

セルフケアの必要性

セルフケアでメンタルヘルス不調を防ぐ！

長期病休者の約6割がメンタルヘルス不調

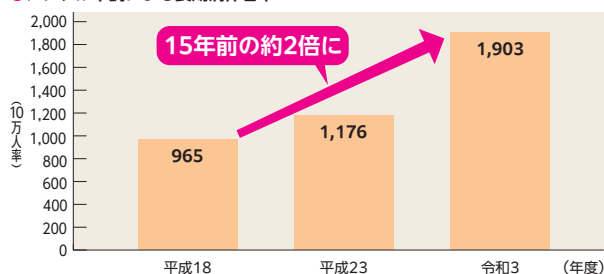
職場では、業務内容、人間関係、労働時間など、誰もが何かしらストレスを感じています。近年の地方公共団体においては、職員に求められる役割・責任がより高まっており、職員一人ひとりにかかる心理的負担は大きくなっています。

そうした中、**メンタルヘルス不調**※（以下「メンタル不調」）をきたして長期病休などに至る人が増えています。長期病休者の約6割が「精神及び行動の障害」、つまり、心の病気などのメンタル不調による病休です。その数は10万人当たり1,903人（約50人に1人）に上り、15年前の約2倍に増えています。

メンタル不調は誰もが陥るおそれがあり、他人ごとと思わずに、予防に努めることが大切です。

※厚生労働省では、「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をメンタル不調としています。

●メンタル不調による長期病休者率



出所：（一財）地方公務員安全衛生推進協会「地方公務員健康状況等の現況の概要」
※長期病休者：疾病等により休業30日以上または1か月以上の療養者



メンタルヘルス対策 4つのケア

職場のメンタルヘルス対策は、以下の「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われることが重要とされています。

働く人自身が取り組む
セルフケア

- ストレスやメンタルヘルスに対する理解
- ストレスへの気付き・対処
- 周囲への相談 など

管理監督者が行う
ラインケア

- 職場環境改善
- 部下からの相談対応 など

産業医・保健師など
事業場内産業保健スタッフなどによるケア

- 職員、管理監督者の支援 など

職場以外の専門家を活用する
事業場外資源によるケア

- 情報提供や助言を受けるなどのサービスの活用 など

セルフケアはメンタルヘルス対策の基本です

職場には、個々の職員の力だけでは取り除くことができないストレス要因もあります。したがって、職員の心の健康を守るためには、職場環境の改善も含め、事業者によるメンタルヘルス対策の積極的な推進が重要となります。

一方で、同じような職場でのストレス要因があっても、誰もが同じようにストレスを受け、メンタル不調になるわけではありません。これは同じストレス要因でも、受け止め方や対処の仕方によって、ストレスへの反応が変わってくるからです。

そのため、職場における心の健康づくりには、職員一人ひとりがストレスとうまく付き合うスキルを身に付け、実践することが必要不可欠となります。このようなことから、**セルフケアは職場のメンタルヘルス対策の中で、もっとも基本の対策**といわれています。

セルフケアの3つのポイント

POINT 1 ストレスの要因や自分の状態に早く気付く

人間関係などのストレス要因や、不眠やイライラ、暴飲・暴食など、ストレスによって引き起こされる自身の変化に早く気付くことができれば、より早く対応がとれ、状態の悪化や重症化を防げます。



▶Part2(P4~9)へ

POINT 2 自分なりのストレス解消法を持つ

毎日の生活の中で実践できる、自分に合ったストレス解消法をたくさん身に付け、できるだけその日のストレスはその日に解消できるようにしましょう。



▶Part3(P10~25)へ

POINT 3 周囲に相談したり、助けを求めたりする

つらい時や困った時などは一人で抱え込まずに助けを求めることもセルフケアの一つです。また、メンタル不調を解消できない時などは医療機関を受診することも大切です。



▶Part3・4(P25~29)へ

COLUMN

セルフケアは働く人の義務でもある

複雑・多様化する課題に職員が適切に対応するためには、職員一人ひとりが心身ともに健康で、その能力を十分に発揮できることが望まれます。

職場には、職員の健康や安全を確保する「安全配

慮義務」がありますが、一方で職員には、与えられた業務を遂行するために健康を整える「自己保健義務」があります。セルフケアはこの「自己保健義務」に相当し、全ての働く人に求められる義務といえます。

ストレスをためない生活習慣を

①睡眠

睡眠とメンタルヘルスは密接に関係しています

睡眠は体の疲労を回復させるだけではなく、心の健康にも重要です。脳の疲労を回復したり、ホルモンバランスや自律神経を整えたりするため、ストレスを解消したり、抵抗力を高めます。

数日間の睡眠不足でも脳の働きが落ちて怒りっぽくなったり、うつになりやすくなったりするほか、ストレスホルモンの一種であるコルチゾールの発生も促進されるため、ストレス状態に陥りやすくなります。逆に、不眠などの睡眠の異常(睡眠障害)がうつ病などの病気の症状である可能性もあります。うつ病の人の9割に不眠症状があり、また不眠症状のある人はうつ病にかかりやすいことが分かっています。

自分の睡眠の状態や習慣を見直して、自分に合った睡眠時間を確保し、質の良い睡眠をとるようにしましょう。

昼間の眠気が睡眠不足の指標

必要な睡眠時間は6~8時間といわれていますが、個人差があり、また高齢になるほど短くなる傾向があります。昼間に眠気が訪れるようであれば、睡眠の量が質が足りていない可能性があります。



睡眠時間が確保しづらい時は

1週間単位で考え、水曜日など、週の途中でしっかり睡眠をとる時間を作ると良いです。休日の寝だめは睡眠不足の解消より、睡眠リズムを崩す悪影響の方が大きいので、最低限に抑えましょう。



COLUMN

眠れない時は…

まだ眠くないのに、「明日は早く起きなければならないから」「8時間は寝ないといけないから」などと布団に入り、眠ろうと焦れば焦るほど、かえって眠れなくなった経験はありませんか。このように眠くもないのに布団に入っても、悪循環に陥りやすくなるので注意しましょう。

なかなか寝つけない時は思い切って布団から離れて腹式呼吸や軽いストレッチなどでリラックスし、眠くなってから改めて布団に入りましょう。就寝時間が遅くなっても翌朝はいつもの時間に起床することが大切です。一時的に睡眠不足になりますが、翌日以降に寝つきやすくなり、睡眠がとりやすくなります。

質の良い睡眠のためのポイント

毎日同じ時間に起きる

就寝時間にかかわらず同じ時間に起き、体内時計を整えます。

朝日を浴びて体内時計をリセットする

体内時計はもともと1日約25時間のリズム。起きたら朝日を浴びることで1時間のずれがリセットされます。



規則正しく3度の食事をする

決まった時間に食事をとることで体内リズムを整えます。夕食は就寝2時間前までに。温かい食事で体温を上げ、自然に眠気を誘います。

短い昼寝で寝不足をフォロー

昼間、眠気がある時は、昼寝で仕事の効率をアップ。昼休みなどを利用して20~30分ほどの仮眠をとみましょう。長すぎる昼寝は逆に眠気を引きずります。



暗さ、静かさ、室温など寝室の環境を整える

寝室は間接照明などで明るさを控えめに。できる限り騒音をシャットアウトし、季節に応じた快適な室温を保ちましょう。



日中、適度に運動する→P12参照

寝る前はリラックス状態に→P12コラム参照

ストレッチなどでリラックスして眠りに入る準備を整えます。また、就寝1時間前までにぬるめの風呂に入ると、リラックスできるだけでなく、深部体温が一時的に上がり、下がる時に眠気が訪れます。

良い眠りを損なうNG行動

寝る前にテレビやスマホ、パソコンを見る

画面から発するブルーライトが脳を覚醒させ、眠りを促すホルモン：メラトンを抑制します。



眠るためにアルコールを飲む

寝酒は寝つきを良くしますが、睡眠が浅くなり、夜中に目覚めるなど結果的に睡眠の質を悪化させます。

またアルコールは耐性ができると、次第に寝酒の量が増えがちです。「アルコールと不眠」は、メンタル不調を招くため注意が必要です。

寝る前に刺激物(カフェイン、喫煙など)をとる

カフェインは眠りを浅くし、利尿作用で目が覚める原因に。たばこに含まれるニコチンにも覚醒作用があります。夕食後は控えましょう。

休日に寝だめする

寝だめは体内時計を狂わせる原因に。休日にもなるべく一定の時間に起きましょう。

