝える

# ストレス対処能力 首尾一貫感覚

SOC (Sense of Coherence) (Antonovsky 1979)

人の身に染み付いており変動するものであるが、

持続する(3つの)確信(感覚)により表現される社会(生活)規模の志向性  
筋道が通る、訳がわかる、腑に落ちるという一貫性

## ①把握可能感(わかる)

自身の内外で生じる環境刺激(ストレッサーとストレス)は、予測と説明が可能なものという確信  
「今ストレスかも」「この先はどうなる」等、ストレス状態を落ち着いてみる事ができる感

## ②処理可能感(できる)

その刺激がもたらす要求に対応するための資源は いつでも得られるという確信  
ストレスへの対応や処理方法が何かしらある、なんとかやれる感、相談してみよう

## ③有意味感 (前向き、ポジティブ、やってみよう)

そうした要求は挑戦であり、我が身(心身)を投入し関わるに値するという確信  
ストレッサーへの対処のしがいも含めて、やりがいや生きる意味を感じる

# 個人のSOCを高めるには？ 自助

## 上機嫌の作法(齋藤孝)

- 上機嫌は身体も、こころもオープンにする
- 上機嫌は「自分が好き」「吹っ切る」の表れ
- 知性のある上機嫌をめざす



# サイコーの人生は、小さな幸せの積み重ね 3A

(スーパープレゼンテーションから)

Attitude 態度 (こころがけ)

どうせ時間を過ごすなら、楽しくなる態度・行動を選択。

類は友を呼ぶ。「健康になるぞ」の唱道も近いかな。

Awareness 気づき

身の回りの出来事、とくに嬉し楽しい出来事を感じる感覚。

身近な人が幸せ発信している、そんな関係性。

Authenticity 自分らしさ

ポジティブな自分を認識すること。自己効力感に近い。

自分を意識すると他者にも敬意。



# SOCを高めるには？ 自助だけでない**共助**

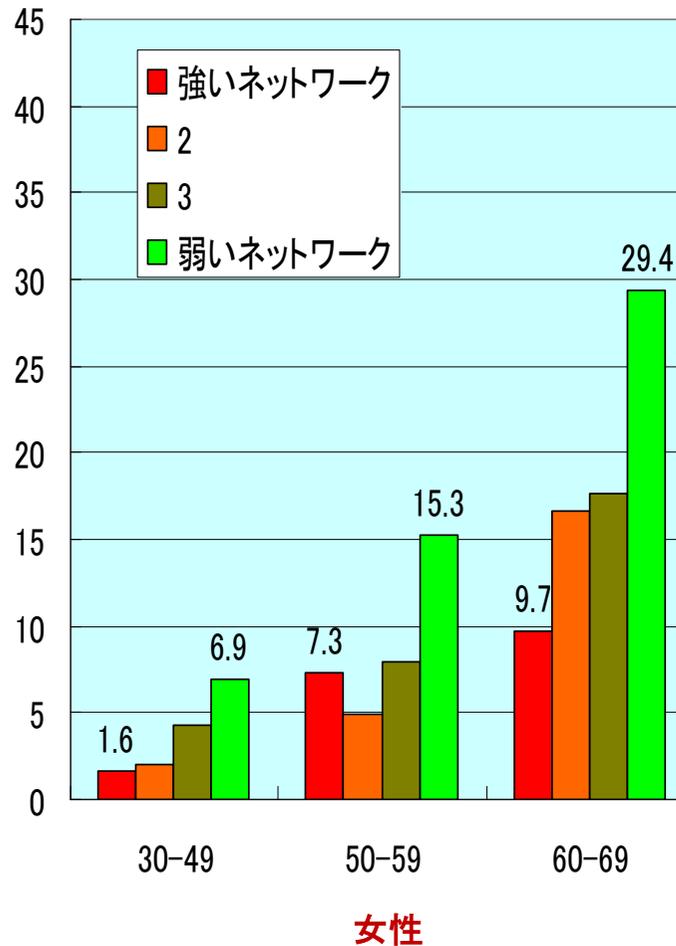
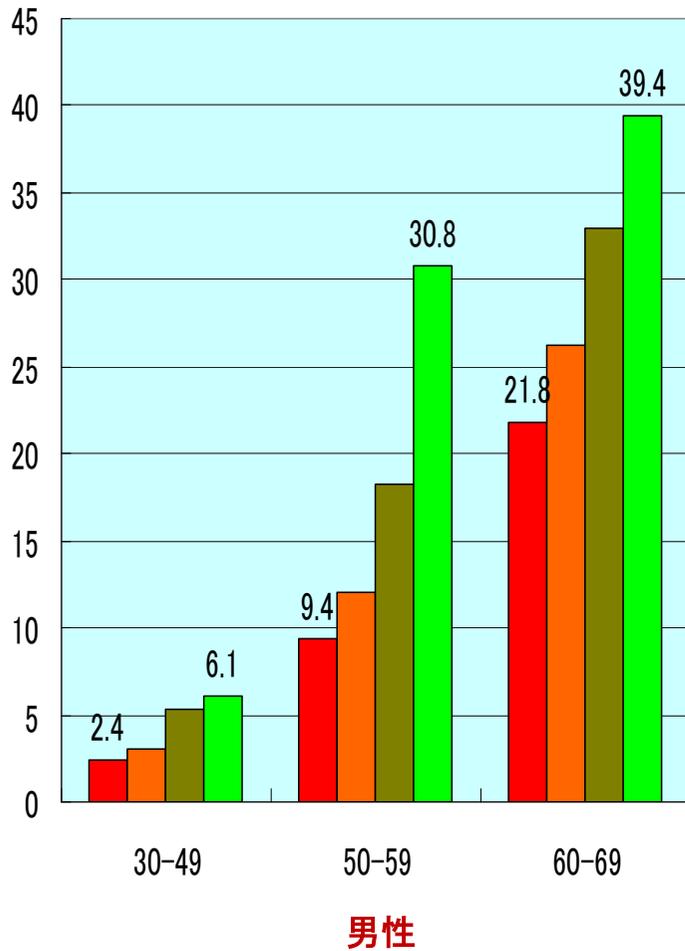
- SOCの高い職場、家庭(関係性)でSOCの高い人が育つ(仮説)  
経験や教育・人材育成、コミュニケーション、(自己学習、ネットワーク)  
計画行政(事業計画)なら、目的、プロセス、評価の共有  
**キャリアモデル・ロールモデル**(いい先輩上司、仲間、理想の人)  
災害時には、**C**ommand&**C**ontrol, **S**afety, **C**ommunication, **A**ssessment

☆ 困難な地域課題に対して、  
職場でどう進めるか



# 社会的ネットワークの強さ別にみた死亡率

(Berkman&Syme 1979)



地域での関係性  
(信頼や支え合い)が  
強い人は  
死亡率が小さい。



信頼する、信頼される  
おつき合いは大事



**あなたの身のまわりに  
次のような人々がいらっしゃいますか？  
(当てはまるすべてに○を)**

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、  
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人  
(三重県民1万人アンケートから)



ストレス社会、格差社会にあってもよい関係性が健康な人生に影響する

# 出雲の空



# 労働安全衛生法の3管理

- 作業環境管理

環境(室温、湿度、気流、物理的・化学的・生物的危険因子)

- 作業管理

労働時間、作業形態、ライン(指揮管理)

- 健康管理

一般健康診断、特殊健康診断、**ストレスチェック**

**新型コロナ対策も、**

3密を避ける 換気する

短時間で済ませる

日頃の**健康**・生活習慣病予防



# ストレス 研究

**Demands-Control-Support model** (Karasek)

要求度-切迫度-支援 上畑の「過労死」(karoshi)

**ストレス認知モデル** (Lazarus)

ストレスの評価と対処 (Coping)、情動 (Narrative)

**健康生成論** (Antonovsky)

ストレス社会を「生きぬく力」= 首尾一貫感覚

(Sense of Coherence)

**健康格差社会** (近藤ら2005)

個人の**能力** (資源活用も含めた)、**資源**があるか

## あなたの過労死度チェックリスト

以下のいずれの項目でも、3つ以上当てはまるものがあれば過労死のリスクは高い

### ◎仕事上の危険信号

- 1. 一日10時間以上仕事をする日が続く
- 2. 休日出勤が多い
- 3. 深夜勤務や早朝からの仕事がよくある
- 4. 数か月にわたって出張が多い仕事が続く
- 5. 職場や仕事上の人間関係が大変悪い、または上司のいやからせが続く
- 6. このところ仕事のミスやトラブルが続いている
- 7. 単身赴任中だ
- 8. 仕事の責任を単独で任される機会が多い

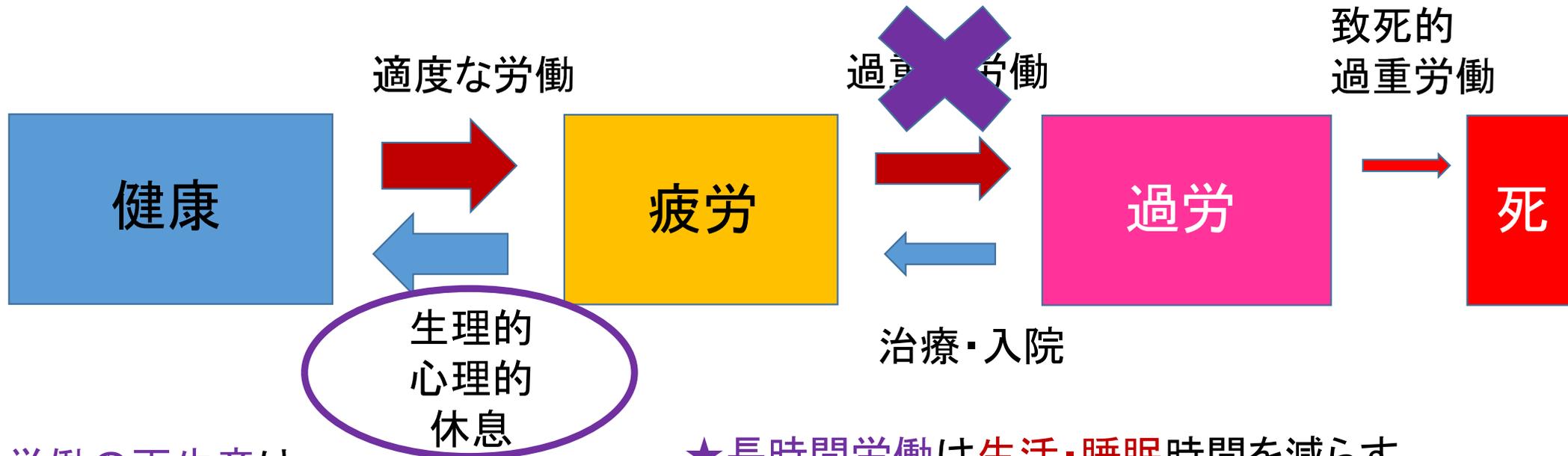
### ◎日常生活上の危険信号

- 1. タバコを吸う
- 2. 1日ビールに換算すると3本以上飲んでいる（日本酒で3合、焼酎水割りで4杯以上）
- 3. 自宅で飲む以外に、接待や付き合い酒が週3回以上ある
- 4. 朝食をとらないで仕事に出かけることが多い
- 5. 食事内容が単調、とくに牛、豚など動物性脂肪中心に偏っている
- 6. 毎日の帰宅はほとんど午後10時をすぎる
- 7. 1日の睡眠時間は5時間以下だ
- 8. 通勤が片道2時間以上かかる
- 9. スポーツなど、運動習慣が全くない
- 10. 健康には自信があるので、医者にはかかったことがない

### ◎身体上の危険信号

- 1. 高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満（BMI 30以上）のうち2つ以上ある
- 2. 高血圧、糖尿病、高脂血症のいずれかで、医師から薬を投与されている
- 3. ここ数か月で体重が数キロ増えた、または数キロ減った
- 4. 健康診断で精密検査や治療をすすめられているが、気にしていない
- 5. このところ、これまでにないような疲れを感じる
- 6. 最近、激しい頭痛発作、または胸がしめつけられるような痛みを感じる
- 7. 最近、急に動悸が打ってしばらく続いたり、不整脈がある
- 8. 物忘れが急にひどくなった。しばしば周囲から「年をとった」と言われる

# 疲労研究 ILO



★労働の再生産は

生活時間と睡眠時間

「働きがい」だけではない「生きがい」  
生き生きと暮らすことができる時間？

★長時間労働は生活・睡眠時間を減らす

「睡眠負債」「インターバル11時間規制」

★過重労働にならないような組織、キャリア

報告・連絡・相談が組織対応になる

## 過重労働対策（脳心疾患、うつ、自死予防）

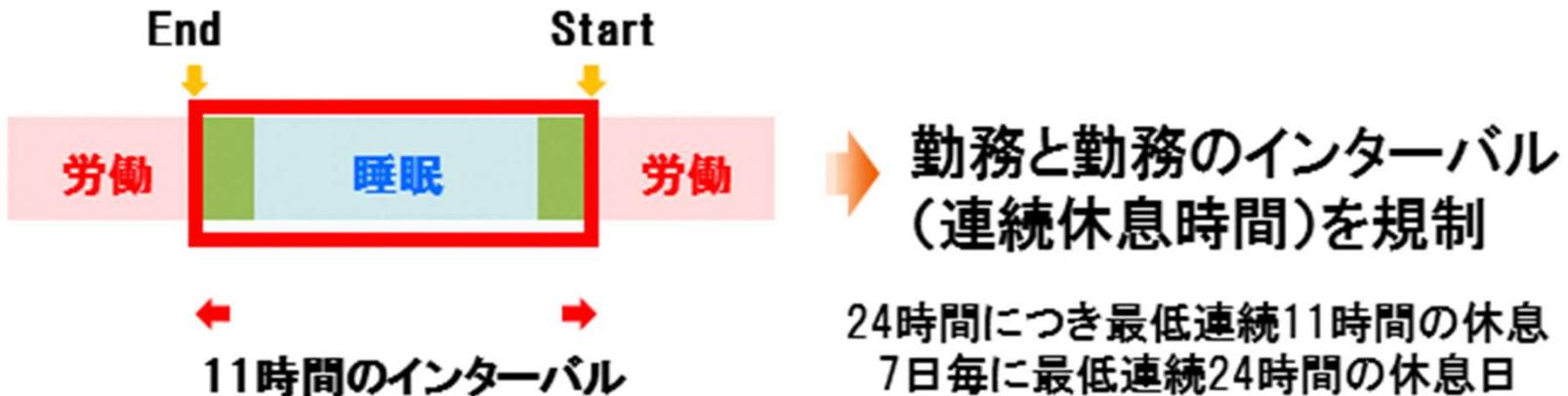
- 労働時間の規制（労基法）
- 過労死の労災（業務上疾病）認定
  - 2～6月間 45時間/月で関連高まる。（→所属長面談）
  - 直前100時間/月 または、
    - 2～6月間 80時間/月で関連高い。（→個人面談）
  - ★働き方改革 →80時間/月＋疲労蓄積（→個人面談）
- うつ対策 自己、ライン、所内、そして所外専門家
- 過労死等防止対策推進法（2014）
- メンタルヘルスチェックの義務化（2015.12-）
- 働き方改革（2019.4-）

# 長時間労働だけではなく、休息がないことが「過労」になる

## ■従来の労働時間規制



## ■勤務間インターバル制度



出典 労働者の疲労と勤務間インターバル 労働安全衛生総合研究所  
[https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/mail\\_mag/2015/81-column-2.html](https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/mail_mag/2015/81-column-2.html)

# 現在の規制「時間外勤務」時間との関係は？

## ■週5日勤務（8時間労働+1時間休憩+片道1時間の通勤）の場合

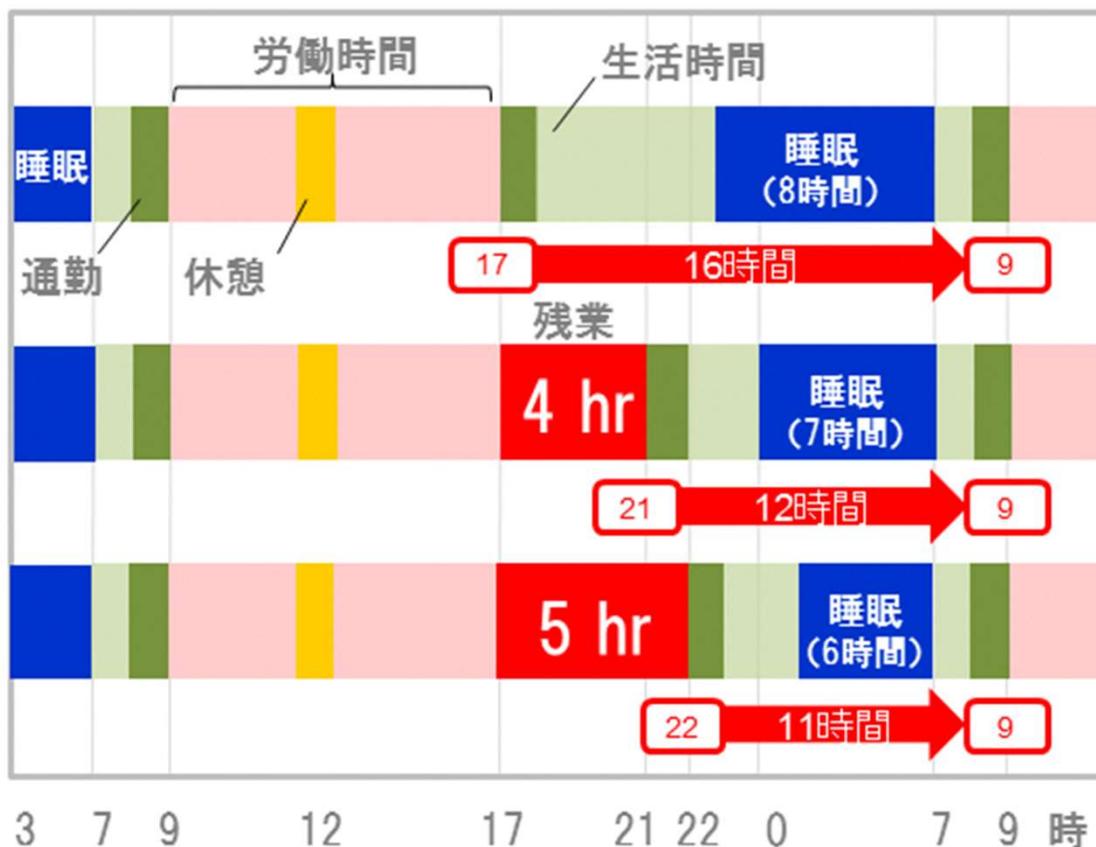
勤務間インターバル

16 時間  
(14 時間)

※カッコの中は  
通勤時間を引いた時間

12 時間  
(10 時間)

11 時間  
(9 時間)



月残業  
(月20日勤務の計算)

0時間

80時間

100時間

# 生活時間の過ごし方

それは、一人ひとりにヒントがある

- 「楽しい」食事
- がんばる運動、がんばらない運動
  - 齊藤孝の30分ウォーキング、テレビを見ながらストレッチ
- 整容・身だしなみ、風呂・シャワー
- 家族との「団らん」
  - 困ったことの相談と、ハッピーニュースの共有
- 趣味や楽しみ
  - 癒やし系音楽YouTube、田舎の風景・文化(新日本紀行)、日本百名山、こころ旅、沁みる夜汽車





# ストレス状態を自己評価する

- 酒、たばこの量が増えたor極端に減った
- 約束を忘れる、遅刻をする、間違いが増える
- 喧嘩口調(連れ合い、同僚)
- 睡眠の不良(途中覚醒、早朝覚醒、居眠り)
- 高血圧、頭痛、動悸(心血管系) 耳鳴り、偏頭痛(脳神経)
- 腹痛、便秘・下痢(消化器系) 肩こり・腰痛(運動器)
- 普段の薬を飲み忘れる、受診しない(できない)
- 楽しみ(趣味)の時間さえ楽しめない

私の場合、  
閃輝暗点が  
過労の予兆

働く人のメンタルヘルスポータルサイト

「こころの耳」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

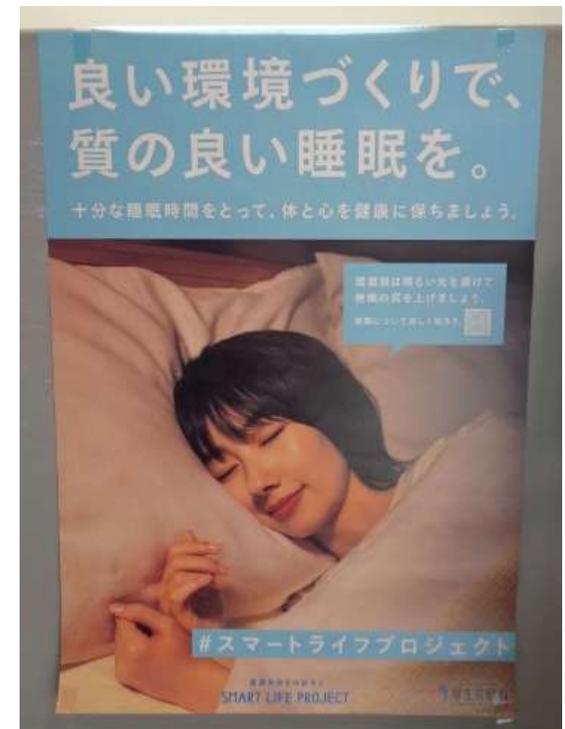
モバイルサイトへは、ケータイで右のQRコードを  
読み取りアクセスしてください。



# 健康づくりのための睡眠指針2014

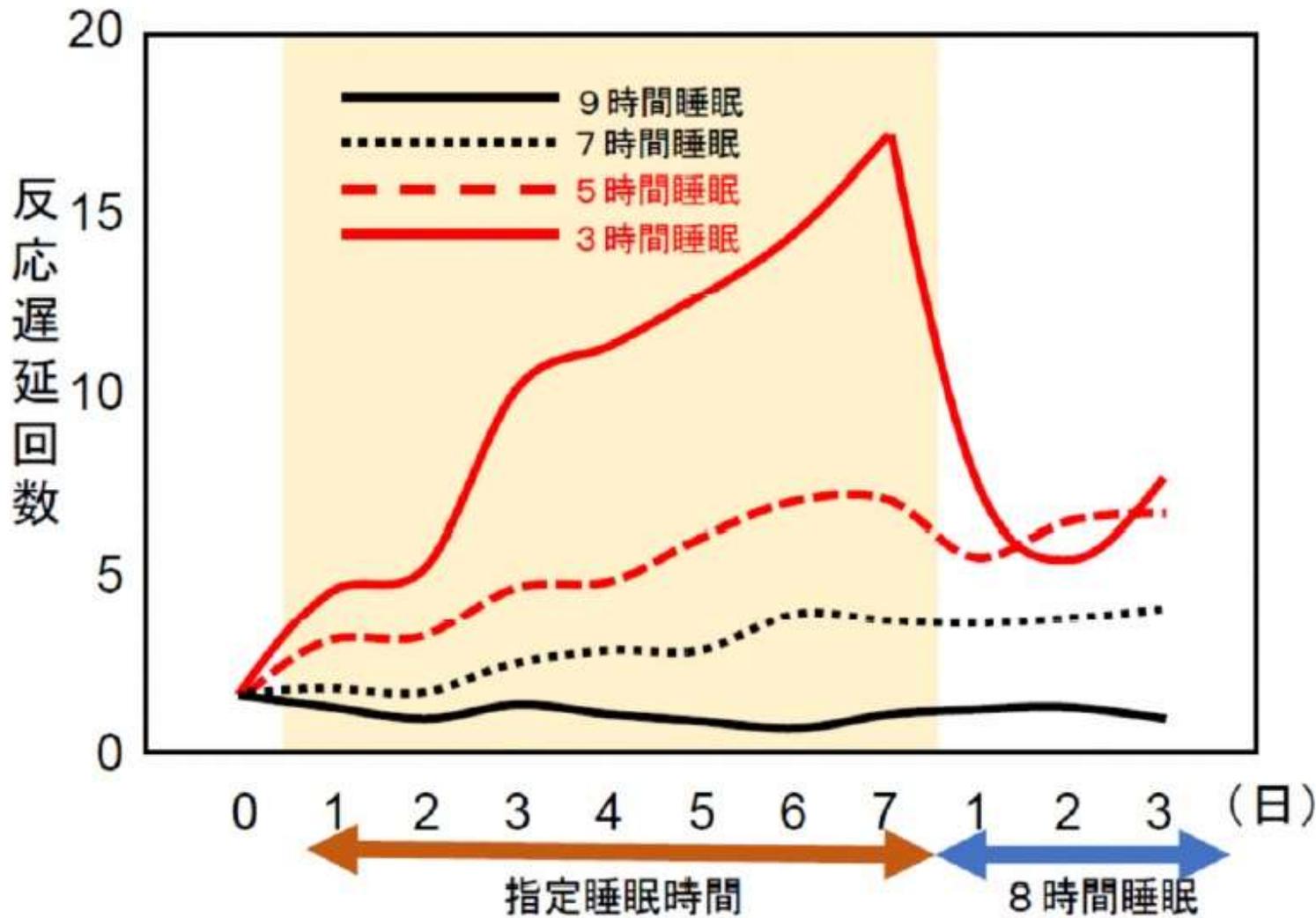
## 睡眠12箇条(厚労省)

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりと目覚めのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 **睡眠による休養感は、こころの健康に重要です**
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの睡眠で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 **若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ**
- 8 **勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を**
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまは適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寢床に入り、起床時間は遅らせない
- 11 **いつもと違う睡眠には、要注意**
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



# 睡眠の影響

短時間睡眠が  
仕事の作業効率を  
低下させる



Belenky G, et al, J Sleep Res, 2003; 12: 1-12.を改変

日本語版 アテネ不眠尺度

1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？	0	いつもより寝つきはよい
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	0	問題になるほどのことはなかった
		1	少し困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降眠れないことはありましたか？	0	そのようなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かったか、全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	0	満足している
		1	少し不満である
		2	かなり不満である
		3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

# アテネ不眠尺度

## あなたは不眠症？

6	日中の気分はいかがでしたか？	0	いつも通り
		1	少し減った
		2	かなり減った
		3	非常に減った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか？	0	いつも通り
		1	少し低下した
		2	かなり低下した
		3	非常に低下した
8	日中の眠気はありましたか？	0	全くない
		1	少しあった
		2	かなりあった
		3	激しかった
合計		[1~3点]	睡眠がとれています
		[4~5点]	不眠症の疑いが少しあります
		[6点以上]	不眠症の可能性が高いです

## 番外 大規模災害時

(スタッフのための)災害ストレスから心を守る十か条

京都精神保健センター 崔先生 いきいき夏のセミナー

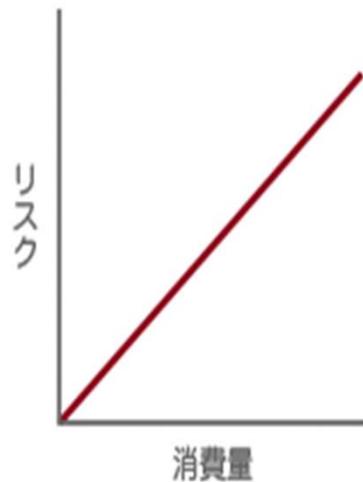
- 1 備える 半年以上の避難を考え日頃から話し合う、練習しておく。
- 2 薬を持つ 被災時は常備薬とお薬手帳を忘れない。
- 3 ゆるめる 被災後は身体の筋肉の緊張を緩める時間をとる。
- 4 しゃべる つらいと言える時間・相手をつくる。
- 5 休む 最低週1日は何もしないで休む。
- 6 お酒はのまない  
酒は眠りを浅くします。また、緊張時はタガが外れやすくなっています。
- 7 感情に気付く 抑えている悲しみ・怒り・罪悪感の存在に気づいておく。
- 8 危険サインに気付く 不眠、悪夢、高血圧、涙、興味がわかない(がサイン)。
- 9 活用する 精神科・心療内科など専門家を利用する。
- 10 長い目で見ると 半年後にうつ病にならないがんばり方を工夫する。

週刊保健衛生ニュース 第1668号 平成24年7月30日から引用

# 「適正な」飲酒量はない！

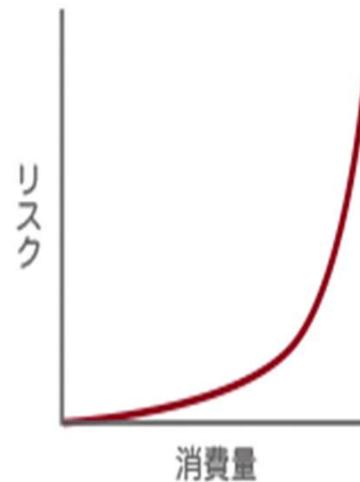
～酒を飲むときは、**リスク**を考えましょう～

(a) 高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなど



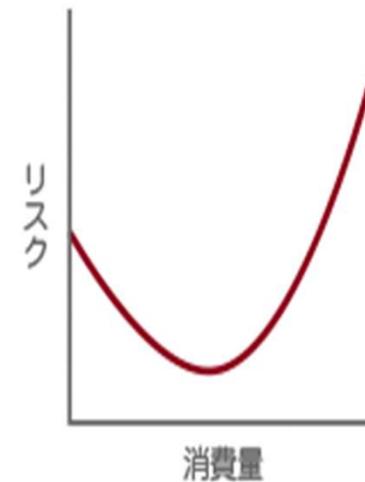
飲酒量と**リスク**  
が比例する

(b) 肝硬変



飲酒量が多くなると、  
急激に**リスク**が高まる

(c) 虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病など



少量飲酒者の  
**リスク**が低い

アルコール健康障害対策基本法に基づく  
島根県アルコール健康障害対策推進計画  
(2018-2023年)

- 生活習慣病のリスクを高める量(=1日男40g以上、女20g以上)を飲酒している者の割合を減らす。
- 生活習慣病のリスクを高める量を知っている者の割合を増やす。
- 未成年飲酒経験者を、0に。
- 妊娠中の飲酒率を、0に。
- 毎日飲酒している者の割合を減らす。

アルコール依存・障害のスクリーニングには **AUDIT(オーディット)**

# おしまい

「あなたの日頃を評価し、認めてくれる人」が、いますか

あなたは、

同僚(上司、部下も)に対して、

「日頃を評価し、認めていますか」

関係性づくりには、

「一声」が大事です。

信頼できる人からの

「心地よいおせっかい」





# まとめ

- **生きがい**につながる仕事(働きがい、**エンゲージメント**)がある
- 仕事ストレス 求められる大きさ(**需要**)とコントロール(**切迫**)
- 仕事ストレス軽減 **サポート**、対処行動(コーピング)、**首尾一貫感覚**
- 仕事の先にある、地域デビュー、健康長寿
  
- 疲労の回復には、**生活時間**の過ごし方、**インターバル**(時間)が重要  
(生活時間は、食事・休養・**睡眠**・家族との時間・趣味ほか)
- 過重労働にならない、時間管理  
働きがい、自己実現、自己肯定感、何よりも関係性(人づきあい)
  
- 強いストレスでも立ち向かうためには、「**わかる**」、「**できる**」、「**やりがい**」  
「わかる」ためには、目標(アウトカム)、評価(フィードバックも)の共有  
「できる」ためには、プロセス(資源)、コミュニケーション＝関係性  
「やりがい」のためには、互いの評価＝これも関係性

ありがとうございました

