

# 教職員メンタルヘルス通信

## Vol. 38 平成 29年 12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!



今回の通信のテーマは 疲労について です。

あっという間に今年も残り1ヶ月を切りました。一般的には12月は1年を振り返る時期とも言われますが、2017年の目標達成度はいかがでしたでしょうか。ご自身が意識的に取り組んだことだけでなく、心身の状態も一緒に振り返りましょう。

今回は、『家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト』を紹介いたします。家族だけではなく、同僚や友人同士でもチェックできる内容ですので、職場で行っているご自身のストレスチェックと合わせて、疲労やストレスを客観的に振り返るひとつのツールとしてご活用ください。

### 【家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト】



ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答えください。

(1). 最近1か月間の“疲労・ストレス症状” 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1.イライラしているようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
2.不安そうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
3.落ち着かないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
4.ゆううつそうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
5.体の調子が悪そうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
6.物事に集中できないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
7.することに間違いが多いようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
8.強い眠気に襲われるようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
9.やる気が出ないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
10.へとへとのようだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
11.朝起きた時、疲れが残っているようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
12.以前と比べて、疲れやすいようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)

各々の答えの( )内の数字を全て加算して下さい。 合計 点 (点数表Aへ)

(2). 最近1か月の“働き方と休養” 当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。

<input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する(★1)
<input type="checkbox"/> 2. 休日も仕事に出かけることが多い
<input type="checkbox"/> 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い
<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い
<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ
<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える
<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目覚めたりすることが多いようだ
<input type="checkbox"/> 8. 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ
<input type="checkbox"/> 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

★1 夜勤等の勤務形態の方は、仕事のために家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

✓をつけた数 個  
(点数表Bへ)

仕事による疲労蓄積度点数表		「働き方と休養」項目の該当個数(B)	
		3個未満	3個以上
「疲労・ストレス症状」の質問に対する該当項目の合計点数(A)	10点未満	0	1
	10点以上	1	2

点 (0~2)

判定	点数	仕事による負担度
	0	低いと考えられる
	1	やや高いと考えられる
	2	高いと考えられる



## 疲労への対策



疲労の蓄積度チェックはいかがでしたでしょうか。疲労が蓄積すると心身の健康状態に影響を及ぼすことがあります。疲労から回復するには、基礎代謝を上げることとこまめなセルフケアが大切です。基礎代謝というとダイエットと結びついた言葉のイメージがあると思いますが、基礎代謝とは、生命や体を維持するために必要なエネルギー消費のことです。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」（2015年版）によれば、基礎代謝量のピークは男性では18歳頃、女性では15歳頃でその後、加齢とともに下がり始めます。基礎代謝量が低下すると、身体の作り出す熱量が減り血行が悪くなったり、免疫力が低下したり、肥満になったりすることもあります。基礎代謝量を維持するには、睡眠や食習慣、運動習慣などの生活リズムを整えることが必要です。また、これからの季節は外気温の寒さも身体を冷やし、基礎代謝量を低くする要因となるので注意が必要です。基礎代謝量は筋肉量と関係しているので、積極的に基礎代謝量を上げるには、脂肪分の少ないササミや白身魚等のタンパク質を取り入れることや運動習慣を心がけることが効果的です。



さて、前回、前々回のメンタルヘルス通信（Vol. 36, 37）でも“意識する”ことの大切さや“セルフケア”についてご紹介させていただきました。セルフケアとして役立つ方法としては、趣味などの好きなことをする時間や運動などの気分転換に加えて、メンタルヘルス通信（Vol. 9, 25, 26, 34, 35, 36）で取り上げた呼吸法・タッピングタッチなどがあります。疲労度合によっては、休息が一番のセルフケアになることもあります。ご自身の疲労度合を振り返り、状況にあったセルフケアを取り入れるようにしましょう。

参考：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2015年度版）<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>



## 日照時間と気分の関連



日照時間と気分の関係をご存知でしょうか。セロトニンとよばれる脳内神経伝達物質は、気分や意欲などの情動に関係していて、セロトニンが減少するとうつ病やうつ状態になりやすいとされています。

健康な人を対象とした研究（G. W. Lambert, 2002）で、日照時間が減る冬季には、脳内のセロトニンの代謝回転（ターンオーバー）速度が落ちていることがわかっています。また、脳内セロトニン代謝回転速度は採血を行った当日の日照時間と強い相関があり、前日の日照時間とは関係がみられなかったそうです。

うつ病などの気分障害は日照時間だけが要因ではありませんが、朝はしっかりと日光を浴びてセロトニンを増やし、生活リズムを整え、気持ちの良い一日を過ごせるようにしましょう。

参考：GW Lambert, C Reid, DM Kaye, GL Jennings et al: Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain, The Lancet, Vol.360, Issue 9348, 1840-1842, 2002



### 【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ください。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

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

0120-165-565（フリーダイヤル）

メールアドレス [mental\\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp](mailto: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。