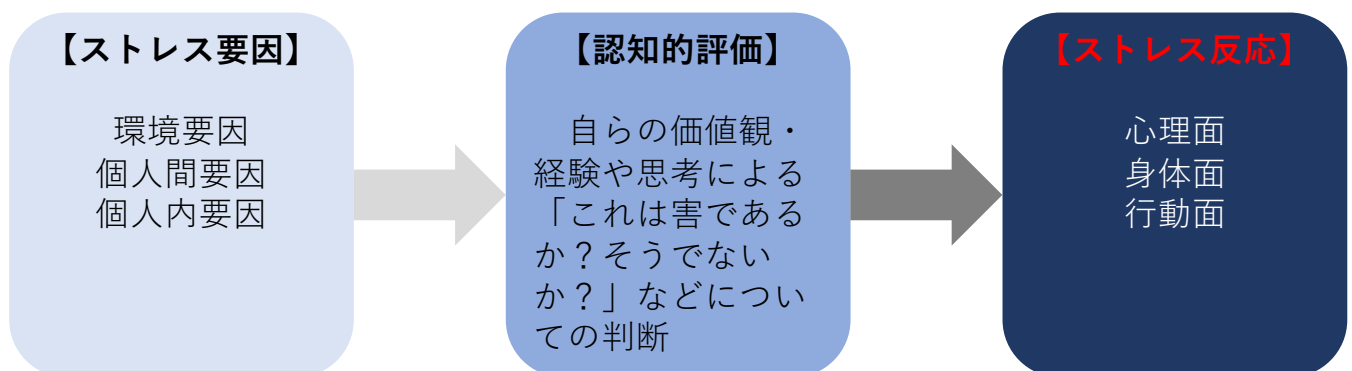


心の健康教室

医療法人さつき会中川クリニック
鹿児島大学大学院人文社会科学部
金子 信一



メンタルヘルス不調のメカニズム



ストレス要因の種類

【環境要因】

- 物理的なもの（冷暖房による温度や湿度，退職，転勤，部署移動など），科学的なもの（たばこの煙や騒音，工場の粉塵など），生物的なもの（花粉や細菌など）

【個人間要因】

- 人間関係，仕事の負担度（量・質），離婚，家族や友人の死別，家族の病気，借金・多重債務，いじめ，虐待など

【個人内要因】

- ストレス耐性が低い（素因，性格，年齢，身体的疾患，適応能力など），ストレス対処能力が低い，専門知識・技術が不足している，生活リズムの乱れなど

ストレス反応の種類

【心理面】

- 集中力・理解力の低下：ケアレスミスが増える，処理速度が落ちる，書類・会話を理解するのに時間がかかるなど
- 意欲低下：仕事へのモチベーションが下がる，趣味や興味のあることをしてもすぐ飽きる，面白くないなど
- 感情が不安定：イライラ，ソワソワ，モヤモヤ，急に泣き出すなど

【身体面】

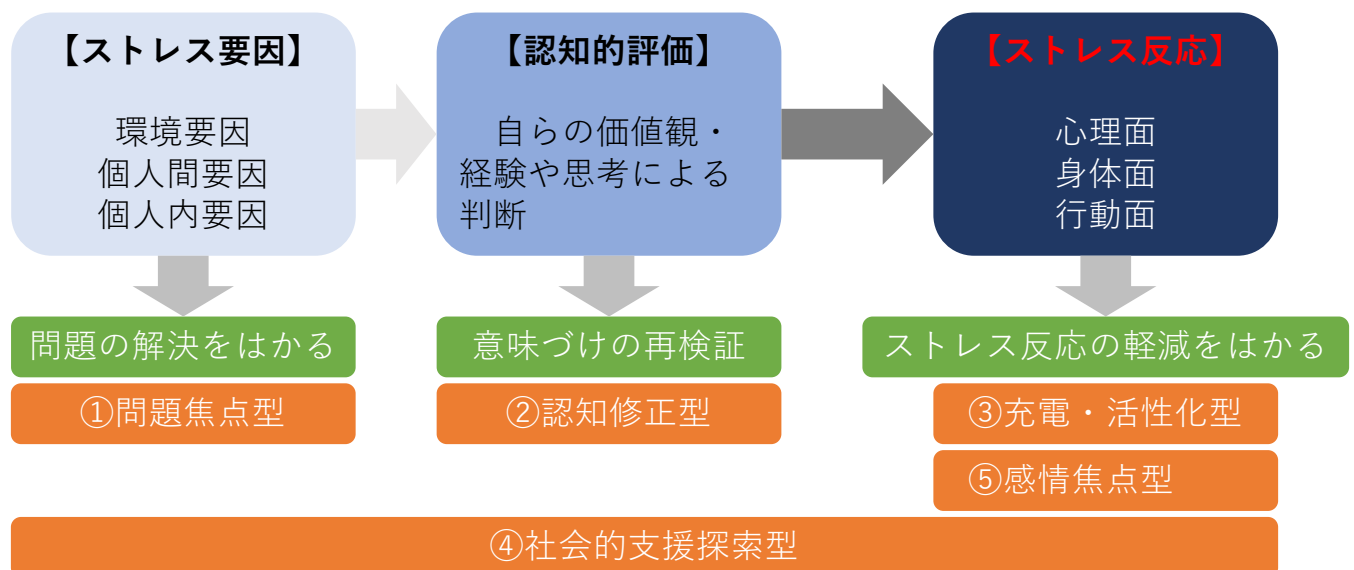
- 身体的な不調：倦怠感，頭痛，吐気，嘔吐，胃もたれ・胸やけなど
 - ✓ 原因がよく分からない，検査をしたけど異常がない

ストレス反応の種類

【行動面】

- 睡眠：寝つきが悪い，眠りが浅い，悪夢を見るなど
- 食事：食欲がない，おいしくない，食事量が減るなど
- アルコール：飲む量が増える，無茶な飲み方をするなど
 - ✓ 普段はアルコールを飲まないのに…
- 身だしなみ：服装，髪型に気を使わなくなった
- 表情や声のトーンが低い

ストレスを緩和する方法



① ストレス解消方法（問題焦点型）

- ストレスになっている問題そのものの解決を試みる方法

▶ 環境調整

▶ ソーシャル・サポート，メンター

▶ 自己啓発，継続力

▶ スモール・ステップ

ストレス要因の種類

【環境要因】

- 物理的なもの（冷暖房による温度や湿度，退職，転勤，部署移動など），科学的なもの（たばこの煙や騒音，工場の粉塵など），生物学的なもの（花粉や細菌など）

【個人間要因】

- 人間関係，仕事の負担度（量・質），離婚，家族や友人の死別，家族の病気，借金・多重債務，いじめ，虐待など

【個人内要因】

- ストレス耐性が低い（素因，性格，年齢，身体的疾患，適応能力など），ストレス対処能力が低い，専門知識・技術が不足している，生活リズムの乱れなど

②ストレス解消方法（認知修正型）

- 出来事に対する意味づけや受け取り方を変える方法

▶ ポジティブ・シンキング

▶ リフレーミング，パラドックス

▶ 良い加減

ストレス要因の種類

【環境要因】

- 物理的なもの（冷暖房による温度や湿度，退職，転勤，部署移動など），科学的なもの（たばこの煙や騒音，工場の粉塵など），生物学的なもの（花粉や細菌など）

【個人間要因】

- 人間関係，仕事の負担度（量・質），離婚，家族や友人の死別，家族の病気，借金・多重債務，いじめ，虐待など

【個人内要因】

- ストレス耐性が低い（素因，性格，年齢，身体的疾患，適応能力など），ストレス対処能力が低い，専門知識・技術が不足している，生活リズムの乱れなど

③ ストレス解消方法（充電・活性化型）

- エネルギーを充電して、活力に活性につながるような方法を日々取り入れリフレッシュする方法

➤ 聴覚，視覚など五感を刺激する

✓ 五感の感度の良さは人によって異なる

✓ 自分にFitするリラックス・リフレッシュ・リラクゼーションをみつけていく

④ ストレス解消方法（感情焦点型）

- 自分の気持ちを話し，他者に聴いてもらうことによって気持ちを発散させることで怒りや不安などの情動を低減する方法

⑤ ストレス解消方法（社会的支援探索型）

- 自分のストレスになっている問題を解決するために，友人や家族の他，関係機関や専門家への相談，情報の収集，助言を受けるなどの方法

ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談によって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

誰でも ゲートキーパー 手帳



厚生労働省自殺対策推進室HP

自殺対策

検索

スマートフォンの方は
こちらから



※誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、研修動画などを公開しています。



あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺につながるサインや状況



自殺につながるサインに気づいたら、温かいかわりをもってください

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験:身近な人との死別体験など
- 苦痛な体験:いじめ、家庭問題など
- 職業問題・経済問題・生活問題:
失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み:
うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如:
支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス:
危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態:
自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信任
- 望ましくない対処行動:
飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 危険行動:
道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- その他:
自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

自殺を防ぐために有効なもの



周囲の人が協力して、悩んでいる人に支援となる働きかけを行っていきましょう

- 心身の健康:
心身ともに健康であること
- 安定した社会生活:
良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- 支援の存在:
本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- 利用可能な社会制度:
社会制度や法的対応など本人が利用できる制度があること
- 医療や福祉などのサービス:
医療や福祉サービスを活用していること
- 適切な対処行動:
信頼できる人に相談するなど
- 周囲の理解:
本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- その他:
本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパー活動での重要なポイントをしめています。

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」…

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

- うつ 借金 死別体験 過重労働
学業不振 体調不良 引越し 出産 …



生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

身近な方の悩んでいる様子に気づきましょう

- 元気がない、普段と様子が違う
- 落ち込み、不安
- 何をしても面白くなさそうにしている
- 頭痛、腹痛、食欲不振など体調不良
- いじめやDV被害
- 物事に集中できない、物忘れ
- イライラ、喧嘩、不機嫌、無口になる
- 状況判断ができない
- 何かに対して過敏、恐怖
- よく眠れない

気づきのポイント

- 若者**
 - 友達や先生を避ける
 - いじめや虐待の被害
 - 学校を休みがちになる
 - 保護者等との交流・養育上の問題
- 女性 出産後の**
 - 自分の子どもがかわいと思えない
 - 子どもに対する関心の喪失または不合理な心配
 - 子どもの世話ができない、母親として不適切であると感じる
- 職場の同僚**
 - **仕事上の問題:** ミス、能率の低下など
 - **勤務態度の問題:** 急な休み、頻回の休み、遅刻、居眠りなど
 - **対人関係の問題:** 孤立、口数の減少、いらだちなど
 - **原因不明の体調不良:** 頭痛、腰痛、不眠、下痢、便秘、食欲増減など
 - **その他:** 飲酒、服装、体型の変化、表情、長時間労働など

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れてますか？
(2週間以上つづく不眠はうつサイン)
- どうしたの？ なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？ よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



温かみのある対応で、声をかけましょう

心配していることを伝えてみましょう



悩んでいる人のところに寄り添って声をかけましょう

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ✦ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ✦ 心配していることを伝えましょう。
- ✦ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ✦ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ✦ 話を聴いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



辛さを理解する姿勢をしましょう

苦労してきたことにねぎらいの姿勢をしましょう



うなずく、あいづちをうつなど聴いている姿勢が伝わるように



つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- ✦ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ✦ 相談窓口確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ✦ 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行います。



適切な専門家につながるよう支援しましょう



見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ✦ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

声をかけてもなかなか相談につながらない場合もあるかもしれません。そんなときには温かく見守ることも支援の一つです

