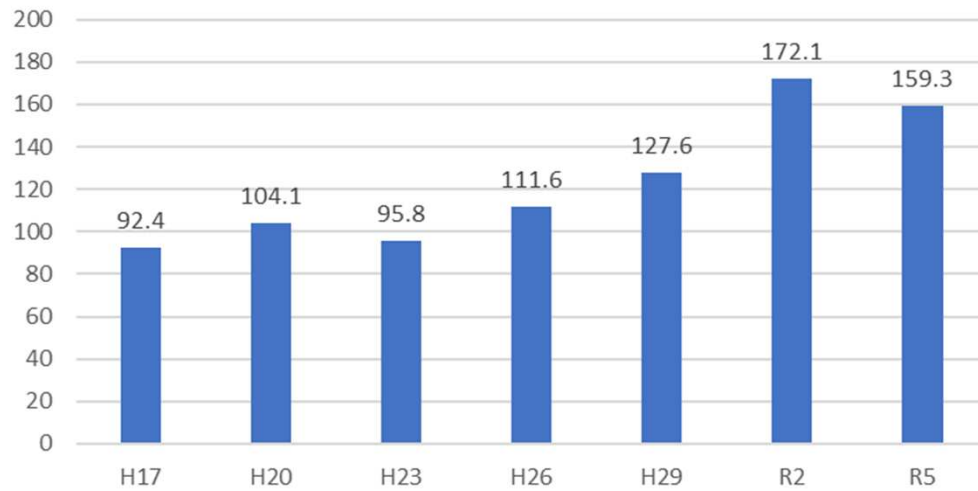


気分障害を有する患者数推移

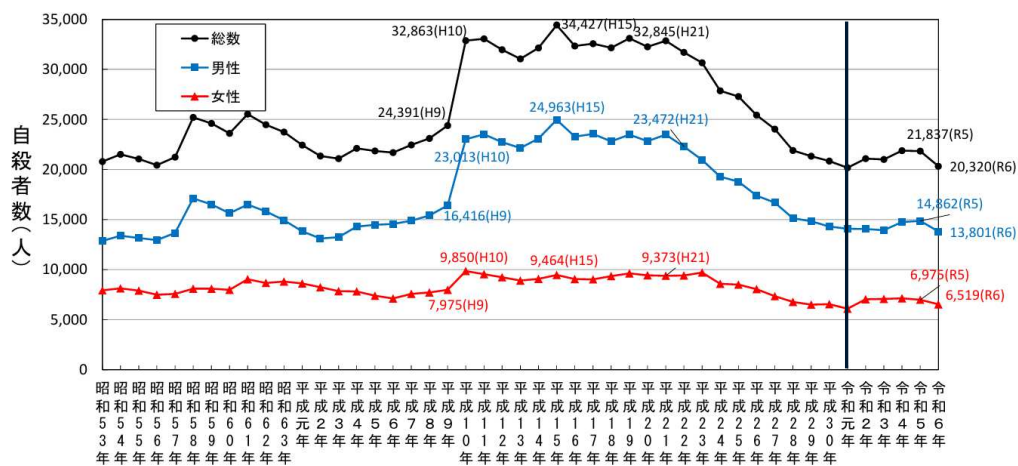
単位：万人



※H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

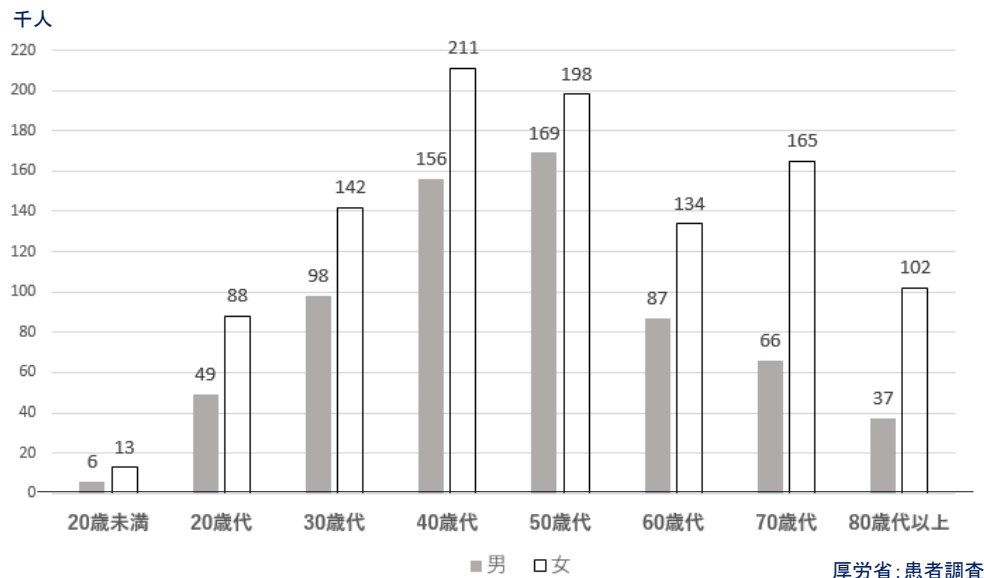
厚生労働省、患者調査を元に作成

自殺者数の年次推移



3

気分障害患者数



4

・コンプレックス

うつ

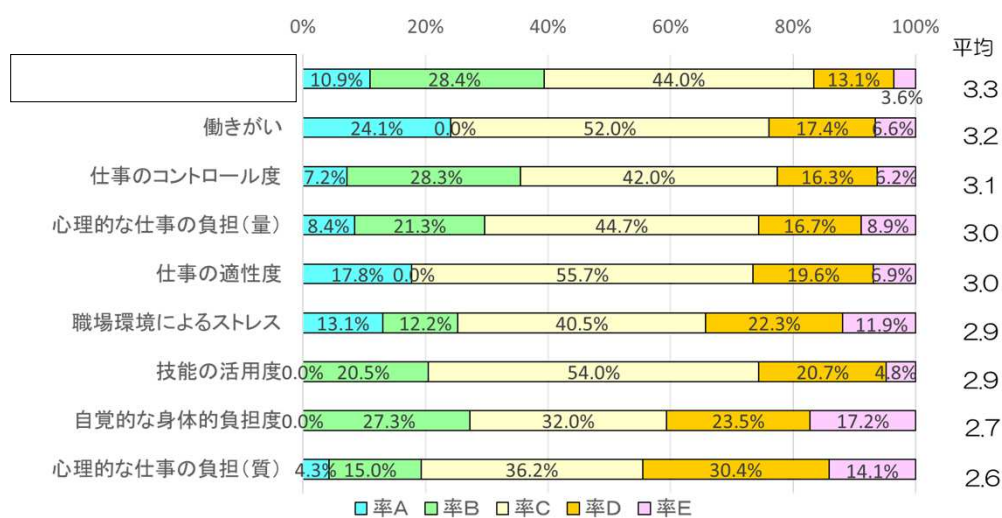
停止
症候群

症候群

ストレスチェック制度の目的

セルフ
ケア

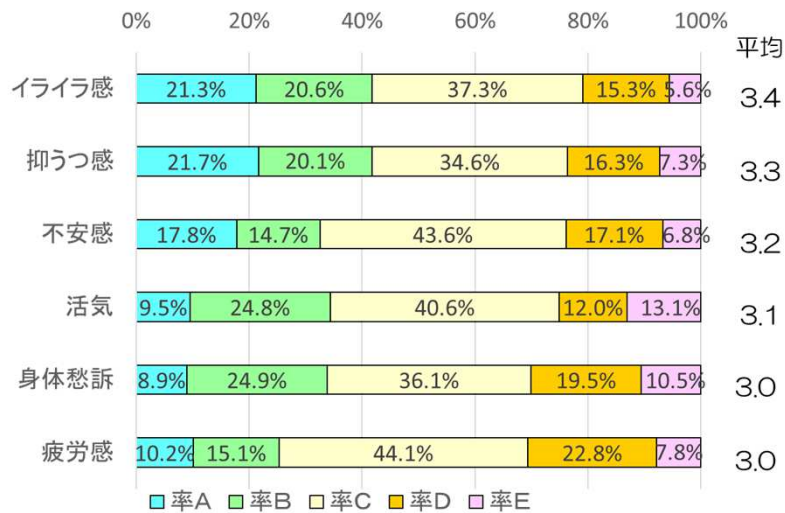
◆ストレスの原因と考えられる因子



2024年度91,702名分析結果

◆ストレスによっておこる心身の反応

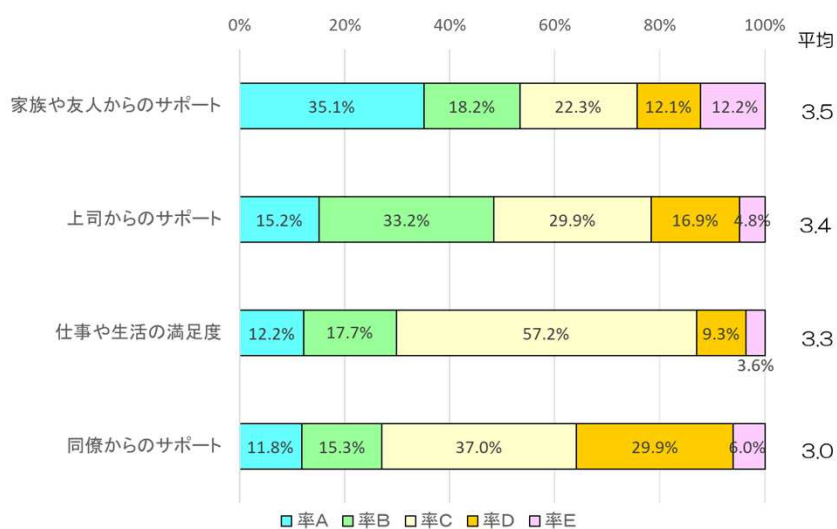
7



2024年度91,702名分析結果

◆ストレス反応に影響を与える因子

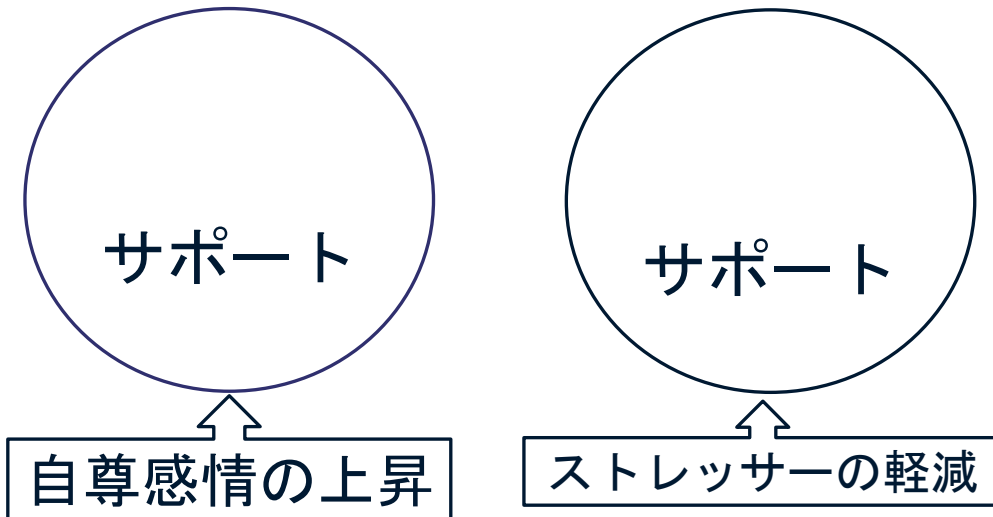
8



2024年度91,702名分析結果

職場(上司・同僚)のサポート

9

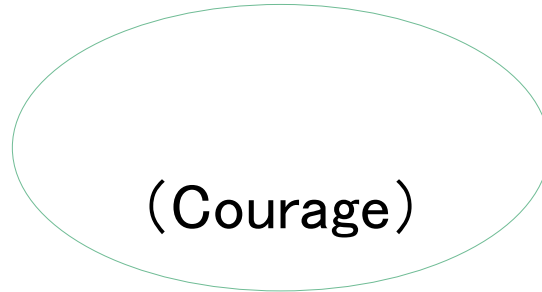


心を健康に保つ ポイント

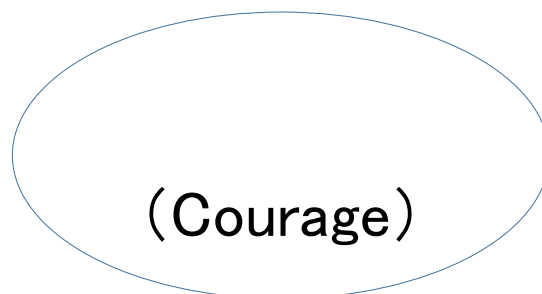
10

◇ ◇

いつもと違う様子



人が健康に、建設的に暮らしていく
(幸福になる) ための鍵



1. 活動:目標に向かうための行動
2. 共同体感覚:他者との関わり

◆ 勇気を増やす3つのポイント ◆ 13

- ① dialogism
- ② contribution feeling
- ③ optimism

首尾一貫感覚

14

把握可能感

処理可能感

有意味感

首尾一貫感覚

15

有意味感

些細・辛いと思われることに対しても
を見出す力

首尾一貫感覚

16

把握可能感

・ 困難な状況でも次にやるべきことを掌握、
ことができる感覚

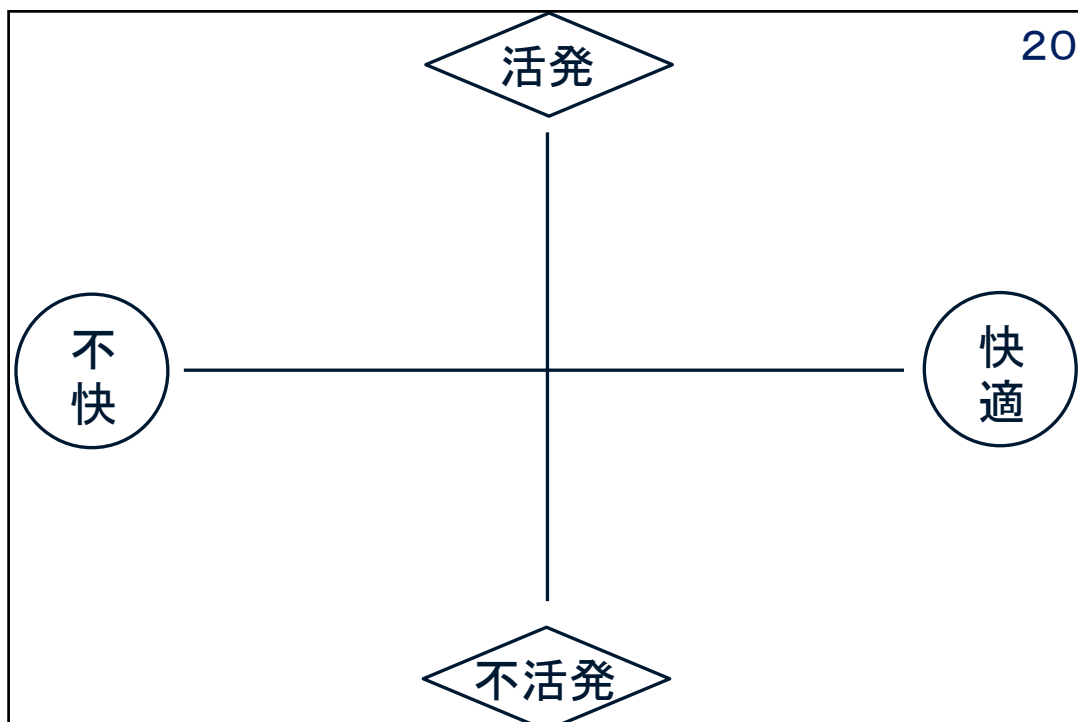
処理可能感

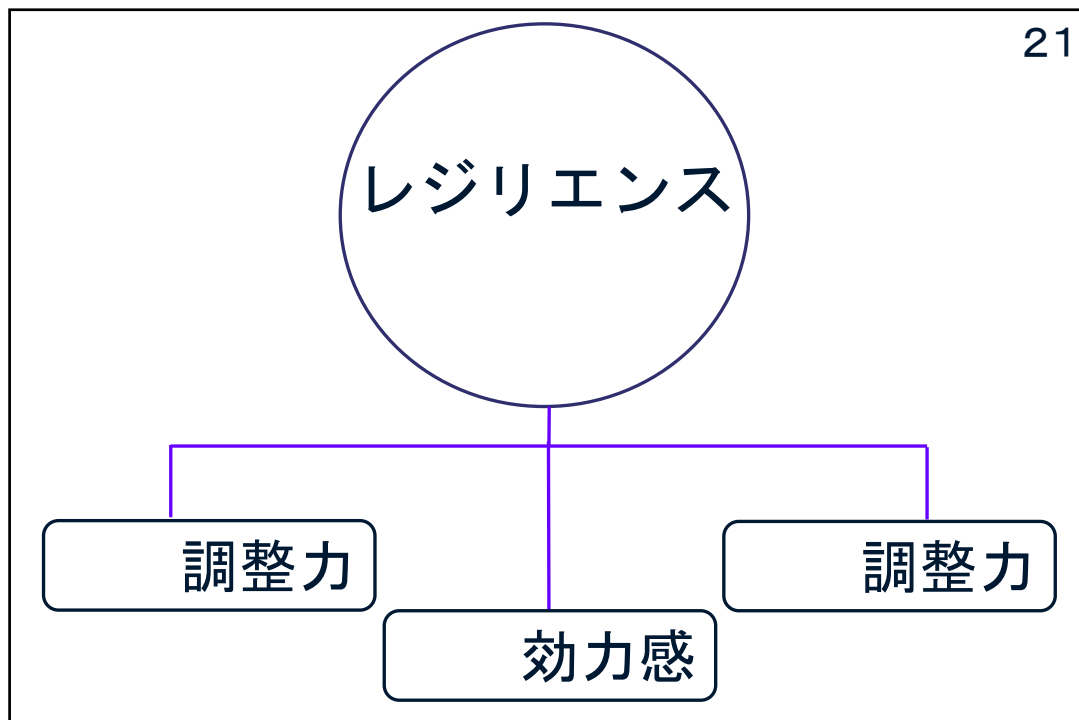
すべきことをした後には
何とかなるといふ 感覚

“ ” と “ ” を元気にする
最新メンタルヘルス対策

ワーク
エンゲイジメント
【work engagement】

仕事に ・ やりがいを感じ
している状態
に取り組み



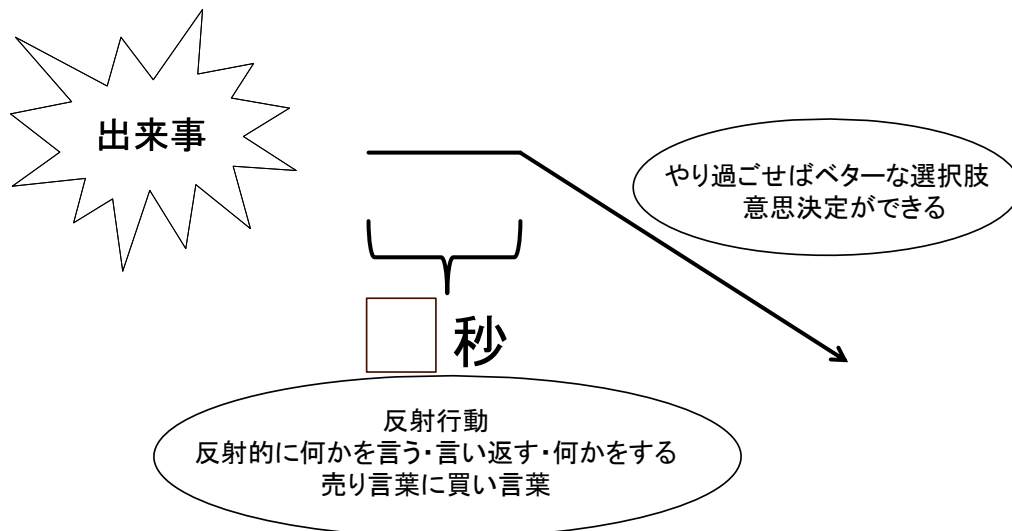


アンガー・マネジメント



怒りの感情のピークは長くて 秒

23



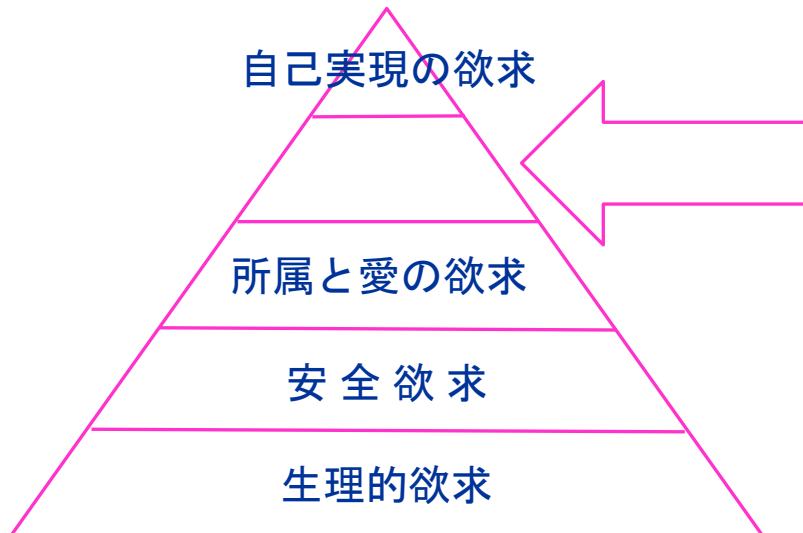
< うつ病 >

- 1.いつも抑うつ気分
好きな事もできない
楽しくない
- 2.眠れない、食欲が
ない、体重が減る
- 3.自責の念が強い

< うつ病 >²⁴

- 1.抑うつ気分はある
好きな事、楽しい事は
元気になる
- 2.いくら寝ても眠い
過食傾向、体重増
- 3.他罰傾向、人間関
係に過敏反応

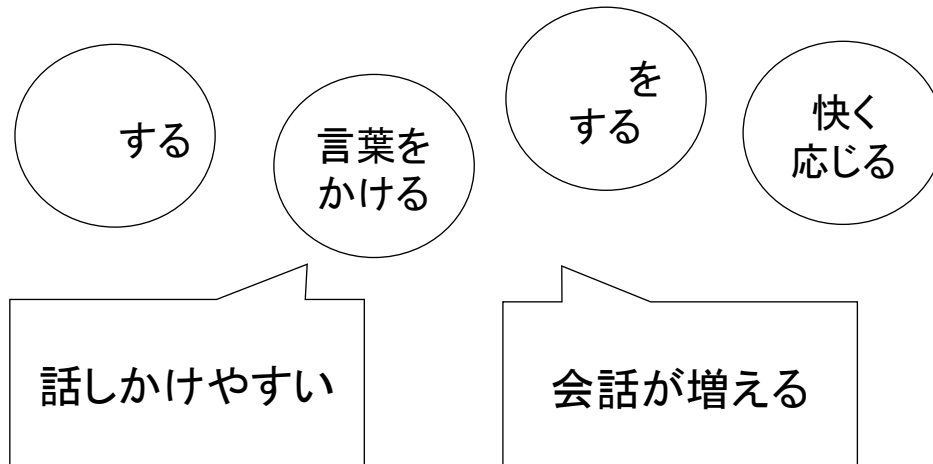
【マズロー・欲求 5 段階説】



<自己効力感を高めるポイント>

1. 直接の
低いハードル、気づき
2.
身近な例、結果より成功への過程
3. の説得
ポジティブな言葉かけ
4. な生活リズム
疲労解消、ストレス対処

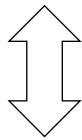
1. 短いコミュニケーションを増やす



2. 「 」で名前を呼ぶ

「〇〇さん」...

相手の人格を尊重する基本
(暴言を言いにくい)



呼び捨て...

「おまえ」

3. 叱る目的をはっきりさせる

※ 人事院年次報告書「パワハラとは思わなかった」具体例

「大声で叱責された」



指導内容が的確で厳しくも合理性があった

「長時間叱責された」

改善点が示され、成長につながった

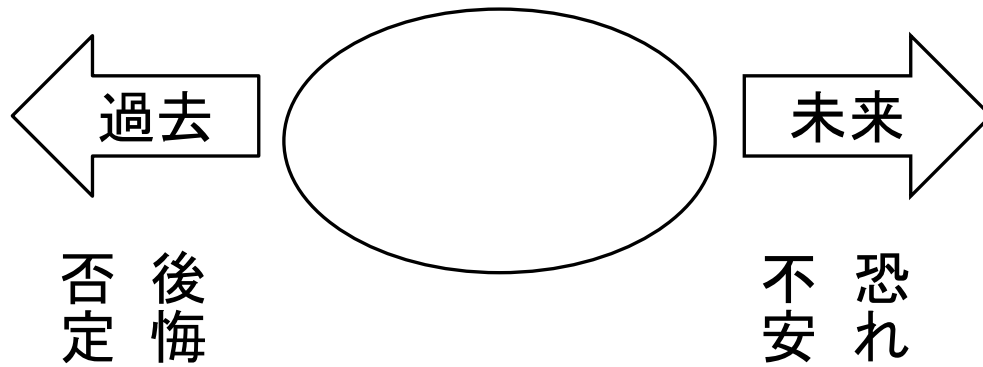
- ・叱る がある
- ・改善すべき点が示されている
- ・指摘内容が的確
- ・ につながる

職場環境改善の具体的取り組み法

1. 問題解決型で検討
問題の指摘にとどまらず、必ず「どうするとより 」
を考えましょう。
2. 現場の状況に合わせた提案(時期や人など)
取り組みやすい時期を捉える等、無理なく
タイミングで、無理なく実施できる をしましょう。
3. 良好事例を参考に
これまでに上手くいった具体的な を収集し、
ヒントとして使いましょう。

マインドフルネス

31



マインドフルネス

32

- の軽減
- アップ
- 回復