

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 33 平成28年6月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



ストレスに気づこう

新年度が始まって3ヶ月が経ちますが、新しい環境には慣れられたでしょうか？6月は祝日がなく、梅雨もあるため、「だるさや疲れがとれない」「何となく気分がすっきりしない…」と感じている方もいらっしゃるかもしれません。いつも通りにしているつもりでも、こころや身体にはストレスが蓄積しているものです。自分のストレスに気づくために、今の状態のチェックをしてみましょう。

最近1ヶ月のあなたの状態についてお伺いします。最もあてはまるものに○をつけてください。

領域	項目番号	状態	A. ほとんどなかった	B. ときどきあった	C. しばしばあった	D. ほとんどいつもあった
心理的 ストレス 反応	1	活気がわいてくる				
	2	元気がいっぱいだ				
	3	生き生きする				
	4	怒りを感じる				
	5	内心腹立たしい				
	6	イライラしている				
	7	ひどく疲れた				
	8	へとへとだ				
	9	だるい				
	10	気がはりつめている				
	11	不安だ				
	12	落ち着かない				
	13	ゆううつだ				
	14	何をするのも面倒だ				
	15	物事に集中できない				
	16	気分が晴れない				
	17	仕事手がつかない				
	18	悲しいと感じる				
身体的 ストレス 反応	19	めまいがする				
	20	体のふしぶしが痛む				
	21	頭が重かったり頭痛がする				
	22	首筋や肩がこる				
	23	腰が痛い				
	24	目が疲れる				
	25	動悸や息切れがする				
	26	胃腸の具合が悪い				
	27	食欲がない				
	28	便秘や下痢をする				
	29	よく眠れない				

集計方法：項目番号1～3がAかBの場合1点、項目番号4～29がCかDの場合1点で計算してください。

心理的ストレス反応（項目1～18） 合計 点
身体的ストレス反応（項目19～29） 合計 点

【判定】

女性	心理的ストレス反応（項目1～18）	13点以上	心理的ストレス反応、身体的ストレス反応のいずれかに該当すると「 要注意 」 該当しなければ「判定上は問題なし」
	身体的ストレス反応（項目19～29）	6点以上	
男性	心理的ストレス反応（項目1～18）	14点以上	
	身体的ストレス反応（項目19～29）	5点以上	

参考：厚生労働省 こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト チェックリストなどのツール（一部抜粋） <http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>



コラム



【レジリエンスを高める】

レジリエンスとは、「逆境力」や「回復力」と言われることもありますが、ストレスによって歪められたところが元に戻ろうとする力ともいえます。ストレスが大きすぎる時、レジリエンスが弱くなってしまった時に、バランスを崩し、メンタルヘルスの不調が生じます。逆にレジリエンスを高めると、同じ状況でもこころが折れにくくなります。

応用ポジティブ心理学分野における第一人者であるイローナ・ボニウェル博士によると、「レジリエンスには思考の柔軟性が必要で、厳しい状況下の時にポジティブな面を見出すことができる人が逆境を乗り越えることができる」としています。私たちが状況に一喜一憂せずに、俯瞰的にものごとを捉えて、こころの健康を高めましょう。

【ストレス反応への気づきを高める】

メンタルヘルスの不調には様々なものがありますが、その兆しに早めに気づくことが大切です。ストレス自体は主観的な体験のため、表面に現れた様々な現象から心身におよんでいるストレスの存在や程度を知ることになります。ストレスには、急性のストレスと慢性のストレスがあり、①心理・情動面、②生理・身体面、③行動面に表れます。

	急性ストレス反応	慢性ストレス反応
①心理・情動面	不安、緊張、興奮、混乱、落胆	不安、短気、抑うつ、無気力、燃え尽き
②生理・身体面	動悸、発汗、顔面紅潮、ふるえ、下痢	疲労、不眠、消化器などの自律神経症状、肩こり、痛み
③行動面	回避、逃避、事故、口論、喧嘩	遅刻、欠勤、作業能率低下、酒やギャンブルにはまる

これらのストレス反応が自分や仲間に表れていないか気づくことが職場のメンタルヘルス対策の一つになります。

参考文献 鳥井哲志編 ポジティブ心理学 21 世紀の心理学の可能性

ご存知ですか？

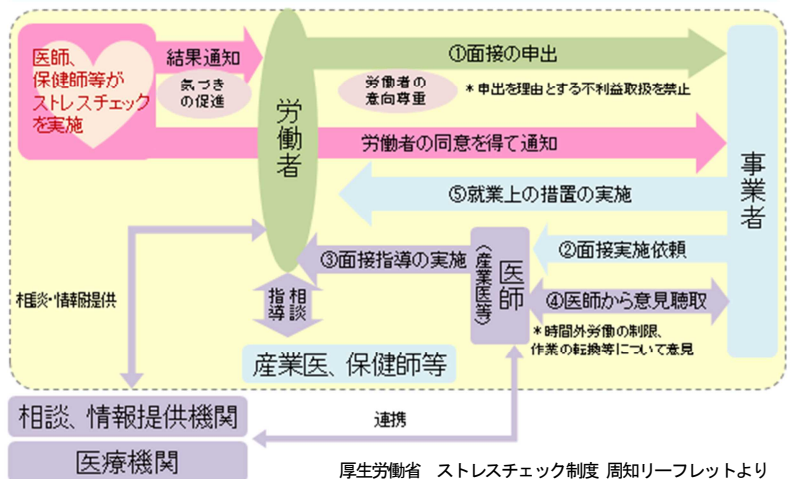
ストレスチェック制度の義務化

労働安全衛生法の一部を改正する法律により、2015年12月から労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する一次予防を目的とし、年に1回ストレスチェックを実施することが事業者の義務になりました。*従業員数50人未満は努力義務。

イキイキした職場環境を実現しましょう！



ストレスチェック制度の流れ



【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ♪



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 1号館別館 地下2階

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。