

4. 福祉・医療・・・(4)〈チェックシート〉

心の健康度をチェックしてみましょう

・あなたの心は健康ですか？

よく眠れていますか

食事はおいしいですか

朝、元気が回復していますか

いきいきと仕事ができますか

人に感謝できますか

人を愛せますか

イライラしていませんか

朝、気分がすぐれませんか

頭がボーとしていませんか

気持ちが落ち込んでいませんか

独りぼっちで寂しくありませんか

希望がもてませんか

職場のメンタルヘルスケアの必要性

I. 安全配慮義務とその対応

1. 安全配慮義務の確定 1975年 最高裁判決

2. 安全配慮義務の拡大 2000年 最高裁判決(電通事件)

「業務起因」から「業務関連」へ著明に拡大

(1) 精神疾患になる予見可能性における過失の有無→ 早期発見と対応

(2) 精神疾患につながる過重労働に対する

具体的な対応の可能性の有無→ 過重労働の具体的改善

II. 行政の対応

1. 1999年 労災認定 判断指針

2. 2000年 事業場における労働者の心の健康づくりのための指針(労働省)

(1) 心の健康づくり計画の策定

(2) 4つのケアを推進

①「セルフケア」

②「ラインによるケア」

③「産業保健スタッフ等によるケア」

④「事業場外資源によるケア」

(3) 教育研修を行う、職場環境等の改善、相談を行いやすい体制

3. 2002年 過重労働 (厚労省) ……時間管理

(1) 1ヵ月間に残業 100時間

(2) 2～6ヵ月間に月平均残業 80時間

4. 2006年 改正労働安全衛生法 施行

残業、月 100時間以上の健康診断

心の健康度をチェックしてみましよう

・あなたの心は健康ですか？

よく眠れていますか

食事はおいしいですか

朝、元気が回復していますか

いきいきと仕事ができますか

人に感謝できますか

人を愛せますか

イライラしていませんか

朝、気分がすぐれませんか

頭がボーとしていませんか

気持ちが落ち込んでいませんか

独りぼっちで寂しくありませんか

希望がもてませんか

ストレスは「心の葛藤」

- ・「心の葛藤」は矛盾する2つの思い

				
+10	-10	=	0	疲労
				
+100	-100	=	0	無気力
				
+1000	-1000	=	0	うつ病

- ・ ストレスコントロール

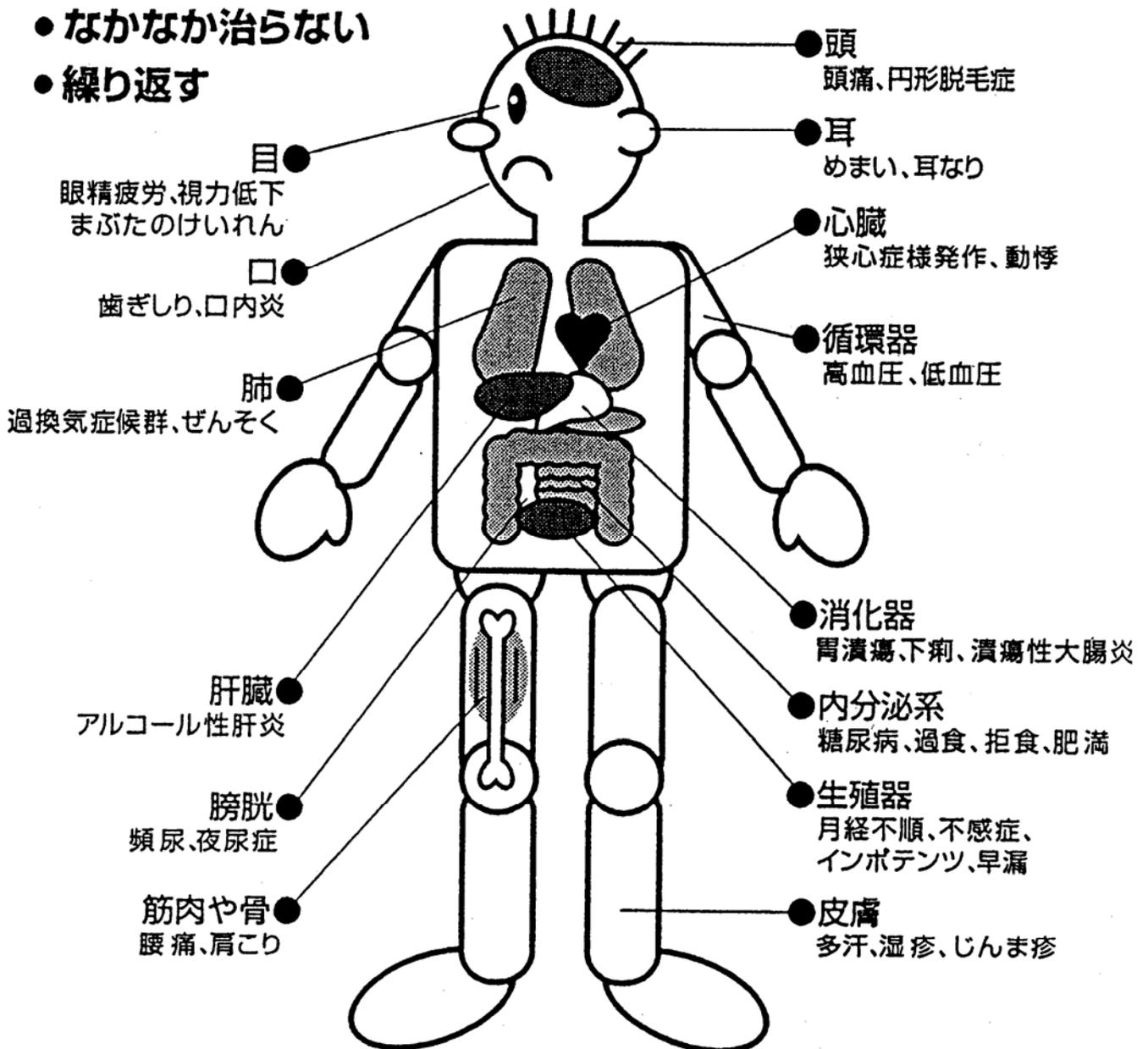
I. 仕事ストレスの軽減

II. エネルギーの補給ーリラクゼーションなど
自律訓練法、趣味、運動、アルコールなど

III. 愛と感謝

心身症

身体症状の原因がストレスによるものか否かは
わかりにくい



医学的分類

	診断名	治療
心因性	心身症 仮面うつ病 うつ病(軽症・中等症・重症) 神経症 心気症 心因反応 PTSD アルコール依存症	ストレスマネジメント 精神療法 薬物療法
器質性	認知症 てんかん アルコール中毒	薬物療法 精神療法
内因性	躁うつ病 統合失調症 非定型精神病	薬物療法 精神療法

うつ病エピソード診断(ICD-10)

症状評価項目	軽症うつ病	中等症うつ病	重症うつ病
大項目 1.抑うつ気分 2.興味と喜びの喪失 3.易疲労性、活動性低下	2項目	2項目	3項目
小項目 1.集中力と注意力の減退 2.自己評価と自信のなさ 3.罪責感と無価値感 4.将来に対する希望のない 悲観的な見方 5.自傷あるいは自殺の 観念や行為 6.睡眠障害 7.食欲不振	2項目	3~4項目	4項目
社会的・職業的・ 家庭的活動	可	困難	ほぼ不可 自殺危険性

エゴグラムで自分を知ろう

- ・ 自分のストレス耐性と人間関係をチェックしてみましよう

- ・ こころのバランス

- ・ こころと人間関係

ストレスのない生活

- ・ 矛盾しない生き方



- ・ 優先順位をつける
- ・ 今この一瞬一つの思いを
- ・ 一つの思いは

自分がされて嫌なことは相手にしない

自分がされてうれしいことは相手にもする