

メンタルヘルス ガイドブック

Ⅲ セルフケア

Ⅲ セルフケア



1. セルフケアの重要性

自分自身が自分の変調に気づき、適切な対処が出来れば早期回復に繋がります。

(1)メンタルヘルスの自己管理

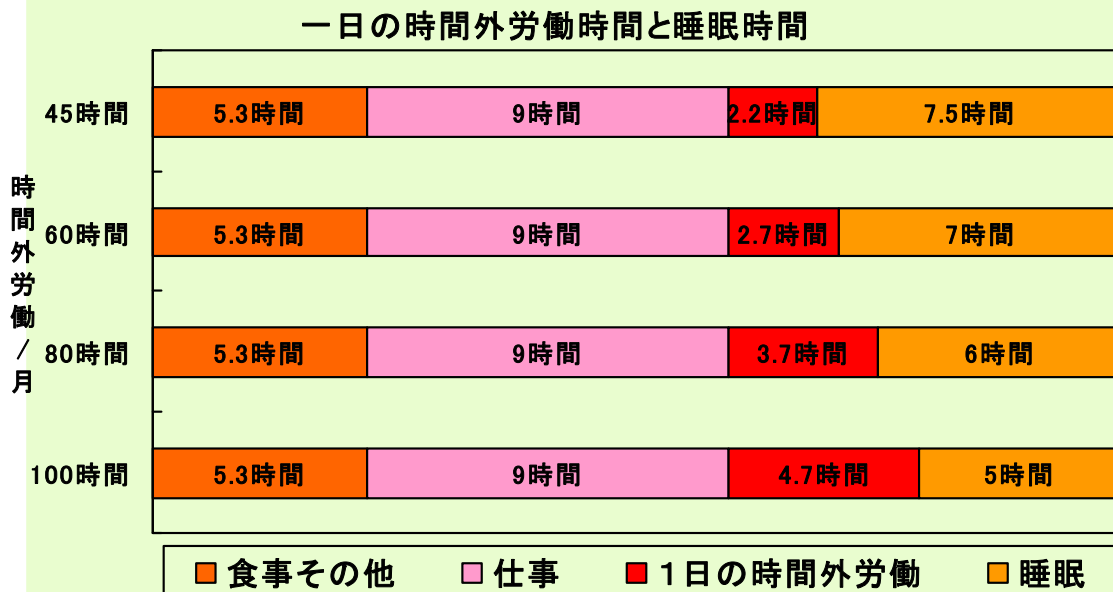
- ①メンタルヘルス不調の発症は第三者にはわかりにくい面があります。
- ②初期段階では、自分自身でも判断が出来ないことがあるようです。
- ③2週間～1ヶ月以上、心の不調やストレス状態が続く場合は要注意です。
- ④本人自身が変調に気づき、適切な対処行動をとると早期回復に繋がります。
- ⑤自発的に相談する行動自体が早期に解決する重要なポイントです。

(2)職場における自己管理のポイント

①適性な労働時間

時間外労働は月間45時間を超えて長くなるほど、疲労回復のための十分な睡眠時間が確保できず、脳・心臓疾患の発症との関連性が強まるとの医学的知見が得られている。

◆職務の進行予定を立てる ◆最低週1日は休日をとる



②適度なコミュニケーション

・心理的な安定感 ・同僚達との共有感を得る ・ストレスの軽減

Ⅲ セルフケア



1. セルフケアの重要性

(3) 専門家相談

科	神経内科	精神科	心療内科	内科・外科等
医師	神経内科医	精神科医	心療内科医	内科医・外科医等
担 当 す る 疾 患				身体疾患
			心身症	
		うつ病(気分障害)・神経症性障害		
		統合失調症 アルコール依存症		
	認知症			
	神経の病気			
	脳血管障害			

※参考文献「メンタルヘルス・マネジメント検定試験公式テキスト」大阪商工会議所編集

(4) 早期発見の重要性

◆復職後に再発しなかった事例

次の条件を満たすことが重要といえます。

(電機連合HP:メンタルヘルスに関する対策事例 より抜粋)

- ① 早期発見により対応できた
- ② 職場の周囲の人に気付かれずに復職できた
- ③ 本人に強い復帰の意思がある
- ④ 職場の人間関係が良好である
- ⑤ 職場で仕事を評価されている 等

Ⅲ

セルフケア



2. ストレス状態の軽減方法

(1) 休養・睡眠

人間は休養によって疲労を解消し、睡眠は脳を休息させます。休息と睡眠は心身(脳と身体)を癒す最良の方法であり、健康維持には欠かすことができません。

- ①不眠はうつ病のリスクを高めるといわれています。
- ②日中眠気がなく気力が充実した状態で仕事ができる睡眠時間が適当です。
- ③「昼は働き」「夜は休息」、生活のメリハリと自然な身体のリズムが大切です。

(2) 運動

運動はストレス解消法として効果的であり、近年の様々な研究から、抑うつの予防や軽度の抑うつのセルフケアに運動が有効であると示されています。

- ①適度な運動はストレス解消に効果があり、睡眠にも良い影響を与えます。
- ②自分に合った運動を無理なく楽しみながら続けることが大切です。
- ③有酸素運動はゆったり30分以上続けるとストレス物質の消費に効果的です。
- ④ウォーキングやサイクリングは脂肪を効果的に燃焼させる有酸素運動です。

(3) 食事

- ①食事は身体の健康はもとより心の健康にも影響を与えます。
- ②ストレス耐性を高めるためには、ビタミンC・たんぱく質・カルシウムを十分に摂ると良いといわれています。
- ③調査研究から、毎日3食摂る人は、ほとんど毎日2食しか摂らない人に比べ有意に抑うつ症状が低いという結果が報告されています。
- ④毎日3食、定期的に食事を摂ることが、抑うつ予防にも有効です。

Ⅲ

セルフケア



3. リラクゼーション

心身をリラックスした状態にすることが、ストレスによる悪影響を予防する上で大切です。
※音楽・ヨガ・アロマ等自分が好きなことでリラックスしましょう。

(1) 呼吸法

呼吸には浅く速い胸式呼吸と、横隔膜を上下させる規則的で長くゆったりした腹式呼吸があります。腹式呼吸を深くゆっくりすることで心身をリラックスさせます。

～腹式呼吸で意識を呼吸に集中し①～④の順に数回繰り返します～

- ①背筋を気持ちよく伸ばす ⇒②他の部分に余計な力が入らないようにする⇒
- ③軽く目を閉じて鼻からゆっくり息を吸い込む ⇒④口からゆっくり静かに息を吐く

(2) 自宅でできるヨガ

呼吸法やからだの動かし方を活かす代表的な療法としてヨガがありますが、本来は心のコントロールを意味します。

◆「気づかぬうちに荒く短い呼吸に 血圧は上昇、精神面にも悪影響」

わたしたちの呼吸は、気づかぬうちに不揃いで荒く短くなりやすく、全身が慢性の酸欠状態になっていると言えます。このような呼吸は精神面にも悪影響を与え、血圧も上昇気味になります。

呼吸をゆったりとなめらかな上質なものにすることで、精神的にも充実しストレスも受けにくくなります。

◆「おなかでたっぷり、胸でダイナミックに息をしよう」

息を下腹部のみにたっぷり満たす腹式丹田呼吸を身につけ、次いでダイナミックな胸の呼吸を練習しましょう。

◆「ヨガを行うことで血流が良くなり背骨も柔軟に」

背骨はからだの中心であり、心のよりどころでもあります。

生命活動を根底から支える基盤であり、背骨の生命力あふれた柔軟性が重要です。筋肉や腱などに偏ったこわばりがあると、背骨も動きにくくなるので、呼吸も浅くなります。ゆっくり行う呼吸に合わせてからだを動かすことによって、全身を活性化させて息づかせることができます。血流も良くなり、心身ともにとっても軽快になります。