

2025/1/8

メンタルヘルスのセルフケア

池上内科循環器内科クリニック

池上 晴彦

本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

II セルフケアをどう行うか

1) ストレスコーピングとその実際

2) ストレスをためないライフスタイル

本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

II セルフケアをどう行うか

- 1) ストレスコーピングとその実際
- 2) ストレスをためないライフスタイル

ストレスってなに？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

ストレス＝外部から刺激(ストレッサー)を受けたときに生じる緊張状態のこと

ストレスの4つの要因

- | | |
|-------|--------------------------|
| 環境的要因 | 天候や騒音など |
| 身体的要因 | 病気や睡眠不足など |
| 心理的要因 | 不安や悩みなど |
| 社会的要因 | 人間関係がうまくいかない
仕事が忙しいなど |



日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になります。
進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激も、
ストレスの原因になります。

メンタルヘルス教育

職場のメンタルヘルスにおいて、とても重要なのが『4つのケア』です。

従業員一人ひとりによる「セルフケア」

会社の管理職による「ラインケア」

「事業所内の産業保健スタッフによるケア」

「社外の専門機関によるケア」です。

中でも、企業内でメンタルヘルス教育を行う上で、重要なのは「セルフケア」と「ラインケア」です。

「セルフケア」

セルフケアとは、自分の体調や心の状態をしっかり把握すること。自己のストレスに対する反応の現れ方や対処法を、正しく理解することで、早期に対処する自己管理能力を高めるための取り組み。

「ラインケア」

部下の状況を日常的に把握でき、具体的なストレス要因やその改善を図ることが可能な立場にある、管理監督者が社員へ個別の指導・相談や職場環境改善を行う取り組み。

ストレスによる主な症状

身体面への影響

- ・肩こり ・目の疲れ
- ・疲労 ・頭痛
- ・自律神経の乱れ

心理面への影響

- ・不安 ・落ち込み
- ・イライラ ・不眠
- ・怒り

行動面への影響

- ・生活の乱れ
- ・暴言暴力 ・暴飲暴食
- ・飲酒喫煙



身体疾患

- ・自律神経失調症 ・消化器系疾患
- ・循環器系疾患 ・免疫系疾患
- ・生活習慣病

精神疾患

- ・うつ ・不安障害
- ・パニック障害 ・PTSD

知っておこう、ストレスサイン

『適度なストレス』は人によって違います。ストレス過多を早期に発見するために、自分特有のストレスサインや、周囲の人の発するストレスサインを、知っておくことも大切です。

自分で気づくサイン

主観的

- ・気分が沈む、憂うつ
- ・何をするのに元気が出ない
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もないのに、不安になる
- ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がドキドキする、息苦しい
- ・何度も確かめないと気がすまない
- ・周りに誰もいないのに、声をする
- ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・食欲がない、食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない
- ・熟睡できない
- ・夜中に何度も目が覚める

周囲が気づくサイン

客観的

- ・服装が乱れてきた
- ・急にやせた、太った
- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる
- ・不満、トラブルが増えた
- ・独り言が増えた
- ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・ミスや物忘れが多い
- ・体に不自然な傷がある

良いストレスと悪いストレス

セルフケア

ストレスへの気づきと対処



ストレスの量と質



ストレスを
どう受け止めるか



ストレスに
どう対処するか

「ストレスは人生のスパイスだ！」 (H.Selye)

良い (快／有益) ストレス
(Eustress)

悪い (不快／有害) ストレス
(Distress)

適度な良いストレス「Eustress」は、
健康な生活を送るための基本条件

本当の意味で、ストレスに強い人とは、自分の健康にとって良いストレスと悪いストレスを見極め、その悪いストレスにうまく対処し、それを良いストレスへと換えることのできる人

本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

II セルフケアをどう行うか

- 1) ストレスコーピングとその実際
- 2) ストレスをためないライフスタイル

Ⅱ－１）ストレスコーピングについて
～ストレスをどう対処していくか～

ストレスコーピングの種類

1.問題焦点型コーピング



(例) 苦手な人がいる場合は
できるだけ距離を置く

2.社会的支援探索型 コーピング



(例) ストレスの基となる
出来事を身近な人に相談

3.情動焦点型コーピング



(例) マイナスな感情を家族や
専門家などに伝える

4.認知的再評価型 コーピング



(例) 捉え方の角度を変える
ピンチをチャンスに考える

5.気晴らし型コーピング



(例) 自分の趣味や好きなことに
取り組みリフレッシュ

6.リラクゼーション型 コーピング



(例) ヨガやマッサージ
アロマセラピーなど

認知的再評価型コーピング

たとえマイナスな出来事であっても、捉え方によってはプラスにも捉えられます。よって、前向きな思考に傾きやすくなります。

【具体例】

- ✓ 苦手な分野を伸びしろと捉える
- ✓ 厳しい意見や批判を期待の言葉だと受け止める
- ✓ ピンチの局面を成長のチャンスと考える

ストレスについての考え方を見直す

仕事に失敗してしまった。



A. ショックを受ける。

「必ず成功しなければならない」



B. ショックを受けない。

「時には失敗することもある」

「失敗しても当然」



「ショックだ」「自分はだめだ」という感情が生まれる背景となっている
考え方を振り返ってみる。



「認知の歪み」に気づいて、別の方向から捉え直す。

歪んだ認知・・・誤ったスキーマ

マイナスに作用する「考え方のクセ」

- 全か無かの思考 二分法思考
- 過度の一般化 決め付け
- 選択的抽出 心のフィルター
- マイナス思考 ポジティブな側面の否定
- 結論の飛躍 根拠のない結論
- 誇大視と極微視 拡大解釈と過小評価
- 感情的決め付け 独断的推論
- 誤ったレッテル貼り 極端な一般化のしすぎ
- 個人化 自己関連付け
- すべき思考 「～すべき」 「～すべきでない」

II ー2) ストレスを貯めないライフスタイル
～運動、音楽、呼吸、趣味、触れ合い、睡眠、食事～

ストレスをためないためのライフスタイルを送るには

～ホルモンと自律神経の視点で考える～

<ストレスホルモン>

✓ノルアドレナリン（恐怖、驚き、興奮、不安）

<抗ストレスホルモン群>

✓ β エンドルフィン（快樂ホルモン）

✓セロトニン（幸せホルモン）

✓オキシトシン（愛情ホルモン）

✓成長ホルモン（成長・回復ホルモン）

✓ドーパミン（ワクワクホルモン）

✓副交感神経（休息の神経）

**これらを増やす
ことを考える**

運動

～どのような運動をしたらよいか～

β エンドルフィン（快樂ホルモン） ↑ ↑ となる運動を！

- ✓ ウォーキング
- ✓ ジョギング
- ✓ サイクリング
- ✓ ヨガ
- ✓ 太極拳



自然の中で
(森林、公園、海、山)

音楽を聴く：セロトニン ↑ ↑
ドーパミン ↑ ↑
テストステロン (女) ↓
テストステロン (男) ↑
オキシトシン ↑

クラシックでも
Jポップでも



● Step:1

自分の気持ちと同じような曲を選ぶ

● Step:2

心を落ち着かせる曲を選ぶ

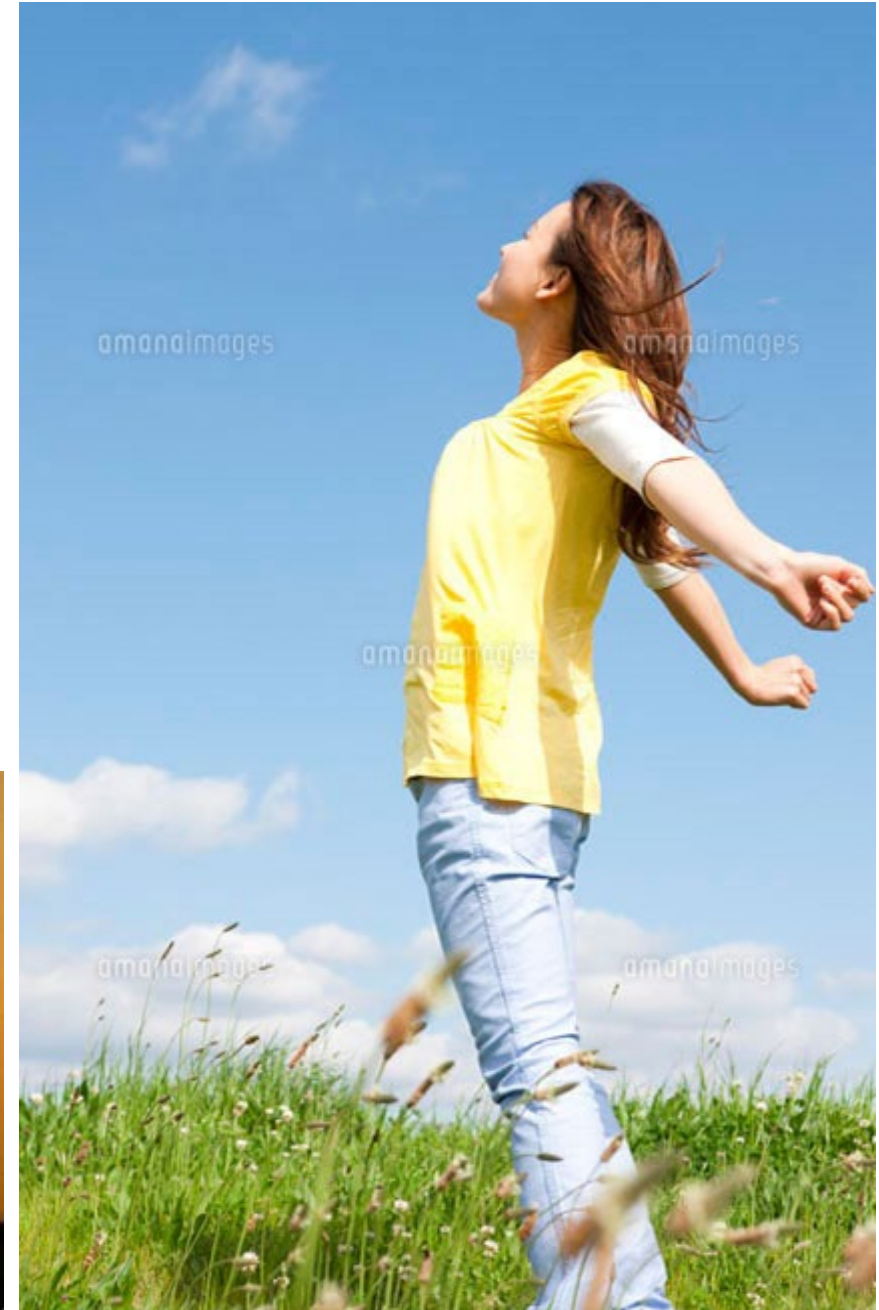
● Step:3

ちょっとアップテンポな、前向きになる曲を選ぶ



呼吸を整える：セロトニン分泌 副交感神経活性化

- ✓ 深呼吸
- ✓ 腹式呼吸



好きなことに夢中になる：ドーパミン分泌



スキンシップをする ：オキシトシンを分泌させる

✓手を握る

✓キス

✓ハグ

✓ペットとのスキンシップ

✓家族団らん

✓カラオケに一緒に行く

✓プレゼントをする



睡眠

～どのように睡眠をとったらよいか～

よりよい睡眠のための2つのスイッチ

1 体温スイッチ

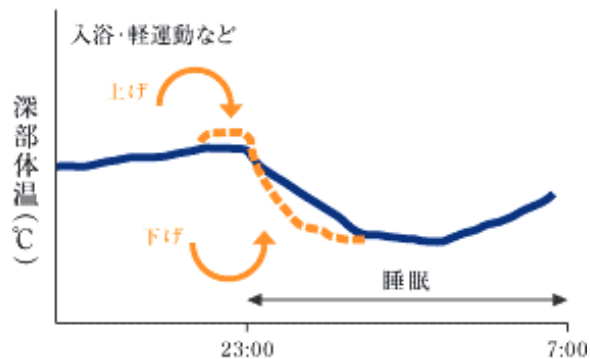
◎寝る90分前に体を温める

(入浴・足湯・軽いマッサージ等)

* 高くても40度まで＝熱すぎると逆効果

⇒手足から放熱⇒深部体温低下

＝深部体温と皮膚温の差を縮める⇒眠気出現

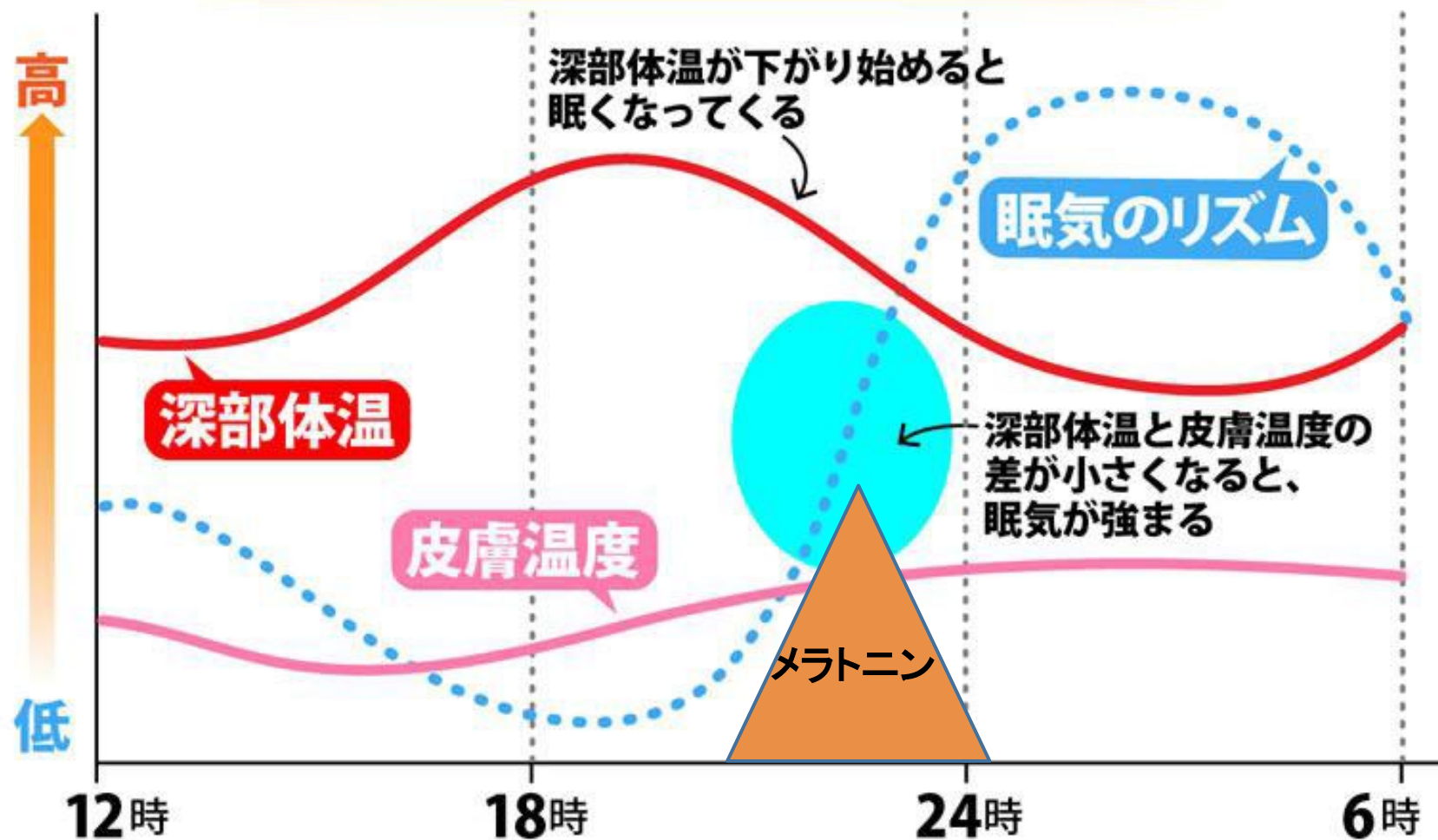


(図1)



深い睡眠↑
(徐波睡眠)

体温と睡眠の関係 朝6時起床の例



よく眠る＝よく覚醒する！

表裏一体

朝から覚醒のスイッチをONにしよう！

覚醒のスイッチ1＝光

人間はおよそ「24.2時間」のリズムで動いている



地球の時間、「24.0時間」に同期する必要

朝起きたら、
カーテンを開け、
太陽の光を浴びる

cf 高照度光療法



食事

～何を食べたらよいか～

脳内の神経伝達物質のひとつ

幸せホルモン

「セロトニン」

こころや睡眠を調整して
安定させる働きがあると言われています。

セロトニンの分泌の低下や、
セロトニンの働きが弱まることと
不安やうつが関連している
とも言われています。

セロトニンは、
ストレスや疲労で、
分泌量が減ったり、
働きが弱まったりする
と言われています。

トリプトファン

ビタミンB6



結合

セロトニン

14~16時間

メラトニン

良質な睡眠

トリプトファンを多く含む食材

- ✓ 穀物（白米、蕎麦）
- ✓ ナッツ類（ピーナツ、カシューナッツ）
- ✓ 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）
- ✓ 卵
- ✓ 赤身魚（カツオ、マグロ）
- ✓ 肉（牛レバー、豚ロース、鳥胸肉）
- ✓ 大豆製品（納豆、味噌、豆腐、醤油、豆乳）
- ✓ ゴマ



ビタミンB6を多く含む食材

- ✓ 玄米、小麦胚芽
- ✓ 肉（牛、豚、鳥のレバー）
- ✓ 赤身肉（カツオ、マグロ）
- ✓ バナナ



今日からやってみましょう！

- ✓ ストレスを前向きにとらえてみる
- ✓ 知人、同僚、場合によって専門家に相談する
- ✓ ストレスの元になる人物とは一定の距離を置く
- ✓ できることをライフスタイル上で取り入れてみる
(運動、音楽、呼吸、趣味、触れ合い、睡眠、食事)