

メンタルヘルス「セルフケア」について

産業医 増井利彦

現代においてメンタルヘルス問題は、どの企業にも起こる可能性があります。実際、日本におけるメンタルヘルス不調による労災請求件数は毎年増え続けています。

従業員それぞれが仕事で自身の能力を発揮して、活気ある職場にするためには、メンタルヘルスマネジメントが欠かせません。そのために、一人ひとりが職場での役割を認識して、その役割に応じたメンタルヘルスクアの知識を持つことが必要です。

従業員は、自分自身のストレスを管理するセルフケアの考え方を学び実践していくことが求められます。これらの取り組みを包括的に行うことがメンタルヘルスマネジメントなのです。



セルフケアとは？

セルフケアとは、従業員が自分自身で行うメンタルヘルス対策です。

メンタル不調の兆候は、初期は単純な肉体の疲労や行動、精神面の変化となって表れます。いきなり重症になるケースは少なくほとんどの場合は軽い症状から出するため、メンタルヘルスの知識がないと、本人すら気づかないことが多々あります。早期に気づいて対策をとるためにも、適切なメンタルヘルスに対する教育を実施し、個々の従業員が自分の心身に異変に早期に察知できるようにしていきましょう。

メンタル不調の初期症状の一例

身体面：肩こり、頭痛、倦怠感、睡眠不良、食生活の変化、依存傾向の変化（アルコール・喫煙ほか）

精神面：無気力感、集中力の欠如、ネガティブな感情（イライラ、不安、怒り）の増加、自責的な考え

行動面：遅刻や欠勤の増加、仕事におけるミスの増加、以前よりも人付き合いが悪くなる、攻撃的な言動の増加

※2週間～1カ月以上、同じような状態が続く場合は要注意とされています

セルフケアの方法を紹介

セルフケアも義務として行くとそれ自体がストレスになりかねないため、自分の好むセルフケアを選んで行うことがポイントです。また、セルフケアを従業員に行ってもらうには、メンタルヘルス教育の一環として、“適度な休息が仕事の生産性を上げるために有効”であることを周知することが大切です。

🌸 深呼吸

深呼吸をすることで、緊張やストレスで固まった筋肉を緩めて体をリラックスさせる効果があります。呼吸に集中することで、不安やイライラなどのネガティブ感情から注意をそらし、落ち着きを取り戻すことができます。

🌸 ストレッチ、適度な運動

長時間同じ姿勢を取り続けていると血流が悪くなり身体に負担がかかります。手足を伸ばしたり身体をひねったりすることで筋肉のこりも多少とれ、気持ちがすっきりします。

🌸 笑顔でコミュニケーションをとる

「笑い」には、ストレスを軽減する効果があることが研究によってわかっています。職場でにっこり笑顔を心がけることはコミュニケーション上でも健康上でもプラスです。

日常生活のなかで行うセルフケア例

⊗ 十分な休息、睡眠

睡眠不足は、疲労感や情緒不安定などストレスが増す原因となり、メンタル不調への近道となると言われています。布団の中で呼吸法を行い、心身ともにリラックスした状態になると、副交感神経が優位に働き、眠りやすくなります。眠る直前に、パソコンやスマートフォンを触る、アルコールやカフェインが入った飲み物を飲む、激しい運動をする、といった行動は質の良い睡眠がとれない原因につながります。

⊗ 気分転換できるような活動

自分の趣味や好きな活動をすることは、日々のストレスから目をそらし、楽しい気分になるので、良い気分転換になります。スポーツやジムなどの運動、アロマセラピー、映画、カフェめぐり、ショッピング、カラオケなど普段からできるものを1つでもいいので見つけておきましょう。旅行やハイキング、温泉といったアクティビティもアクティブな方法としておすすめです。



⊗ 周りに相談

シンプルですが、一人で抱え込まないということは非常に重要です。会社の同僚、先輩や上司だけではなく、プライベートの友人や家族、専門家など誰か相談できる人を見つけましょう。相談することで、自分の中で状況の整理ができたり、自分では考えつかなかった視点で物事をとらえるきっかけが生まれます。

メンタルヘルス対策におけるセルフケア教育の重要性

メンタルヘルス対策のなかでセルフケアは地味であり軽視されがちですが、従業員がメンタル不調の兆候に気づきセルフケアを行うことは、本人の心身の健康はもちろん、うつ病、自律神経失調症などの予防にもつながります。従業員が心身ともに元気に働くことで企業全体が活性化し、生産性にもプラスです。人事総務部門は従業員に対して基本的なセルフケア教育を行い、セルフケアに関する情報を発信していくことが大切です。

ストレスチェックの実施

メンタルヘルス対策におけるセルフケアの重要性を従業員に理解してもらうきっかけとして、ストレスチェックがあります。ストレスチェックの結果は、自分自身のストレス状況がデータで可視化され、自身の現在の状態・課題を知ることができるため、セルフケアを意識するきっかけになります。

セルフケアのまとめ

ビジネスの現場でストレスを避けることは非常に難しいため、ある程度ストレスがかかることを前提に、対策となる知識やテクニックを身につけておく必要があります。ストレスへの対処法は、基本的にビジネスと同じです。問題が起きたら早めに原因を見つけ解決方法を探します。

そして、実行できそうな方法をまず試してみます。解決しない場合は次の案を試してみます。自分に合う方法を特定できたらそれはそれを仕組み化することで、気負いなく続けることができるようになるでしょう。

もっとも大切なことは、自分の身体や心をいたわりメンテナンスしていくことが、企業にとってもプラスだと理解することです。毎日少しずつ、ストレスを取り除くケアをしていきましょう。