

2015年6月14日(日)

柏市自殺予防ゲートキーパー養成研修(職場メンタルヘルス編)

職場のメンタルヘルス向上のための 5分間認知行動療法の活用

千葉大学大学院医学研究院

特任研究員

野口玲美

本日の内容:

1. はじめに
～ストレスチェック制度について
2. 職場のメンタルヘルス向上のために
～5分間認知行動療法エクササイズ
「ぽじれん」・アサーティブトークのご紹介
3. 「ぽじれん」・アサーティブトークの
ワーク&ロールプレイ

1. はじめに:

ストレスチェック制度について～その1～

- 平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、労働者の皆さんに、1年に1回以上のストレスチェックと面接指導の実施等を義務づける制度が創設され、平成27年12月1日より、ストレスチェック制度が施行されます。(従業員数50人以上の事業場で)
- 実施に当たり、企業ごとに、衛生委員会で必要事項を審議・確認し、医師、保健師などの専門職に実施を委託して行います。
- 高ストレスと評価された者に対して、面接指導に加えて、メンタルヘルスに関するセルフケアも重視されています。

ストレスチェック制度について～その2～

■ ストレスチェック制度の基本的な考え方

指針

新たに創設されたストレスチェック制度は、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する一次予防を目的としたものであり、事業者は、各事業場の実態に即して実施される二次予防及び三次予防も含めた労働者のメンタルヘルスケアの総合的な取組の中に本制度を位置付け、取組を継続的かつ計画的に進めることが望ましい。

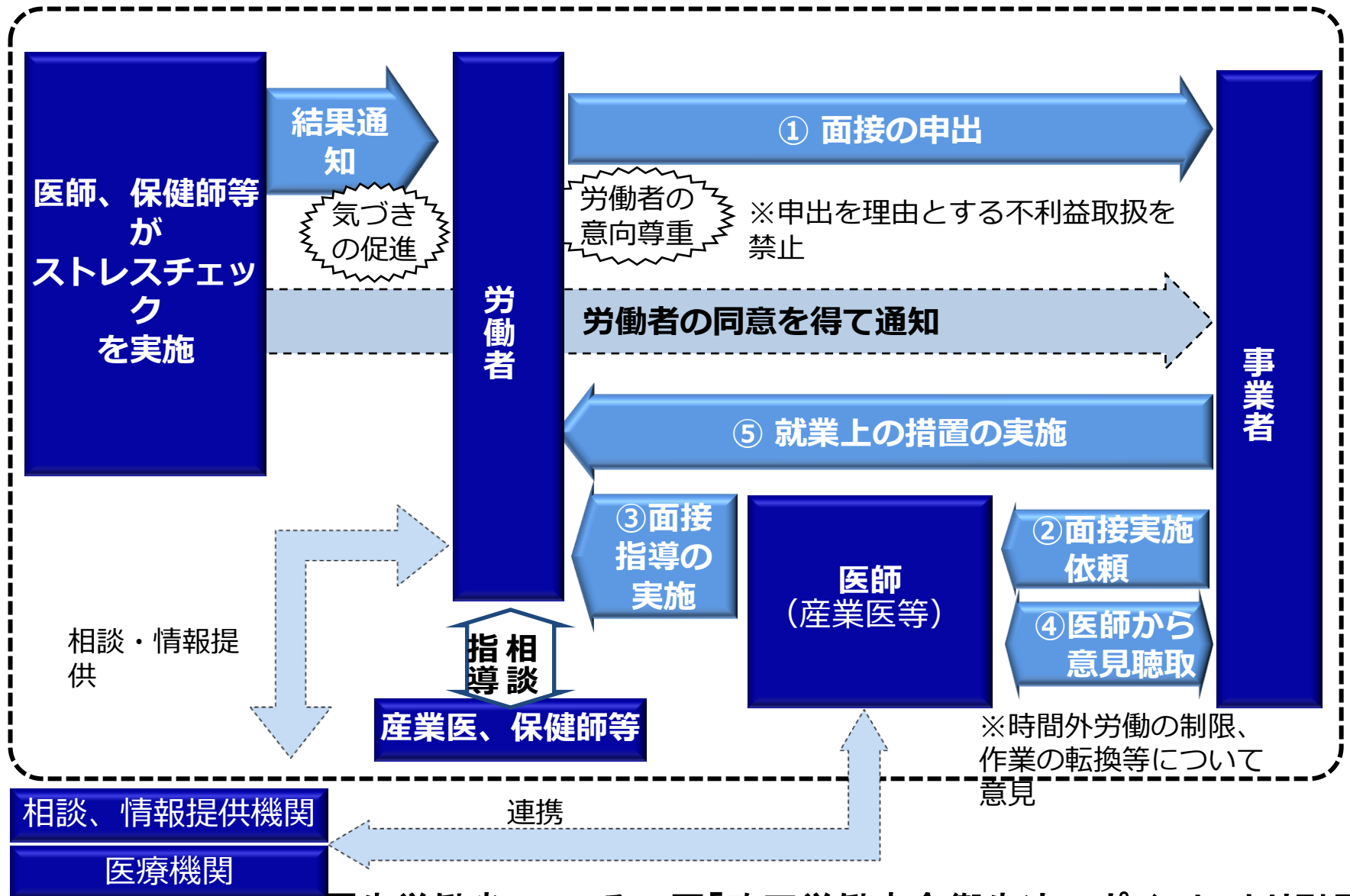
■ ストレスチェック制度の実施に当たっての留意事項

指針

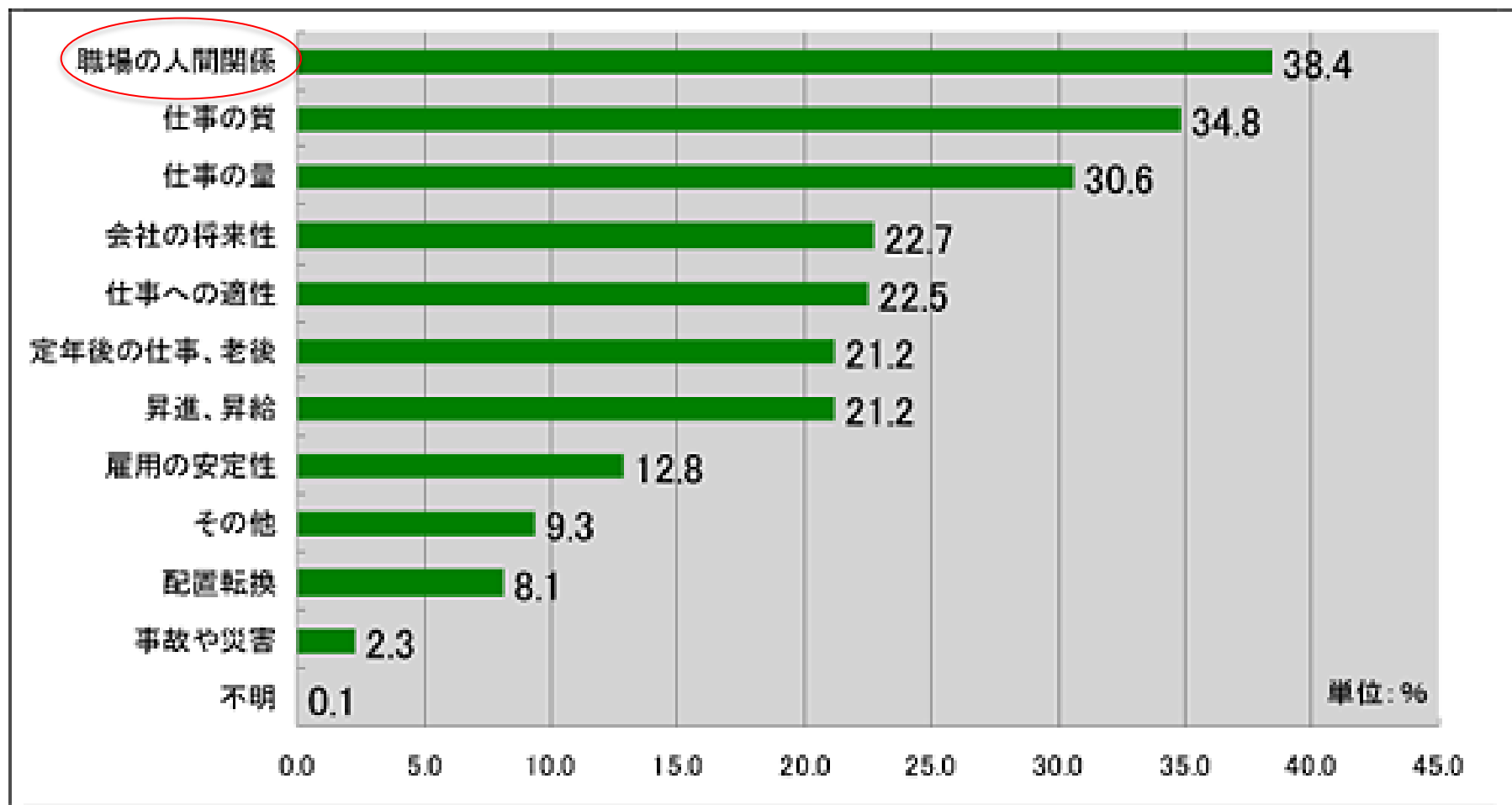
事業者、労働者、産業保健スタッフ等の関係者が、次に掲げる事項を含め、制度の趣旨を正しく理解した上で、互いに協力・連携しつつ、ストレスチェック制度をより効果的なものにするよう努力していくことが重要である。

- ① 全ての労働者がストレスチェックを受検することが望ましい。
- ② 面接指導を受ける必要があると認められた労働者は、できるだけ申出を行い、医師による面接指導を受けることが望ましい。
- ③ ストレスチェック結果の集団ごとの集計・分析及びその結果を踏まえた必要な措置は努力義務であるが、事業者は、できるだけ実施することが望ましい。

ストレスチェック制度の流れ



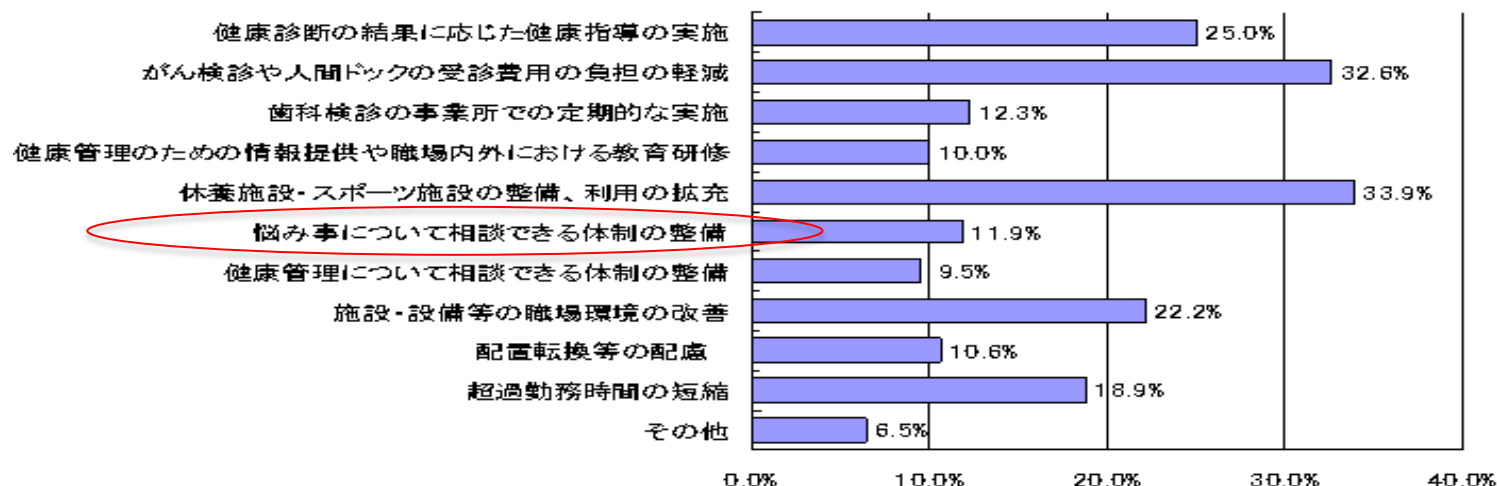
仕事や職業生活に関する 不安・悩み・ストレスの原因



厚生労働省『平成19年 労働者健康状況調査』より作成

仕事や職業生活に関する 不安・悩み・ストレスについての相談について

自分の健康管理やストレスの解消のために会社に期待する事項
(3つ以内の複数回答)



第22表 相談できる人の有無及び種類別労働者割合

(単位: %)

性、年齢階級	労働者計	相談できる人がいる		相談相手(複数回答)								相談できる人はいない
				上司・同僚	家族・友人	産業医	産業医以外の医師	保健師又は看護師	衛生管理者又は衛生推進者等	カウンセラー等	その他	
男女計	100.0	89.0	(100.0)	(64.2)	(82.3)	(4.8)	(3.1)	(3.1)	(1.0)	(1.7)	(3.6)	11.0
男	100.0	86.3	(100.0)	(65.1)	(77.3)	(6.4)	(3.8)	(3.2)	(1.4)	(2.1)	(4.1)	13.7
女	100.0	93.4	(100.0)	(62.9)	(89.7)	(2.4)	(2.0)	(2.8)	(0.5)	(1.0)	(2.7)	6.6
29歳以下	100.0	92.7	(100.0)	(68.6)	(88.9)	(2.4)	(1.4)	(2.7)	(1.2)	(1.5)	(4.4)	7.3
30～39歳	100.0	92.4	(100.0)	(72.3)	(83.2)	(3.7)	(1.8)	(2.3)	(0.7)	(2.0)	(1.8)	7.6
40～49歳	100.0	86.2	(100.0)	(62.7)	(80.8)	(5.7)	(2.5)	(3.5)	(0.7)	(1.3)	(3.1)	13.8
50～59歳	100.0	86.2	(100.0)	(54.4)	(77.7)	(7.3)	(6.1)	(3.7)	(1.7)	(1.3)	(5.1)	13.8
60歳以上	100.0	80.4	(100.0)	(48.1)	(70.9)	(6.9)	(9.5)	(4.0)	(0.5)	(4.8)	(4.5)	19.6

「職業性ストレス簡易調査票」の項目（57項目）

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない
2. 時間内に仕事が処理しきれない
3. 一生懸命働かなければならない
4. かなり注意を集中する必要がある
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない
7. からだを大変よく使う仕事だ
8. 自分のペースで仕事ができる
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12. 私の部署内で意見のくい違いがある
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない
14. 私の職場の雰囲気は友好的である
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない
16. 仕事の内容は自分にあっている
17. 働きがいのある仕事だ

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 活気がわいてくる | 7. ひどく疲れた |
| 2. 元気がいっぱいだ | 8. へとへとだ |
| 3. 生き生きする | 9. だるい |
| 4. 怒りを感じる | 10. 気がはりつめている |
| 5. 内心腹立たしい | 11. 不安だ |
| 6. イライラしている | 12. 落ち着かない |

- | | |
|------------------|---------------|
| 13. ゆうつだ | 22. 首筋や肩がこる |
| 14. 何をするのも面倒だ | 23. 腰が痛い |
| 15. 物事に集中できない | 24. 目が疲れる |
| 16. 気分が晴れない | 25. 動悸や息切れがする |
| 17. 仕事が手につかない | 26. 胃腸の具合が悪い |
| 18. 悲しいと感じる | 27. 食欲がない |
| 19. めまいがする | 28. 便秘や下痢をする |
| 20. 体のふしふしが痛む | 29. よく眠れない |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする | |

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司
 2. 職場の同僚
 3. 配偶者、家族、友人等
- あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？
4. 上司
 5. 職場の同僚
 6. 配偶者、家族、友人等

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？

7. 上司
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

D 満足度について

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

【回答肢（4段階）】

A そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう

B ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった

C 非常に／かなり／多少／全くない

D 満足／まあ満足／やや不満足／不満足

2. 職場のメンタルヘルス向上のために ～5分間認知行動療法エクササイズ～ 「ぽじれん」・アサーティブトークのご紹介

- 「ポジティブ練習」、略して、「ぽじれん」です。

- 出来たこと
- 楽しかったこと
- 感謝すること



の、3つの良いことを自分で思いだし、文字にすることで、心の健康づくりを目指すものです。5分間で簡単にできるのでラジオ体操感覚で気軽に行えます。

どんな時に「ぽじれん」？

イヤな出来事があったり、ストレスを感じた時に、
ネガティブな気分が長引くのは・・・



気分が **さらに**
持ち直して

「ぽじれん」のネタ
が増える、ポジティ
ブな出来事の貯金

ストレスへの捉わ
れが小さくなって
くる



気分がラクになり
気分転換しようと
思える



ネガティブな気分の時は、ネガティブな出来事について目がいきがちだが、
「ぽじれん」を継続的に行うことによりポジティブな出来事にも気づきやすくなり、
ストレスマネジメントが自然に身についていく

「ぽじれん」を身近な人と共有しましょう

～アサーティブトークとは？～

アサーティブネス (Assertiveness)

→ I'm OK, You're OK (自他尊重) のコミュニケーション・態度

アサーティブネス9つの権利

- **第一の権利** 自分の感情と意見を持ち、それを表明する権利
- **第二の権利** 自分の意見を主張しないでいる権利
- **第三の権利** 尊重され、面目を保つ権利
- **第四の権利** 自分の話に耳を傾けてもらう権利
- **第五の権利** 自分の価値観を大切にする権利
- **第六の権利** 「NO」という権利
- **第七の権利** 欲しいものを望む権利
- **第八の権利** 自分の時間や身体、所有物をどうするか決める権利
- **第九の権利** 失敗する権利とそれに責任をもつ権利

小さな「いいね！」の貯金

- アサーティブトークの3つのポイント

「肯定的な態度」

「共感する」

「プチ誉め言葉」のプレゼント



- 快い会話を習慣化して心地良い職場環境・円滑な人間関係づくりをしていきましょう！
- 心地よい体験は人と共有すると幸せ気分が高まります

「ぽじれん」を続けやすくするために
例 ～アサーティブトークを練習してみましょう～

- ①できたこと: 朝起きることができた
 - ②楽しかったこと: 好きなDVDを観た
 - ③感謝すること: 職場の同僚に仕事を手伝ってもらった
- ポジティブなフィードバックを考えてみましょう:

-「朝起きることができた」のですね。

・眠気に打ち勝ち、よく**頑張りましたね。**

-「好きなDVDを観た」のですね。

・楽しい時間が過ごせて**よかったですね。**

-「職場の同僚に仕事を手伝ってもらった」のですね。

・親切な同僚がいて**幸せなことです。**

アサーティブトークの練習：
ポジティブなフィードバックを記入してみましょう

①できたこと：

-今日も遅刻せず会社に来られた

「

」

②楽しかったこと：

-久々に同僚とランチに行った

「

」

③感謝すること：

-家族が朝ご飯を作ってくれた

「

」

ぽじれん・アサーティブトークとは？

YouTube player interface showing a video titled "ぽじれん (5分間認知療法その1)".

The video content includes the text: "ラジオ体操のように、毎日楽しく心の健康づくりをしましょう。"

Below the video, the text reads: "ぽじれん 5分間認知療法その1 chibacbt".

The right sidebar displays a list of recommended videos:

- 認知行動療法(コラム法①):ハッピーメンタルサイエンス (作者: 日戸一久, 視聴回数 215回)
- 簡単ナチュラルメイク アイメイク編☆ (作者: curahairdesign, あなたへのおすすめ)
- これん 5分間認知療法その2 chibacbt (作者: CBT Chiba, 視聴回数 14回)
- back number - 花束 (Short ver.) (作者: UNIVERSAL MUSIC JAPAN, あなたへのおすすめ)
- 認知行動療法「ストレス日記をつけよう」〜うつ病やパニック障害を克服するために (作者: 10000TAKI, 視聴回数 317回)
- 認知行動療法(CBT)は有効なのか詐欺なのか (作者: Menicos Demetriou, 視聴回数 371回)
- 新士曜ドラマ「ど根性ガエル」イメージPR動画 (作者: mitalia)

The bottom of the image shows a Windows taskbar with various application icons and a system clock indicating 10:41 on 2015/06/09.

3. 「ぽじれん」・アサーティブトークの ワーク&ロールプレイ

1. 今週1週間に起こった「できたこと」「楽しかったこと」「感謝すること」を記入してみましょう。
2. お隣の方と交換してアサーティブトークをしてみましょう。

http://search.yahoo.co.jp/search?_ylt=A7YWC... 「ばじれん」の検索結果...

ウェブ 画像 動画 辞書 知恵袋 地図 リアルタイム 一覧

検索設定 Yahoo! JAPAN ヘルプ

ばじれん

約27,800件

絞り込みツール

ポジティブ連合=ばじれん= - Yahoo!ブログ

blogs.yahoo.co.jp/tokio570 - キャッシュ

銀魂好き過ぎて困ります。(TOKIO 辰馬 銀魂)(ポジティブ連合=ばじれん=)

「ボジレン」の人気イラストやマンガ・画像 | pixiv

www.pixiv.net/tags.php?tag=ボジレン - キャッシュ

ボジレンの人気イラストやマンガ、小説、1件のイラストが投稿されています。ボジレンの関連にレンリブなどがあります。

ばじれん 5分間認知療法その1 chibacbt - YouTube

www.youtube.com/watch?v=3lfyFM6AmPQ

再生時間: 1:07

投稿日: 2015年3月30日

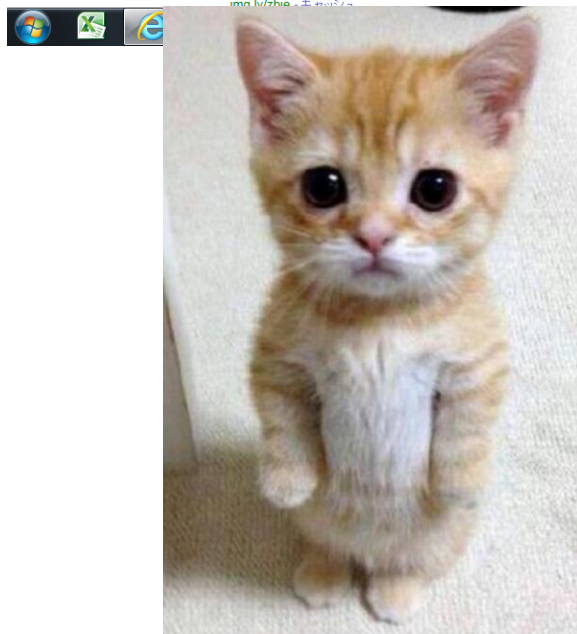
くかん on Twitter: @sugis_4 そうやってばじれんさんに絡むの迷惑...

twitter.com/quos_pace/status/315139295737822720 - キャッシュ

@sugis_4 そうやってばじれんさんに絡むの迷惑だと思います。彼は忙しいんです。やめてあげてください。もしやめなければちんちん破壊弾をあなたに投げなくては いけません。。0 retweets 1 favorite. Reply. Retweet Retweeted.

二郎でばじれんさんへ - img.ly

img.ly/chiba... - キャッシュ



http://search.yahoo.co.jp/search?_ylt=A7YWC... 「これん youtube」の...

ウェブ 画像 動画 辞書 知恵袋 地図 リアルタイム 一覧

検索設定 Yahoo! JAPAN ヘルプ

これん youtube

約1,840,000件

絞り込みツール

これん 5分間認知療法その2 chibacbt - YouTube

www.youtube.com/watch?v=942xOyyDh4

心の健康づくりを気軽にラジオ体操のように行いましょう。

再生時間: 5:31

投稿日: 2015年3月30日

「これん」こころの練習5分間 千葉大学監修 - 千葉認知行動療法

chibacbt.co.uk/kokoren/contents.html - キャッシュ

(1)あなたの悩みやストレスは、何がきっかけで起きましたか？あなたに「こんな悩みがあるよ」というように、簡単な文で書いてください。あなたの悩みやストレスは？(50文字以内で入力してください) その文に「と考える」をつけます。(2)上の考えを...

「これん」こころの練習5分間 千葉大学監修 - 千葉認知行動療法

www.chibacbt.co.uk/kokoren/index.html - キャッシュ

これん(心の練習5分間)とは、7つの質問を自分に行うことで、悩みやストレスをとなえなおし、心の健康づくりを目指すものです。5分間でできますので、毎日気軽にできます。認知療法という実際に臨床で、うつ病や不安障害などの治療に...

これんのアンテナ - アメーバブログ

ameblo.jp/kokoren/ - キャッシュ

これんさんのブログ「これんのアンテナ」です。最新記事は【覚書き】高田達さんです。... 月17日(日) テーマ:テレビ・ラジオ - https://www.youtube.com/embed/...xmxKcx0K0Ks 2015.5.11 OA. AD. コメントする コメント(0) - なうで紹介 mixiチェック ツイート

広告

YouTube

www.facebook/info/

動画を作成し、友だちや家族、世界中の人たちと共有しよう / 提携

一覧を見る

広告掲載について

インターネットサイト
ここれん ～心の練習5分間～
<http://www.chibacbt.com/kokoren/>

