

意識しなければ変わらない！ 経営者向けメンタルヘルス対策セミナー

講師：渡辺 二郎

国家検定 キャリアコンサルティング技能士2級

キャリアコンサルタント(国家資格)

産業カウンセラー

HP：<https://jams-h.com/> (催眠心理療法HP)

HP：<https://jams-h.com/online/> (オンラインカウンセリングHP)

株式会社 ビットコミュニケーションズ主催

自己紹介

渡辺 二郎 (キャリアコンサルタント/産業カウンセラー)

大手製造業メンテナンス部門に配属後、ストレスによるアトピーを発病。その後、メンタル面について学び、心理カウンセラーとして独立。

精神的に悩む方々に対し、催眠メソッドを用いてクライアントを援助。



講演実績

- ・ 明石NPOセンター
- ・ 日本心理カウンセラー協会
- ・ 11ネット
- ・ 高松カルチャーセンター
- ・ (株)幸耀
- ・ 起業119.LLP
- ・ (株)穴吹住宅販売
- ・ みんなの笑顔応援団LLP
- ・ ブーケワールド (婚活セミナー)
- ・ 三木中学校 (仕事語り部)
- ・ ビットコミュニケーションズ
- ・ 琴平地区青年経営研究所
- ・ 香川総合リハビリテーションセンター
- ・ 善通寺商工会議所
- ・ (株)合同経営 他

1-1 メンタルヘルスの基礎知識

・メンタルヘルスとは

Mental・・・精神、心 Health・・・健康

・健康の定義

世界保健機関(WHO: World Health Organization)の健康の定義

「健康とは単に疾患がないにとどまらず身体的、精神的、社会的に良好な状態を目指すもの」

精神保健の定義

「精神保健とは、生物的、医学的、教育的及び社会的な側面から精神健康を促進して、よりよい人間関係を作ることである」

1-2 社会的責任と安全配慮義務

・企業の社会的責任(CSR)

企業にとって、人(従業員)は大切な経営資源であり、企業価値向上に大きく影響を及ぼす。

従業員の健康管理の問題は価値向上、CSRの問題の重要な構成要素。

・法令順守

労働安全衛生法は、最低の労働条件基準を定める取締法規であり、違反した場合は一定の範囲で刑事罰の対象となる。

企業が労働安全衛生法上の諸規定を順守していても、安全配慮義務違反として民事上の損害賠償責任を問われる可能性がある。

1-3 メンタルヘルスと企業責任

過労自殺に対して安全配慮義務（注意義務）違反による
損害賠償責任を初めて認めた最高裁判決（H12.3.24）

損害賠償額 1億6800万円

入社2年目の24才
大手広告代理店の男性営業社員



入社1年半で自殺

自殺1カ月前から前日

健康状態の悪さを上司は認識
していたが、過重な労働実態の
改善を行わなかった。
(本人からの相談もあった。)

仕事の区切りがついた直後
体調が悪いと会社を欠勤
同日自宅で自殺

半年経過後から

徹夜を含む慢性的な
残業、有給休暇を申し
出ても取れない環境

入社当時

明朗快活、責任感が強く、
健康診断でも問題なし



1-4 メンタルヘルスケアのメリット

・職場の生産性低下防止

メンタルヘルス不調によって、適切な業務判断ができない、遅刻・欠勤が増えるなど、その社員本来の業務能力が著しく低下するケースがある。結果として職場全体の生産性低下につながる。

・リスクマネジメント

メンタルヘルス不調によって、集中力や注意力の低下によって事故が発生しやすくなる。そうしたリスクを軽減させるためにもメンタルヘルスケアは重要。

・職場環境の改善

社員一人がメンタル不調に陥ると、職場のコミュニケーション低下やモチベーション低下などを招き、職場環境の悪化につながる可能性がある。メンタルヘルスケアを実施することで、社員の満足度と生産性が高い職場環境への改善が期待できる。

1-5 メンタルヘルス不全に関する基礎知識

・メンタルヘルス不全とは

心身症や精神疾患、行動障害といった、心の不健康状態を総称する用語
(行動障害:出勤困難、無断欠勤、人間関係や仕事上のトラブルなど)

精神病

統合失調症

中毒精神病

双極性感情障害
(躁うつ病)

うつ病 等

神経症

不安神経症

パニック障害

強迫神経症

恐怖症

抑うつ神経症 等

心身症

過敏性腸症候群

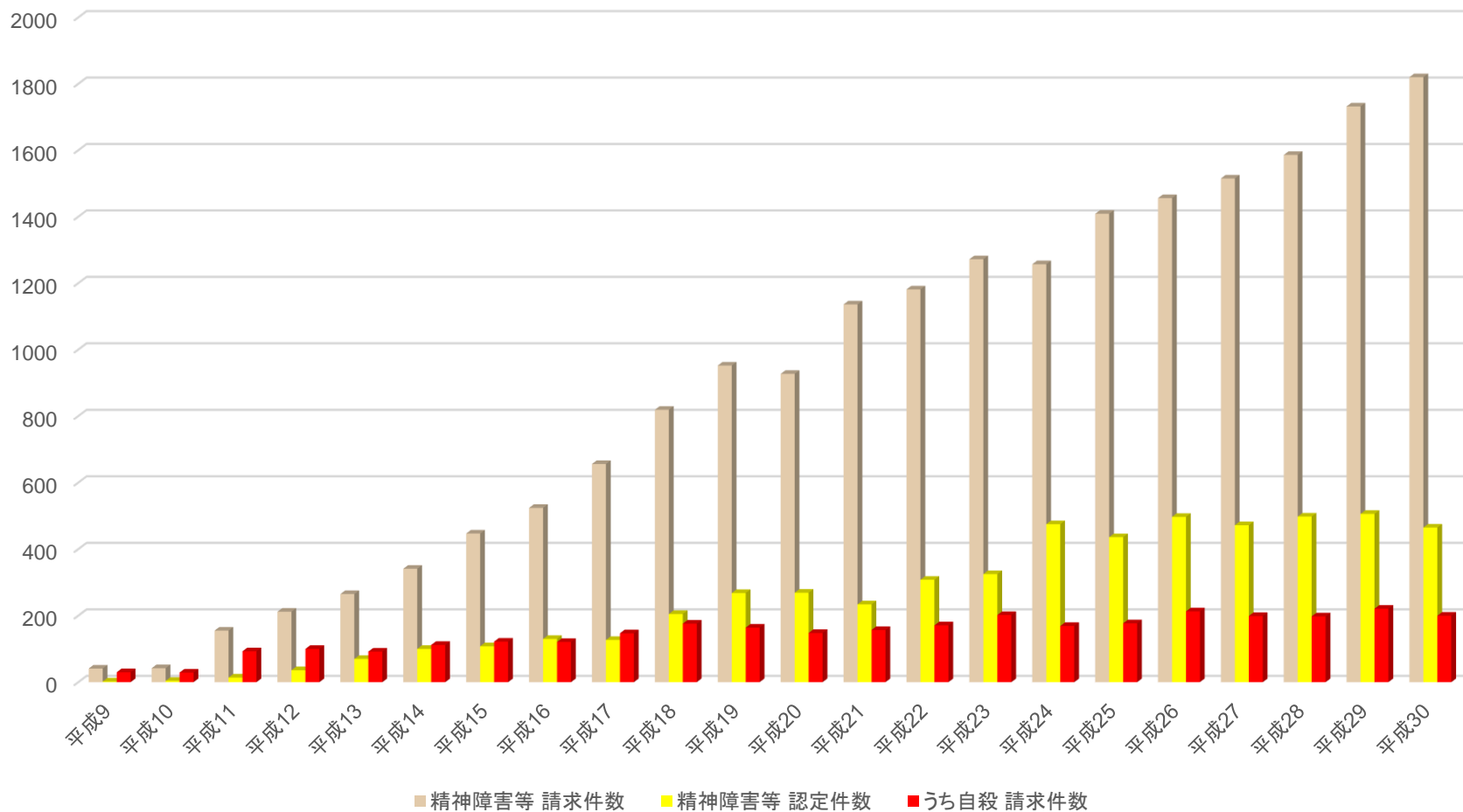
神経性胃炎

神経性嘔吐症

胃・十二指腸潰瘍等

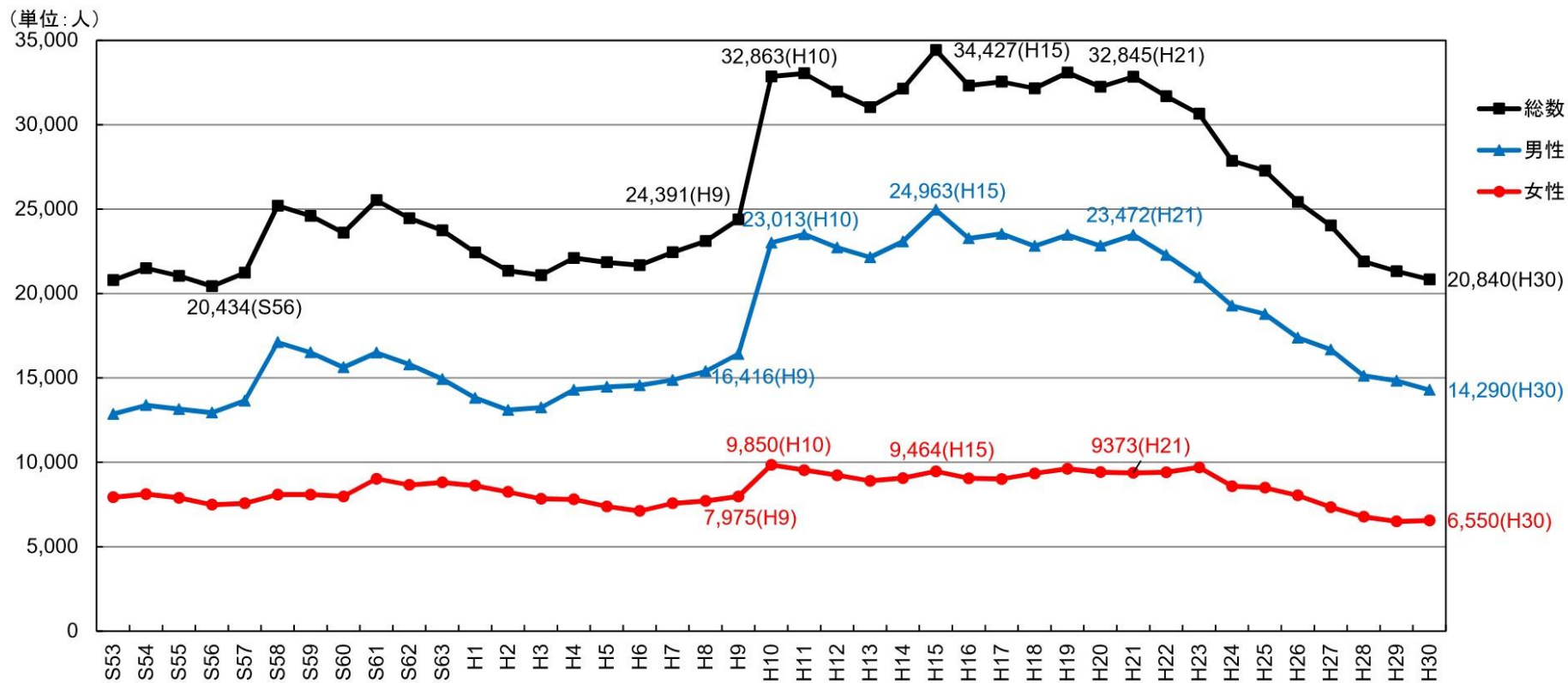
資料1

精神障害等の労災補償状況



資料2

年間自殺者数(全国)



資料: 警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

資料3

・年間自殺者数(香川県)

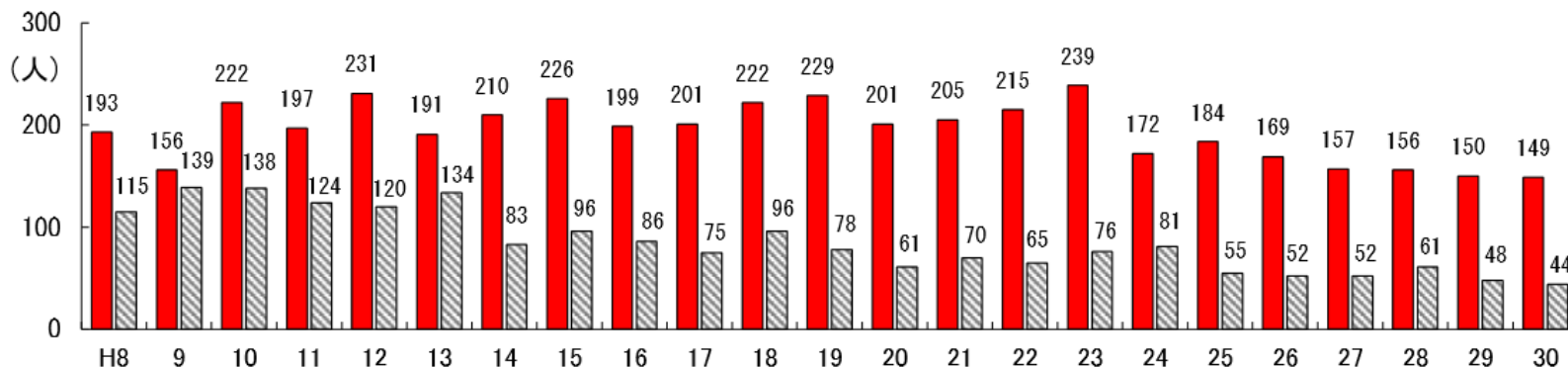
自殺者数の推移(全国、香川)

(単位:人)

		H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
全国	総数	31,413	30,251	29,375	29,949	32,109	30,247	30,553	29,921	30,827	30,229	30,707	29,554	28,896	26,433	26,063	24,417	23,152	21,017	20,465	20,032
	男性	22,402	21,656	21,085	21,677	23,396	21,955	22,236	21,419	22,007	21,546	22,189	21,028	19,904	18,485	18,158	16,875	16,202	14,639	14,333	13,854
	女性	9,011	8,595	8,290	8,272	8,713	8,292	8,317	8,502	8,820	8,683	8,518	8,526	8,992	7,948	7,905	7,542	6,950	6,378	6,132	6,178
香川	総数	197	231	191	210	226	199	201	222	229	201	205	215	239	172	184	169	157	156	150	149
	男性	133	176	123	155	172	142	149	162	157	150	142	153	169	124	125	119	108	104	107	113
	女性	64	55	68	55	54	57	52	60	72	51	63	62	70	48	59	50	49	52	43	36

資料:厚生労働省「人口動態統計」(H30は概数)

自殺者数と交通事故死者数の推移(香川)



■自殺者数 □交通事故死者数

資料:厚生労働省「人口動態統計」(H30は概数)、県警「交通事故統計資料」

1-6 メンタルヘルスケアの具体的な進め方

・心の健康づくり計画の策定

… 4つのケア …

セルフケア

労働者による

- ・ ストレスへの気づき
- ・ ストレスへの対処
- ・ 自発的な相談

ラインによるケア

管理監督者による

- ・ 職場環境などの改善
- ・ 個別の相談対応

事業場内産業保健スタッフ等
によるケア

産業医・衛生管理者等による

- ・ 職場環境などの改善
- ・ 個別の相談対応など
- ・ ネットワークの形成
- ・ ラインによるケアへの支援
- ・ 教育研修の実施

事業場外資源によるケア

事業場外の機関、専門家による

- ・ サービスの活用
- ・ ネットワークの形成

1-7 メンタルヘルスケアの推進にあたっての留意事項

心の健康問題の特性

- ・心の健康問題の発生過程過程には個人差が大きい。
- ・心の健康問題を抱える従業員に対して、心の健康以外の観点から評価が行われる傾向がある。
- ・心の健康問題についての誤解がある。

個人のプライバシーへの配慮

- ・従業員のプライバシーを保護する。
- ・従業員の意志を尊重する。

人事労務管理との連携

- ・従業員の心の健康は、人事労務管理に関係する要因(職場配慮、人事異動、職場の組織など)によって大きな影響を受ける。

家庭・個人生活などの職場以外の問題

- ・心の健康の問題は、家庭・個人生活など職場外の問題の影響を受けている場合も多い。
- ・性格上の要因なども、心の健康に影響を与える。

1-8 ストレスに関する基礎知識1

・快ストレスと不快ストレスとは

快ストレス：目標、夢、スポーツ、よい人間関係など、自分を奮い立たせてくれたり、元気にしてくれたりするような刺激とその状態

不快ストレス：過労、悪い人間関係、不安など、自分の身体や心が苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするような刺激とその状態

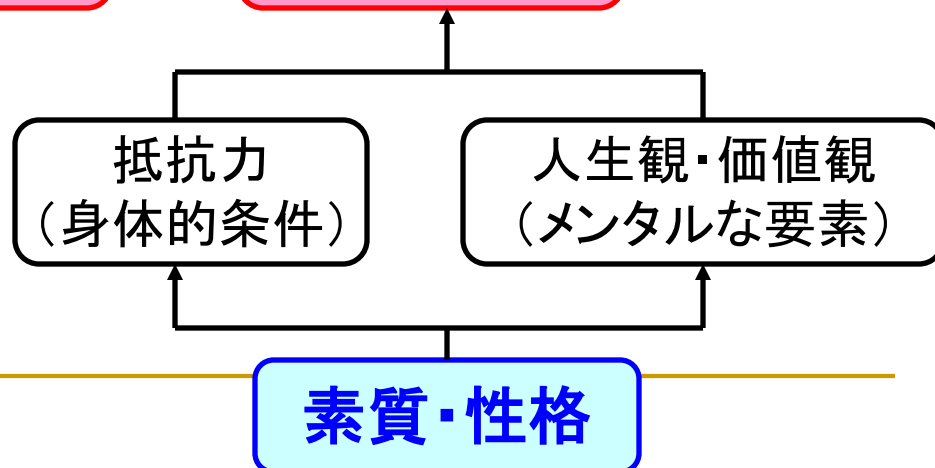
ストレス状態

=

ストレッサー

×

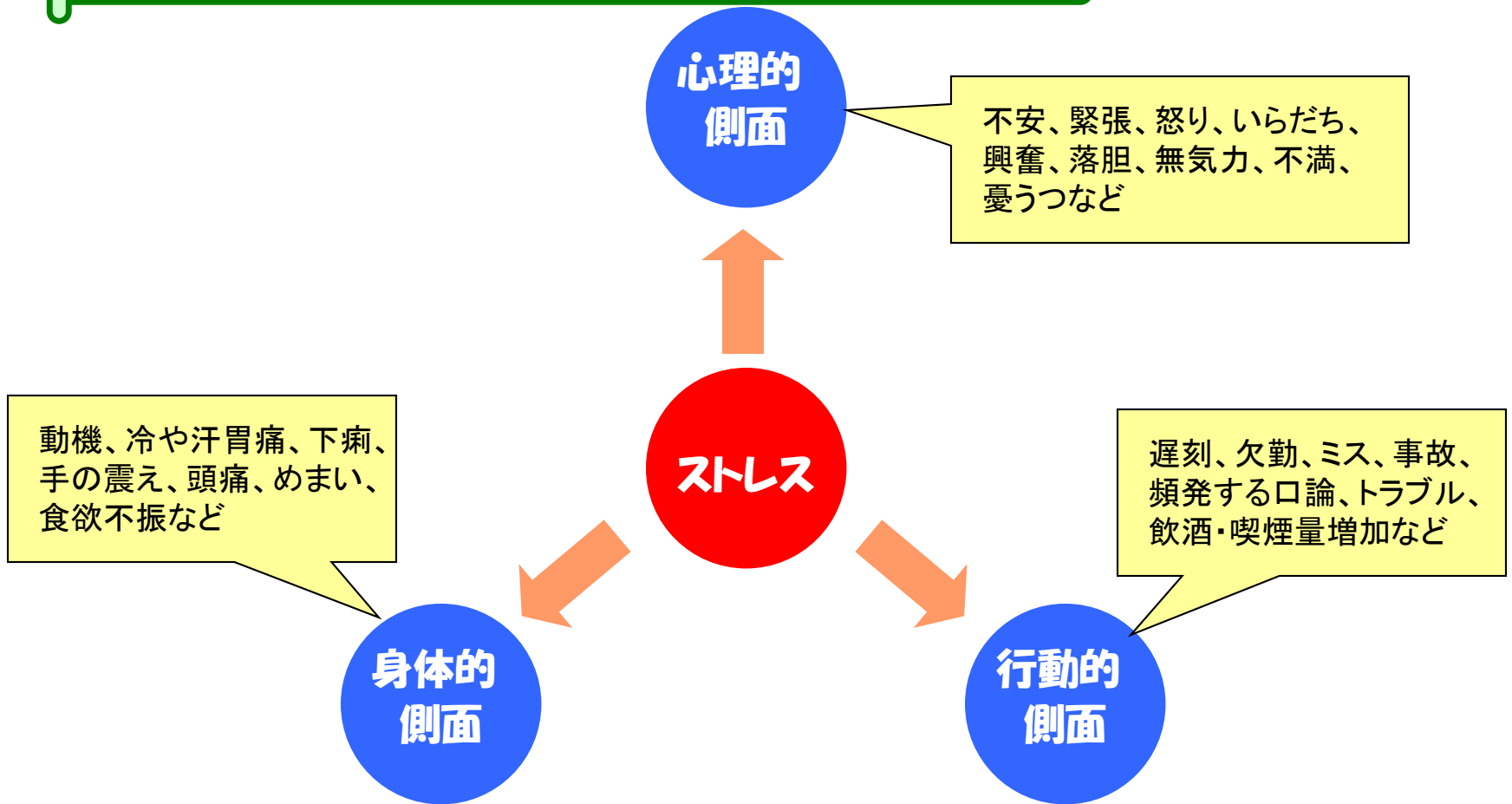
受け取り方



素質・性格

1-9 ストレスに関する基礎知識2

・ストレス反応(ストレスへの気づき)



2-1 悩みを知る

- ・思い込み(自己暗示)による悩み

悩み

高い所に登ると足がすくんだり、腰を抜かしてしまうためずっとそのことについて悩んでしまう

高所恐怖症は 正常？ or 異常？

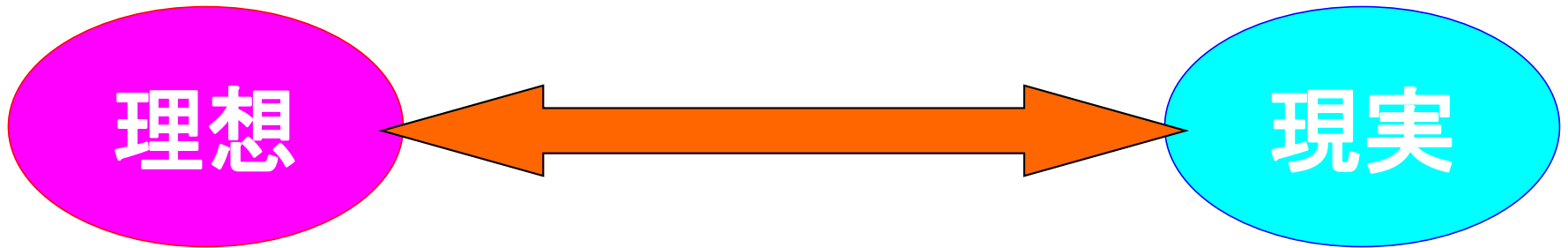
生きている限り悩みを失くすことはできない

問題は悩み過ぎること！！

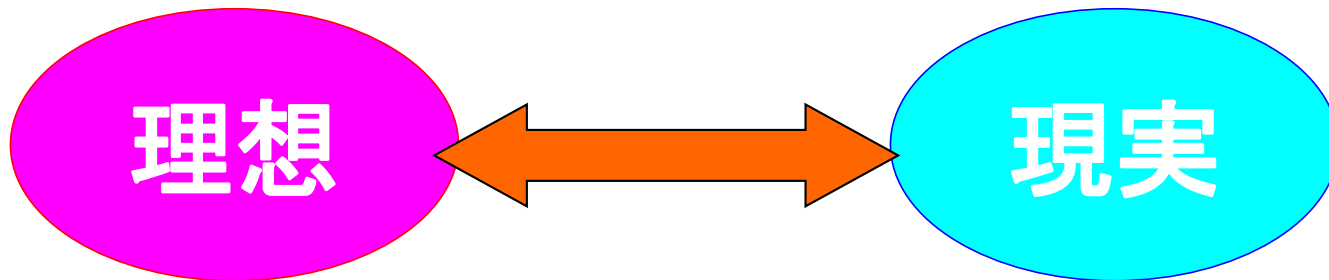


2-2 悩みをコントロールする考え方1

・悩みとは何か？



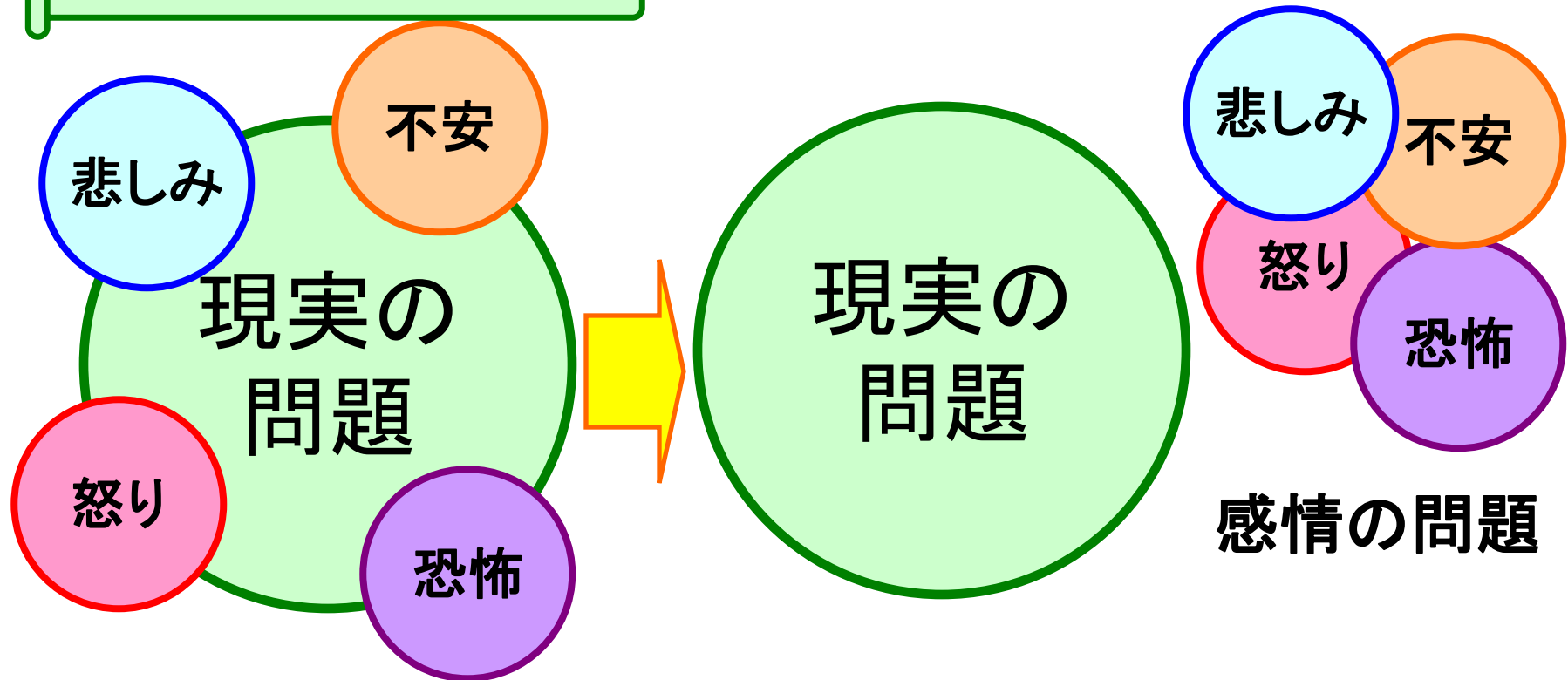
理想と現実のギャップが悩みとなる



距離が近づくと悩みを減らせる

2-3 悩みをコントロールする考え方2

・現実と感情の問題

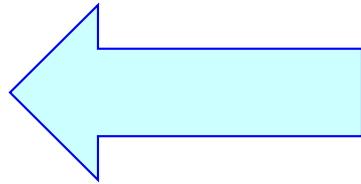


現実の問題と感情の問題が一緒になっているから記憶に残る
現実の問題と感情の問題を分けると…

2-4 悩みをコントロールする考え方3

・後悔や不安を知る

過去



失敗や後悔等...



現在

未来



不安や恐怖等...

もう済んだことを思い出して...

起きていないことを考えて...

この瞬間悩まないといけないのか？

2-5 ストレス対処法

・交感神経と副交感神経



交感神経

活動をしている時
緊張している時
ストレスを感じて
いる時

自律神経



副交感神経

休息している時
眠っている時
リラックスして
いる時

・ストレス対処の3つのR

Rest
(休養、睡眠)

Relaxation
(リラックス)

Recreation
(運動、旅行、趣味)

2-6 ストレス解消法

・リラクゼーション法(ストレス解消法)

自律訓練法

第1公式(四肢の重感):手足が重い

第2公式(四肢の温感):手足が温かい

第3公式(心臓調整) :心臓が静かに打っている

第4公式(呼吸調整) :楽に呼吸している

第5公式(腹部温感) :お腹が温かい

第6公式(額涼感) :額が涼しい

