


# ストレス — 働く人のメンタルヘルス



教育学研究科臨床心理学コース  
高橋 美保



## はじめに……

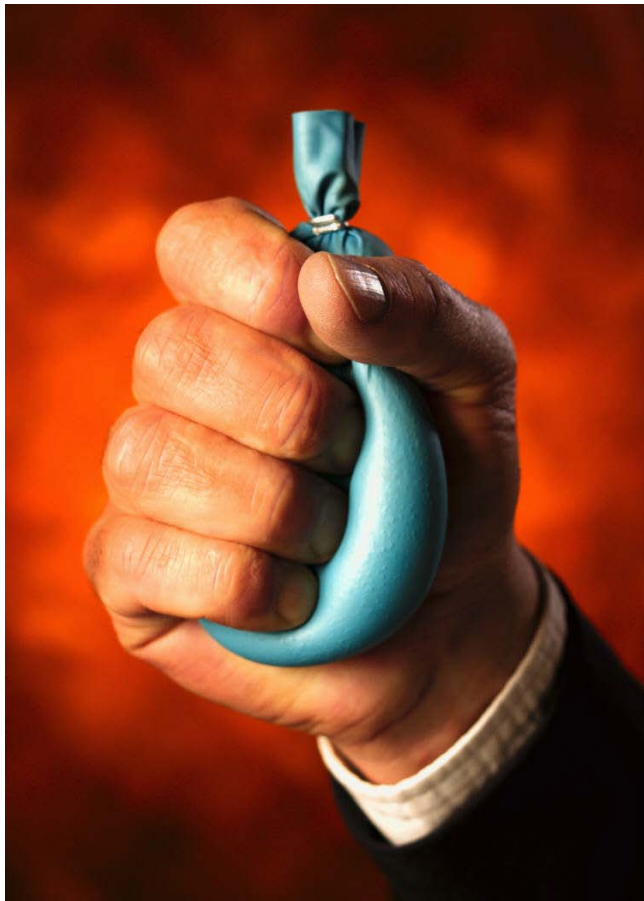
- ・ 私自身も働く人です。  
日々、色々なストレスを感じつつ働いています。
- ・ でも、こうして何とか皆さんの前でお仕事を  
させていただいています。
- ・ ……一応、臨床心理士です。
- ・ でも、ストレスがないわけじゃありません。  
ストレスと何とかつきあっています。



# ストレス、溜まっていますか？

- ・ 今、ストレスフリーな人？
- ・ 今までストレスを感じたことがない人？

# ストレスってなんでしょう？



- ・ ぐっと押されている
- ・ 早く気付いて何とかしないと痛い・・・
- ・ ストレスはサイン

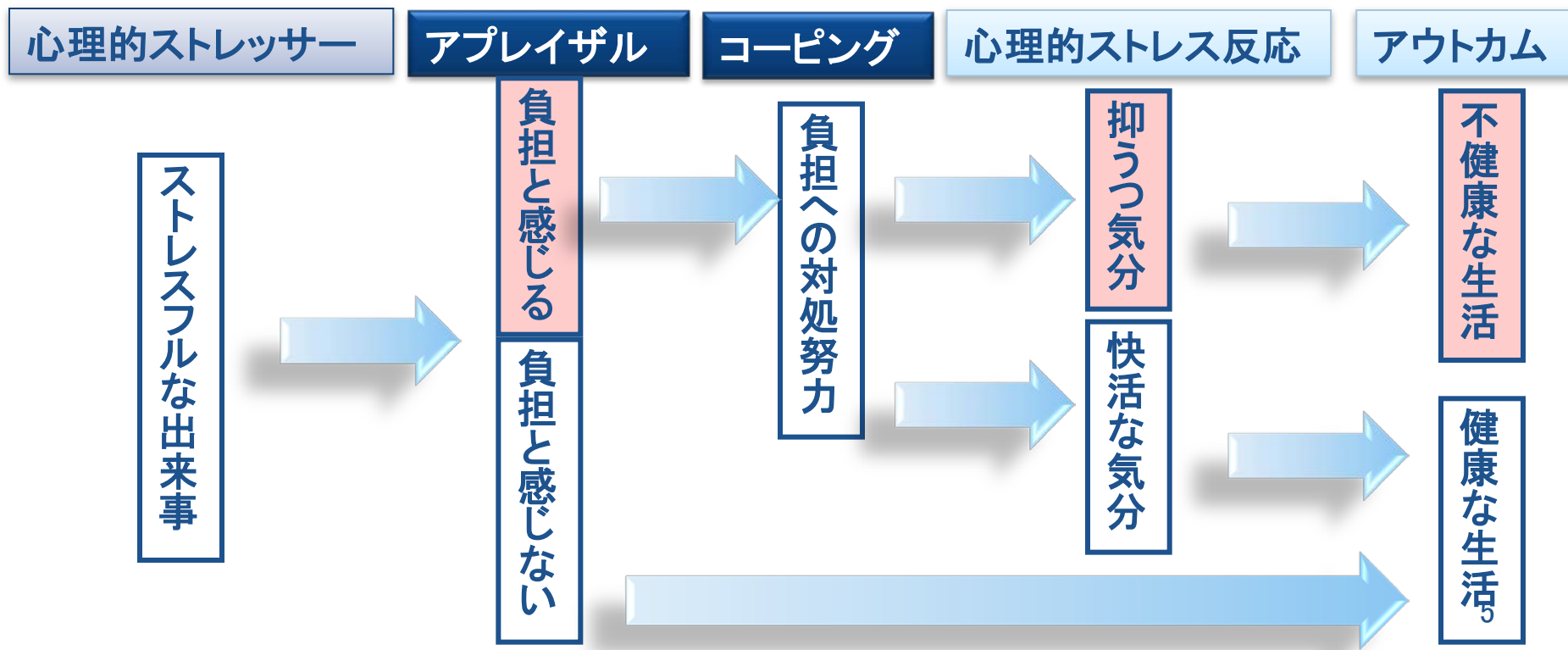


# ストレスは悪いもの？

## ◆ストレスは人生のスパイス？

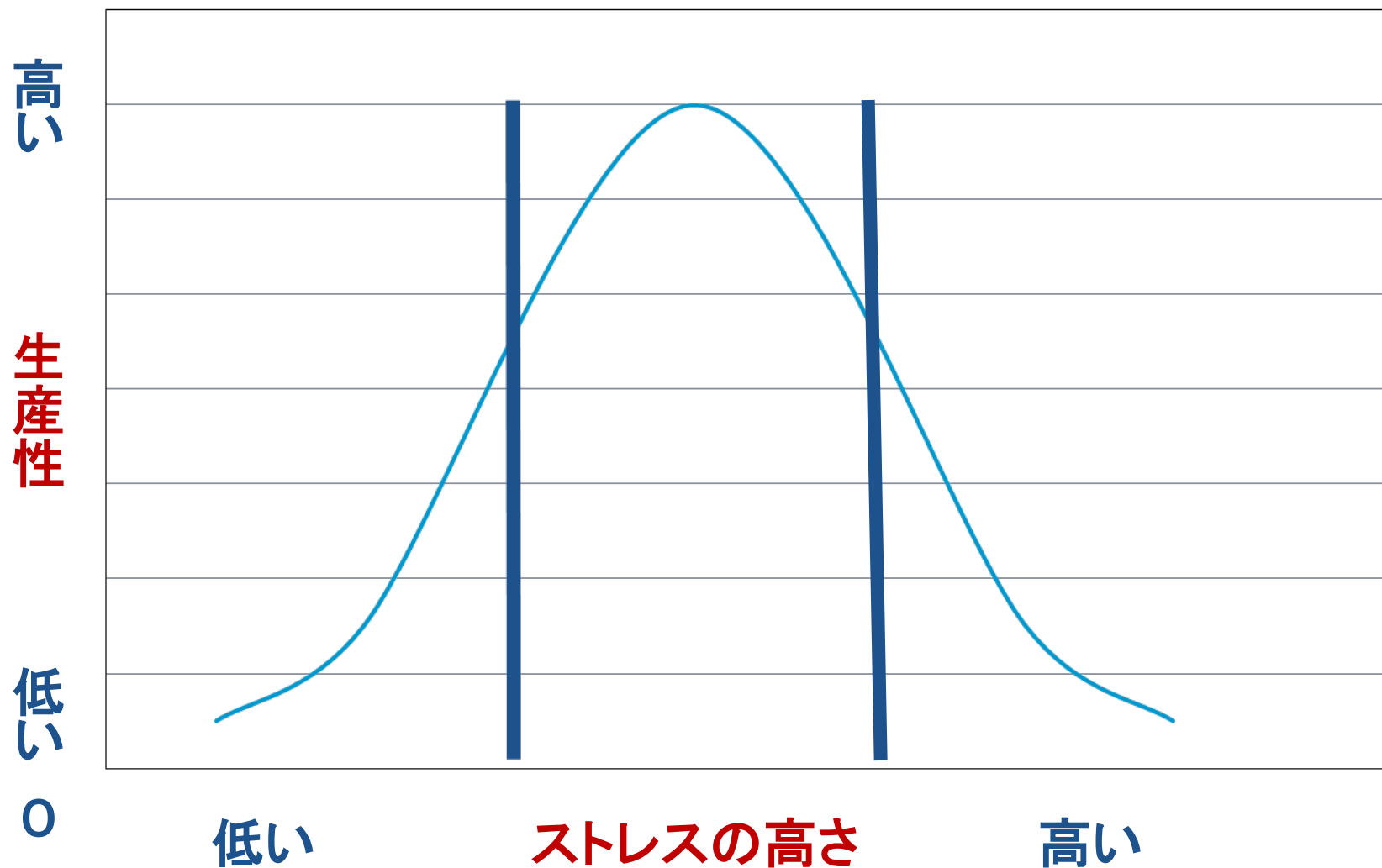
- Eustress: 良い刺激
- Distress: 苦痛

⇒ 個人差





# ストレスとうまくつきあう





# 働く人のストレスの実際

## ◆働く人の精神健康

- 仕事のストレスを感じている人：約6割
- 総合労働相談件数：114万件(H21年度)  
過去最高を更新
- 精神障害等に係る労災請求・決定件数：  
524件、425件(H16)  
→1136件、852件(H21)
- 自殺者数(勤務関係)：  
2528人(H21)→2590人(H22)



# ストレス研究

## ◆働く人のストレスの原因

### ー職業性ストレス研究から

役割葛藤

役割のあいまいさ

役割過重

仕事の要求度ーコントロールモデル

努力ー報酬不均衡モデル

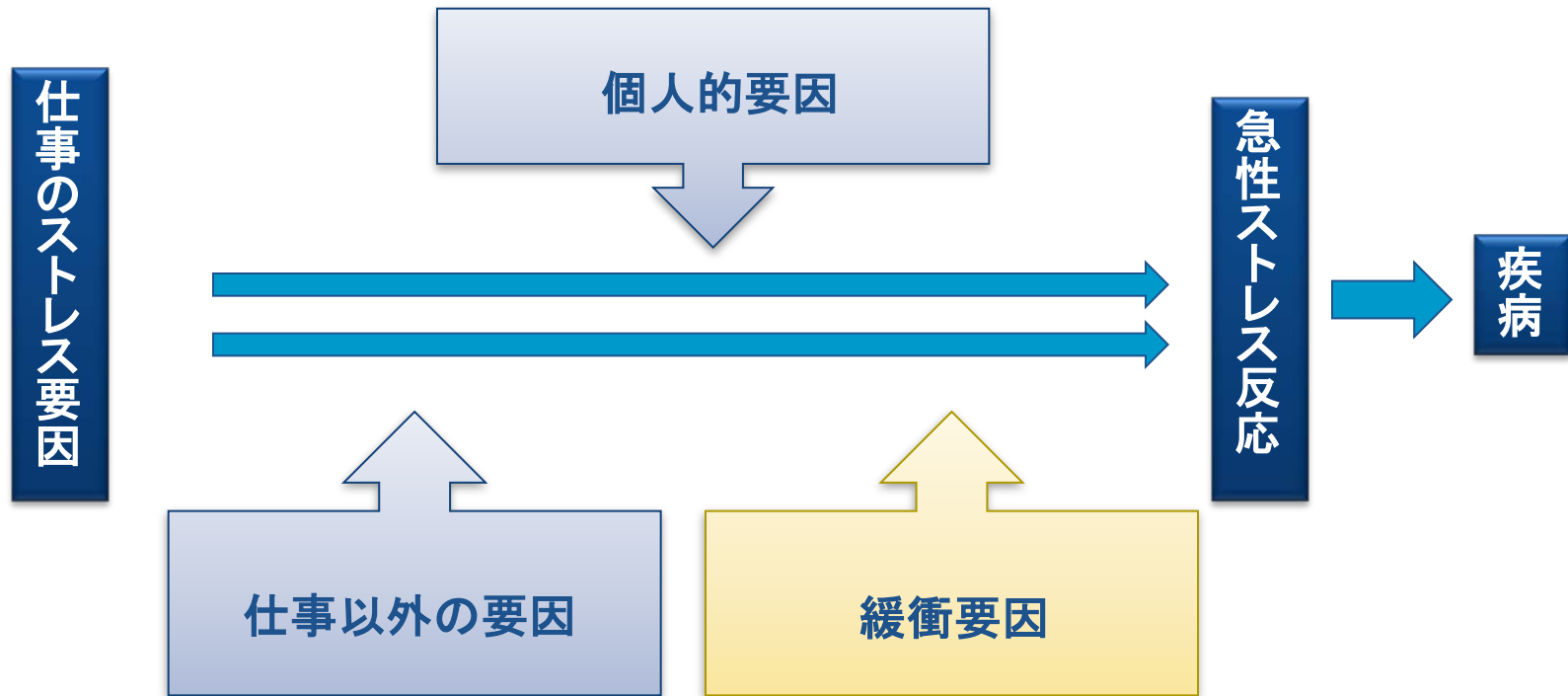
・・・など





# ストレス研究

## ◆NIOSHの職業性ストレスモデル



Hurrell & Mclanney, 1988



# 働いている人のストレスとは？

◆「仕事でのストレス」がある労働者が挙げた  
具体的なストレスの内容(3つ以内の複数回答)

1位:「職場の人間関係の問題」(38.4%)

2位:「仕事の質の問題」(34.8%)

3位:「仕事の量の問題」(30.6%)

4位:「会社の将来性」(22.7%)

5位:「仕事への適性の問題」(22.5%)

(厚生労働省,2008,平成19年労働者健康状況調査結果の概況)



# 国の対応と対策

- 1984年 民間で初めてのうつ病の労災認定
- 1999年 労災基準緩和
- 2000年 大手広告代理店社員のうつ病自殺で損害賠償
- 2000年 旧労働省「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」
- 2004年 厚労省「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」
- 2006年 労働安全衛生法一部改訂 「過重労働、メンタルヘルス対策」の充実強化  
厚労省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」



# 働くことのストレス

◆働くことのストレスは何で辛いか

- ・仕事をしないわけにはいかない  
⇒生活がかかっている

◆しかし、具合が悪くなったら働くこともできない

⇒ 結局は自分のことは自分で守らないといけない



# 働けないことのストレス

## ◆ストレスの3次元

経済的、心理的、社会的ストレス

## ◆失業プロセスにおけるストレス

離職者として、失業者として、求職者として

⇒ 会社を離れると、心身の健康は自己管理  
自分のことは自分で守らないといけない



# 働くことにまつわるストレス

## ◆働くことにまつわるストレス

働いていれば幸せ、働いていなければ不幸？

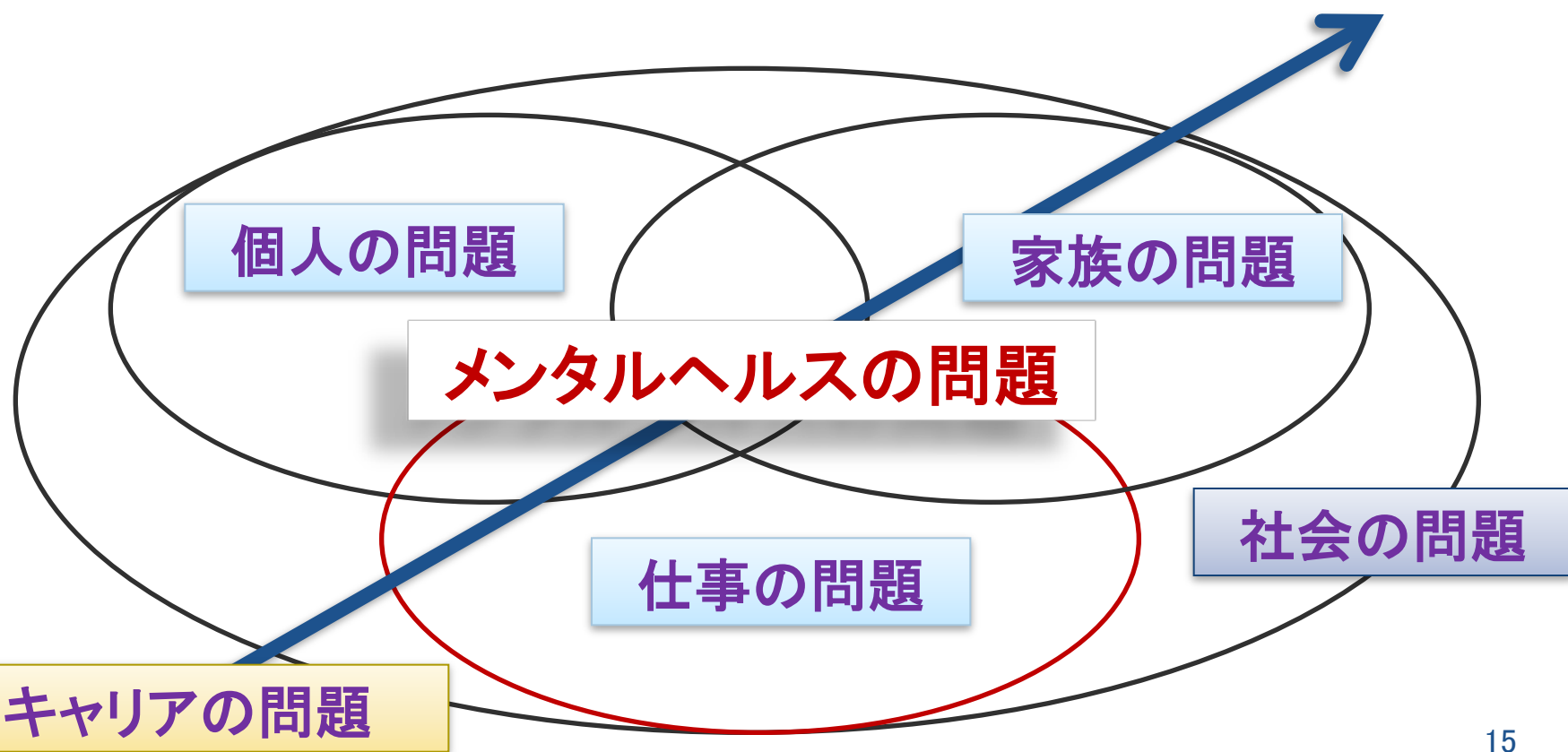
⇒いかなる状態でもストレスはある

ストレスを完全になくすというより、ストレスと  
うまく付き合うことで、今を少し生きやすくする



# ストレスは働くことに留まらない

- ◆ 実際の臨床は、もっと矛盾と葛藤に満ちている  
職場や仕事の悩みだけでもない





# 自分を守るために

## ◆心理療法の考え方

### ・認知療法







# 自分を守るために

## ◆ 認知行動療法





# 自分を守るために

・嫌なストレスを和らげて今より少しだけ上手に  
ストレスとうまく付き合うために

1. 今何が起きているかを理解する
2. 多様性、柔軟性を獲得する
3. できることからやってみる

⇒ “認知”“行動”からアプローチする



# どんな時にストレスを感じますか？

## ◆シミュレーションをしてみましょう

何やってるんだ！この数字、  
間違っているじゃないか。  
しっかりしてくれないと困るよ。

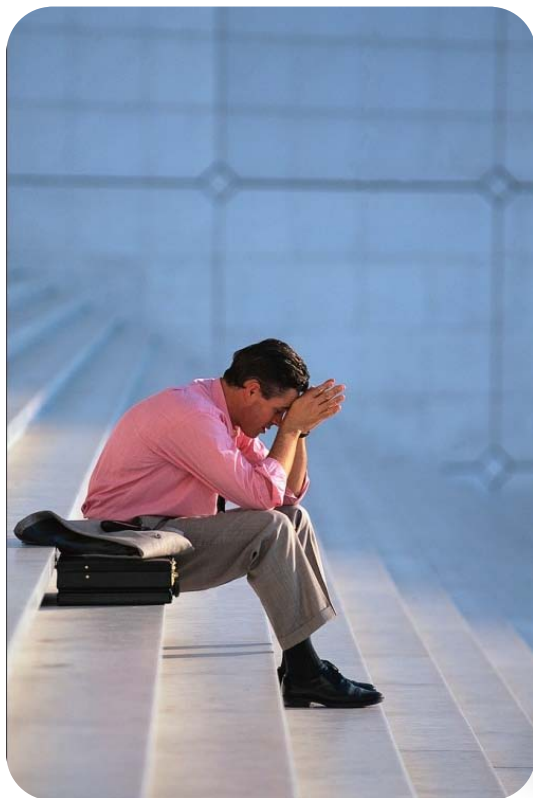


**Aさん：「きっと自分は能力がないんだ。生きる  
価値がない人間だ」**



# 今の自分を理解する

- ◆ 誰でも叱られるとへこみます。  
でも、このままでは仕事はかどりません。



**せめて、仕事に  
支障がない  
ようになりたい**

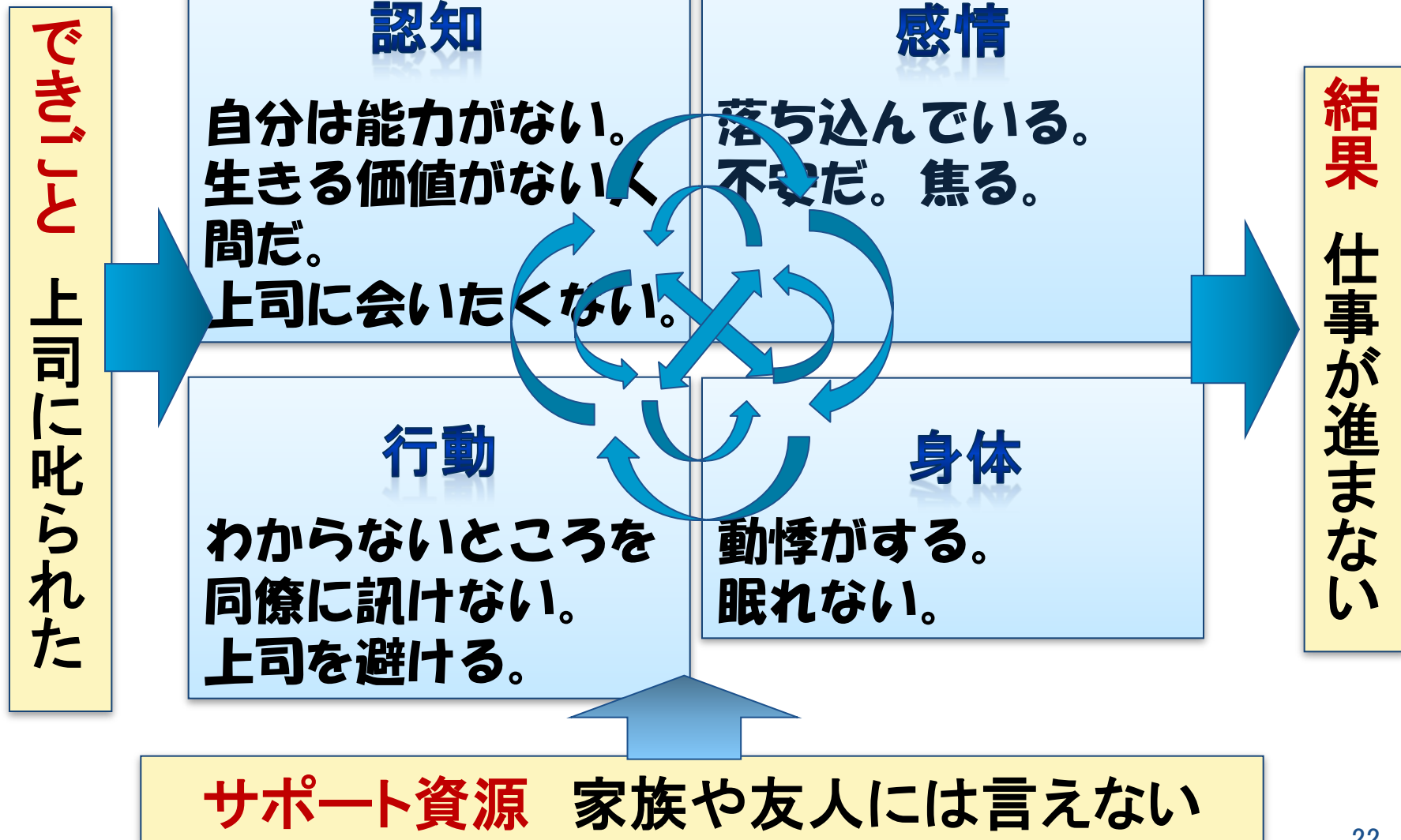


# 今の自分を見てみましょう

- ◆今のAさんのストレス状況を少しじっくりと眺めてみましょう。何が起きているのでしょうか。

Aさん：**きっと自分は能力がないんだ。  
生きる価値がない人間だ。  
上司に会いたくない。  
上司を避ける。  
わからないところを同僚に訊けない。  
落ち込んでいる。不安だ。焦る。  
動悸がする。眠れない。**

# もやもやを整理しましょう





# Aさんの考え方について

## ◆考えてみましょう

- あなたなら上司の叱責をどうとらえますか？
- もし、あなたがAさんの友人だったら、何と声をかけますか？
- もう少し元気になるために、どう考えてみるとよさそうでしょうか？
- もし、考えるとおりにいったとして、どんなにひどいことが起こるでしょうか？



# こんな考えにとらわれていませんか？

## ◆考え方のチェック

- ・過度の一般化
- ・根拠のない推論
- ・全か無か思考
- ・べき思考
- ・過大評価、過小評価
- ・自責傾向
- ・感情的決めつけ





# 他の考え、行動をしたら？





# 事実に向けてみましょう

## ◆事実を見る

- ・ まずは、今の自分に気づくこと
- ・ でも自分を見るのは結構辛い  
価値評価を加えないで、客観的事実を見る



# 事実に向けましょう

- ・ ありのままの自分を受け止めて  
短絡的で極端なポジティブシンキングではない  
できているところは褒めてあげてもいい  
できていないところは課題にすればいい



私は全然悪くない



全部私が悪い





## Q.すぐに動けない時には

- ◆心配な時は専門的ケアを受けましょう
- ◆自分をいたわってあげましょう  
少し休憩が必要かもしれません
- ◆エネルギーを蓄えましょう  
サポート資源を活用してみる



## Q.なかなか行動に移せない時は

◆「仕事をちゃんとやれるようになりたい」

目標が大きすぎませんか？

① 目標を小分けにしましょう。

② 確実にできる目標を立てましょう。

③ 一つできたら、できたことを褒めましょう。



# Q.なかなか行動に移せない時は

- ◆大きな一歩よりも“具体的で実現性のある”  
確実な一歩を踏み出すことで裏付けのある  
自信を持つ





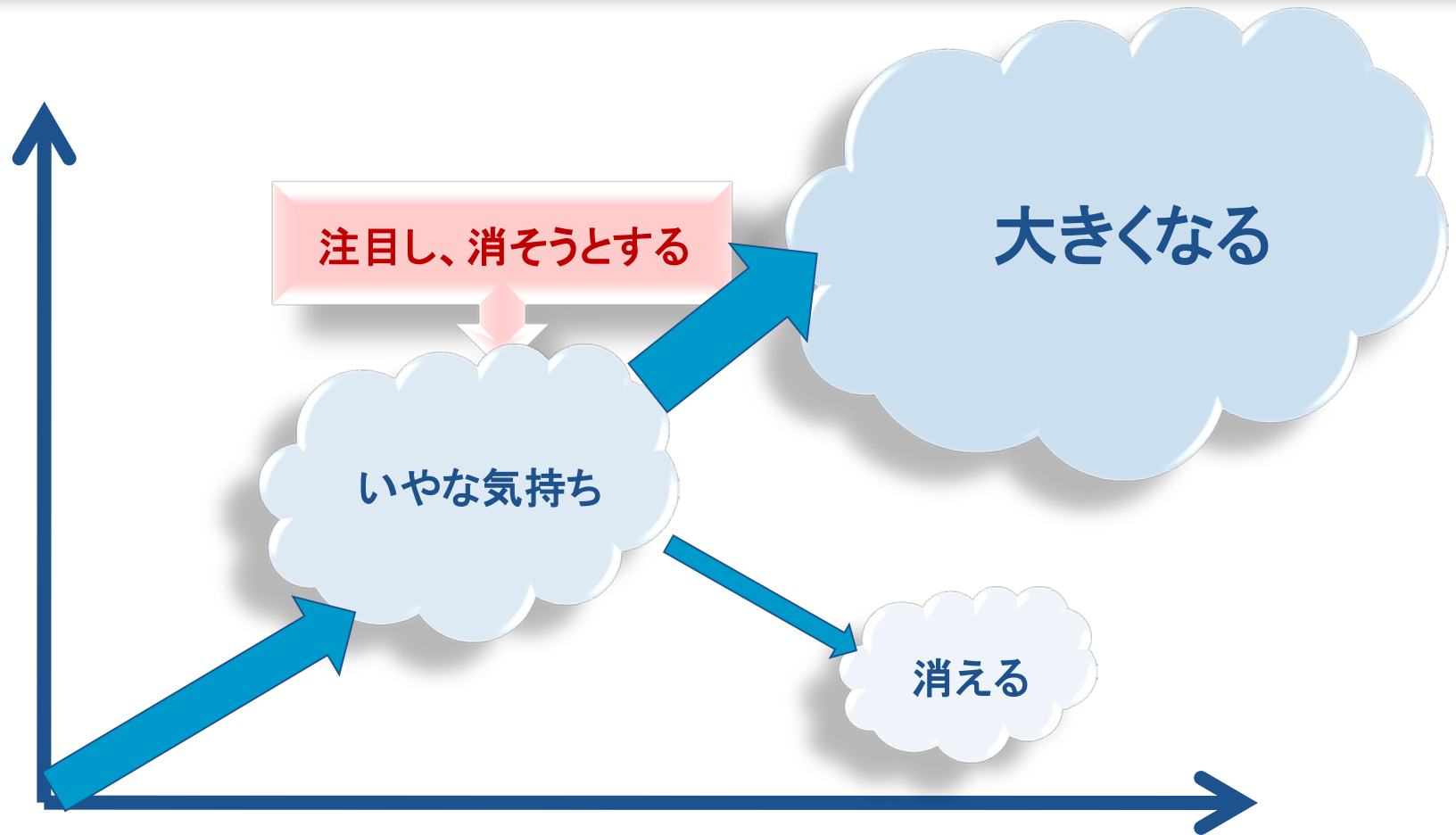
# Q.でも、不安でたまらない

◆不安にとらわれずやるべきことを





# 気持ちは変化する







# 失業中のストレスの場合

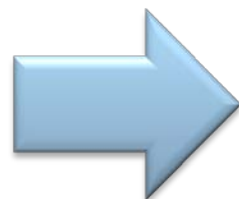
- ◆いつまで続くか分からない  
⇒長期的な視点を持つ
- ◆どんなに頑張っても報われない  
⇒多軸を持つことでバランスを取る  
主体性を保つ
- ◆人格を否定された気がする  
⇒認知が偏り過ぎないように



## まとめると・・・

1. 今の自分に気づきましょう
2. 今から、ほんの少しいいな、と思えるのはどんな状態ですか？
3. そのためには、どう考えてみるとよさそうですか？
4. そのためには、何をしたらよさそうですか？

悪い循環



良い循環へ



## これから働く皆さんへ

- ・ ストレスのない仕事なんてない
- ・ ストレスに早く気付く、早く対処、対処資源を持つ
- ・ ほどほどのストレスを抱えながらも日常がそれなりに送れるように



# 今日のストレスをプチ解消

- ◆リラクゼーションをしてみましょう  
肩を弛めます

**たまには、いいこともある（かも）**





ご清聴ありがとうございました