

人材育成のためのメンタルヘルス研修

人材育成時に欠かせないメンタルヘルス予防に効果的な思考と関わり方を身につける研修です。

《人材育成に影響を与えるメンタルヘルス不全者の現状》

関西を中心に12年に亘って人材育成に携わってきた当協会にも、昨今「メンタルヘルス対策」研修のご依頼が増えています。

厚生労働省の資料によると、精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、

近年大幅に増加しており、平成23年は20万人と依然300万人を超えています。

内訳としては、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害、認知症などとなり、

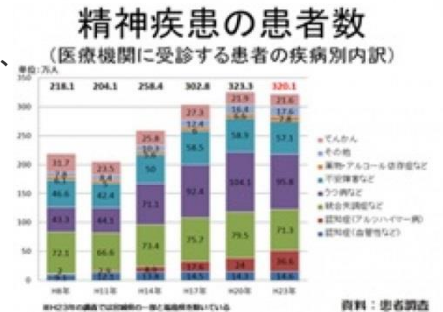
近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加がみられます。

人材育成の観点のみならず、このようなメンタルヘルス不全者の増加は

生産性の低下と共に、現場の職員の不安や不満を増幅させるだけでなく

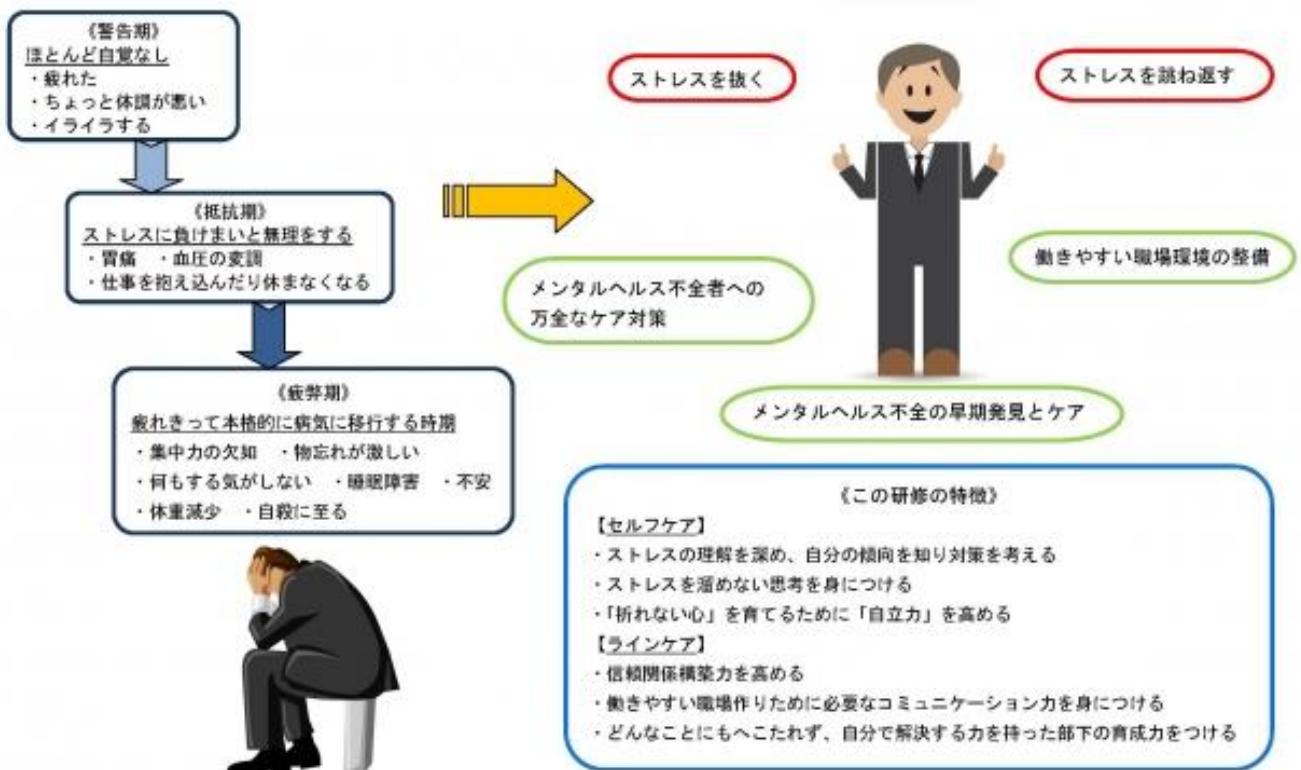
企業にとっても労災件数の増加や、時として自殺者への対応など、

企業ブランドの低下も招きかねない深刻な問題です。



それだけに、その対策が急務となっています。 図は厚生労働省「[みんなのメンタルヘルス](#)」より

メンタルヘルス対策研修



ストレスの段階的進行状況を知る(人材育成・メンタルヘルス対策研修図解 参照)

メンタルヘルス不全を引き起こす原因は過度な「ストレス」です。

人はストレスを感じると発散させようとします。

スポーツをしたり友人と話をしたり、好きなものを食べたり、と自ら意識的に行動していればその行動がストレス発散になります。しかしストレスに対する反応が無意識に出る(過食・拒食、倦怠感、頭痛、不安、焦燥感など)ようになると、メンタルヘルス

不全の予兆と考えられます。

ストレスは段階を踏んで進行していきます。

①警告期

ほとんどの人は自覚がありません。

ストレスの状態が軽く、ストレスを受けているとは感じていない状態です。

しかし、精神的には疲れていなくても、体は密かに信号を出しています。

大概の人は自覚がないまま、いつの間にか心の疲れがとれて、体の状態も改善されますが、そのまま疲労が蓄積していくと、体調はだんだん悪くなっていきます。

②抵抗期

「ストレスに負けまい」と無理をします。

ストレスに対して心や体が反発・抵抗する時期です。

ストレスを受けていることがわかっているにもかかわらず、「何とかそれに負けまい」とさらに無理をしてしまいます。そのため、疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥ることがあります。

本人もストレスを受けていることに気がついているが、「病気になるはずはない」と思っています。しかし実際は、いつ病気になってもおかしくない状態です。

③疲弊期

疲れ切って本格的な病気に移行します。

心も体も踏ん張りがきかなくなり、自分の力ではどうにもならなくなる時期です。

ひどくなると「自殺」に追い込まれることもあります。

ストレスによる心の状態がここまで悪化すると、もう家族や周囲の力だけではどうすることもできず、専門医による医学的な治療が必要です。

こころの病気の初期サインに気づき、早期発見・早期対応に努めましょう

人材育成の場に於いて大切なメンタルヘルスケアのポイントは、「早期発見と迅速かつ適切な対応」です。

◇ 「こころの病」の初期サイン

- ・気分が沈み憂鬱
- ・何をしても元気が出ない
- ・いつもイライラして怒りっぽい
- ・常に不安に駆られる
- ・息苦しい
- ・何も食べたくない
- ・食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない
- ・熟睡できない

◇ 周囲が気づきやすい変化

- ・急に極端に痩せる、太る
- ・感情の起伏が激しくなる
- ・独り言が増える
- ・不平・不満をよく口にする
- ・遅刻・早退・有給が増える
- ・ミスや物忘れが増える
- ・表情が乏しく暗くなる
- ・服装に乱れが目立つ
- ・仕事の能率が落ちる
- ・酒やタバコの摂取量が増える

「こころの病」は本人も気がつかないうちに進行していることも多いので「自分は大丈夫」「わが社は問題ない」という安易な思い込みは、のちのち何倍もの時間と労力・コストを必要とすることに繋がりがねない危険性をはらんでいるかもしれません。「社員一人ひとりの能力を十分に活かして生産性を上げる」という人材育成の観点からも、一度社内環境を見直してみたいかがでしょうか？

人材育成研修・メンタルヘルス対策

どのような職場でもストレスの種になることは、必ずあります。メンタルヘルスケアのためには、社員一人ひとりの自己管理能力と、職場全体で取り組む風土を作ることがとても大切なことです。

仕事をしていると理不尽だと思うことや、辛いこと、不満に思うことがたくさんあります。

一人ひとりが「ストレスを抜く」「ストレスを逃がす」「ストレスを跳ね返す」術と意識を持ち、こころの健康を損なう負の思考に陥らないために、まずはその問題が「自分がコントロールできる」ことかどうかを見極めます。

たとえば、会社の理念や方針は個人が変えることはできません。また、人事権、決裁権なども、個人の置かれた立場で与えられていないとしたらどうすることもできません。

それ故、腹立たしく思ったり、悔しい思いをしてイライラすることは誰にでもあります。

ただ、自分の力で変えることができない事象であれば、いつまでもその感情に浸っていても心がダメージを溜め込むだけで、他に何も生まれません。

そんな時には、「今いるこの会社は自分が選んだ」という視点に立ち、今の状況下で「自分がどうすればよいのか」を自らに問いかけ、行動していくことでストレス解消の糸口を見つけていくしかありません。

自分の思考や行動は自在にコントロールすることができます。

「自分がコントロールできること」に焦点を当てて未来を考えていくことが、ストレス対策の大きなポイントです。

また、人間関係のもつれからくるストレスは、メンタルヘルス不全を引き起こす大きな要因の一つです。

どうしても馬が合わない部下がいる、あの人だけは理解できない、何を考えているのかわからない、女性社員にどのように接すればよいのかわからない・・・等々、職場の人間関係は年々複雑化していると言われています。

とはいえ、「個々が持てる力を発揮して生産性を上げる」という人材育成の観点に加えて、メンタルヘルスケアの観点からも、社員がお互いに支えあい気遣いあえる職場環境は誰もが望むものです。

そのためには、お互いに仲間の変化にいち早く気づき、声をかけるなどの小さな意識・行動の積み重ねが、とても大切です。

また、時として上司の何気ない言葉や態度、関わり(パワハラ・セクハラ・モラハラ・マタハラなど)が、メンタルヘルス不全、精神疾患の原因となり、その状況が改善されないまま悪化してしまうということもあります。

管理監督者がメンタルヘルスの正しい理解や、うつ病・精神疾患の基礎的な知識と対応策、また上司としての自分を顧みること意識がないと、部下は疲弊して労災に繋がったり、組織としての信用や生産性も下がってしまう危険性もはらんでいます。

上司・部下、先輩・後輩、同僚同志など、よりよい人間関係構築のためには、社員が本音で話し合える風通しのよい職場作りが必須です。

そのためには日ごろから信頼関係構築に努め、どのような意見も失敗もまずは受け止めて、改善に向かう会話の飛び交う職場環境作りが必要です。

信頼関係構築の方法も、改善に向かうための会話も字面では理解しても、いざ現場で実践となるとなかなかうまくいかないこ

とありますが、この研修はたくさんの演習を組み込み、受講者が互いに会話をしながら進めていく大阪の本音実戦形式です。誰でも一度経験したことは腑に落ち方が違います。この点は今まで関西一円で、人材育成研修を提供してきた当協会の大きな特徴です。

大切な人材が「こころの健康」を損なわず、しっかりと力を発揮できるよう、よりよい人間関係作りに必要なスタンスやスキルを学び、どんなことも他責ではなく「自分がどうするか」という「自立」の意識も醸成して、メンタルヘルス不全に陥らない思考と対応力を育成します。

【対象】管理者向け(ラインケア)プログラムと、一般社員向け(セルフケア)プログラムをご用意しています。

【日程】半日 (120~180分)

【推奨受講人数】18人

【料金】80,000円 (税別)

プログラム概要

	内容	ねらい
13:00	1.オリエンテーション(導入) ・挨拶・自己紹介・研修の目的の確認 2.メンタルヘルス不全とは？ 3 人間関係構築のための土台を知る ・過去と他人は変えられない(ペアワーク) ・人は皆違う(全員ワーク). 4.セルフケアのポイント (ストレスを抱え込まないための思考) 5. コミュニケーションの基本的なスキル ・聴く(相手のために聴く) ・質問する(相手の味方になる) ・認める 6.メンタルヘルスケアに欠かせない職場作りのために 「人間関係を破壊する7つの習慣」を知る	・安心安全な場の構築、参加意識を高める ・メンタルヘルス不全の症状を知る ・陥りやすいタイプや思考の癖を知り対応策を考える ・効果的な関係作りの基本を知りメンタルヘルス不全予防を図る基礎を作る ・当事者意識(=自立)を持つ ・他責から自責へ=自立、の思考を知る ・ストレスの原因を知り対応を考える ・効果的な信頼関係構築方法を知る ・信頼関係を築くための話の聴き方を身につける ・相手の思いを引き出す質問力を学ぶ ・相手の自己肯定感を高める ・誰にでもある失敗やミスが言える環境作りとその対応に必要な事を知る
16:00	7.質疑応答・まとめ	

※プログラムの開始・終了時間、内容の詳細については、ご要望に応じて設定することができます。

また、無料お試し出前セミナーもございます。

詳しくは、[お問い合わせください](#)。

人材育成に支障をきたすメンタルヘルス不全対策について/参考資料

2000年8月に厚生労働省より発表された「事業場における労働者の心の健康作りのための指針」では、職場のメンタルヘルス対策は、次の4つとしています。

- 1.個人ケア(セルフケア)
- 2.管理監督者によるケア(ラインケア)
- 3.人事・労務・産業医(事業内産業保健スタッフ)によるケア
- 4.外部機関によるケア

【セルフケアの方法】

(厚生労働省「こころのセルフメンテ」<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/self/>より)

★カラダを動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせて睡眠リズムを整える作用があります。

特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。

ランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。

体がポカポカして汗ばむ位を目安に、一日20分くらいやってみましょう。

頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目途に。

★今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、それを書いてみましょう。

書くことのメリットは主に2つ。1つは今抱えている悩みを客観的に見られるようになること。

その結果、焦りが和らぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。

これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンで書いてもOK。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書くのがポイントです。文章書くのが苦手なら、イラストやマンガでかまいません。

★腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけではないのに、息が上がって「ハアハア」という感じになってきます。

これは、胸で浅く早く息をするようになるから。

こんな時は、深くてゆっくりした呼吸を意識して取り入れて。

やり方は簡単。背筋を伸ばして椅子に座り、目を閉じておなかに手を当て、まず口からゆっくり息を吐きながら「いーち、にー、さーん」と3秒数えながら鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くらい繰り返します。

息を出し入れするとき、おなかが上下していることを確かめて。

★「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しに躍起になったり、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。

でも、実際のあなたは、その問題以外のことでは、うまくやれているのでは？

その「できていること」の方に目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんな風になっていますか？具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要だと思える目標を立てて

実行します。

最初の目標がクリアできたら、自分をほめてあげましょう。

こうやって一つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。

★音楽を聴いたり、歌を歌う

音楽は、ごく自然に、人のこころと体をメンテしてくれます。

アップテンポの音楽はこころと体にエネルギーを与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。

思い出の詰まった曲を聴くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽が作ってくれることもあります。

歌うのが得意な人は、カラオケで思いっきり発散する方法もグッド。

歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラは消えてサッパリします。

★ユーモアを忘れない

どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があることに気づきます。

笑いはこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。

失敗したら、それを潔く認めて「やっちゃった自分」を笑い飛ばせるようになりましょう。

★ユーモアのセンスを磨くことは、悪ふざけとイコールではありません。

物の見方のバランスをとって、視野を広げるためのものです。周りの人とリラックスした関係を築くうえでも役に立ちます。

【管理職から見える現象と部下の問題】

管理職から見える現象 行動・態度・結果	部下が抱えている問題 その原因
・能率が悪い ・ミスが多い ・残業や休日出勤が多い ・やる気がなさそうに見える	・仕事が多くて疲れ果てた ・環境が悪くて集中できない ・疲れて頭が働かない
・会社に来ない ・遅刻が多い	・いやなことがあった ・体が会社に向かわない
・敵を作って仕事が進まない ・不満、怒りがあるように見える ・チームワークを乱す	・イライラする ・自分ばかりに負担がくる 管理職が味方にならない
・突然辞職を言い出す ・機嫌が悪いが無口で取り付く島がない	・仕事の割り振りが不公平 ・こんなところにいたくない
・時間をかけても仕事が進まない ・やる気がなく見える ・注意しても反応がない ・お客様やリーダー、仲間からクレームがくる	・仕事が難しすぎる ・苦手な仕事 ・できないと言うとリストラされる ・失敗を聞いてもらえない

人材育成研修 / メンタルヘルス対策 受講者の声

- ・メンタルヘルスについては、様々な場面で話はあります。まずは部下の状態を把握するには自分が元気であることが大事である、と感じた
- ・現在はこころの病の方が多くなってきています。知らず知らずの内に相手を傷つけたりすることがあるかもしれないので、今回の研修はよかったと感じました。今後自分の職場でもこの研修で学んだことを伝えていきたいと思います
- ・個々の考え方が違うことが改めてわかり、職場の長として、部下とのコミュニケーションを図って、メンタルを維持できるように努めていきたい
- ・自職場にメンタル不調の方がおられるので、これから役に立つような気づきが得られました
- ・今まで自分の考え方を押しつけすぎていたと反省しました。今後は講義の内容を活かしていきたいと思います
- ・職場には心が病んでいる人がいるので、この講義を参考したい
- ・効果的なコミュニケーションの取り方や、相手は自分の思い通りに動いてくれないのは当たり前で、自分が変わらなければないと改めて気づいた。自分に矢印を向けて考え、行動することで解決の糸口が見えてくることを常に忘れず、自職場で活かしていきます
- ・何か問題が生じたときに、当事者意識をもってもらえる「自立」した考え方が参考になりました