

15分で学ぶ！障がい者支援の基礎

身につけよう！ストレスマネジメント力

講師：藤堂貴代美
(キャリアコンサルタント・公認心理師・産業カウンセラー)

第一回

「ストレスマネジメントの重要性」

講義のポイント

今回の講義のポイントは・・・

- ① 職場におけるメンタルヘルスケア
- ② ストレスのメカニズム
- ③ ストレスマネジメントとは？
- ④ 「タフネス」から「レジリエンス」へ

・・・となっています。

立ち止まって、考えてみましょう・・・

- 「ストレス」「ストレスマネジメント」について
日頃、考えていること、疑問に思っていることはありますか？
自由に考えて、書き出してみましょう



立ち止まって、考えてみましょう・・・ つづき

あまり
ストレスをため込まない
タイプ！

実はストレスに
弱いタイプと
自覚している・・・！

こころの健康について
しっかり学ぶ機会って
無かったかも

福祉業界に関わる人は
ストレスを
感じやすい？！

マネジメント職として
職場のメンタルヘルス
ケアに日々苦戦

わたしたちを取り巻く社会情勢



VUCA（ブーカ）の時代

Volatility : 変動性
Uncertainty : 不確実性
Complexity : 複雑性
Ambiguity : 曖昧性

Afterコロナの時代

- 先々の見通しが立たない
→ 不安感・緊張感・消耗感・無力感
- 価値観の多様化
高度なコミュニケーション力
→ 人間関係への疲労感
- ネット・SNSの普及と影響力の拡大
→ 情報の波にのみこまれるせわしなさ

職場におけるメンタルヘルスケア

職場において、従業員のメンタルヘルス不調への
未然の予防・早期発見・復帰へのサポートが求められている

●労働安全衛生法 第 69 条

事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談
その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ
計画的に講ずるよう努めなければならない。

●労働者の心の健康の保持増進のための指針

事業者は、自らがストレスチェック制度を含めた事業場におけるメンタル
ヘルスケアを積極的に推進することを表明するとともに、衛生委員会等
において十分調査審議を行い、「心の健康づくり計画」やストレスチェッ
ク制度の実施方法等に関する規程を策定する必要があります。

(参照：厚生労働省リーフレット「職場における心の健康づくり」)

職場におけるメンタルヘルスケア つづき

● 3つの予防・・・職場が一体となって取り組むことが重要

一次予防
メンタルヘルス不調を未然に防ぐ

- ストレスマネジメントなどセルフケアに関する研修実施
- ストレスチェック制度の活用

二次予防
早期発見・適切な措置

- 相談者の対応
- 業務量、職場環境の改善

三次予防
メンタルヘルス不調者の職場復帰支援

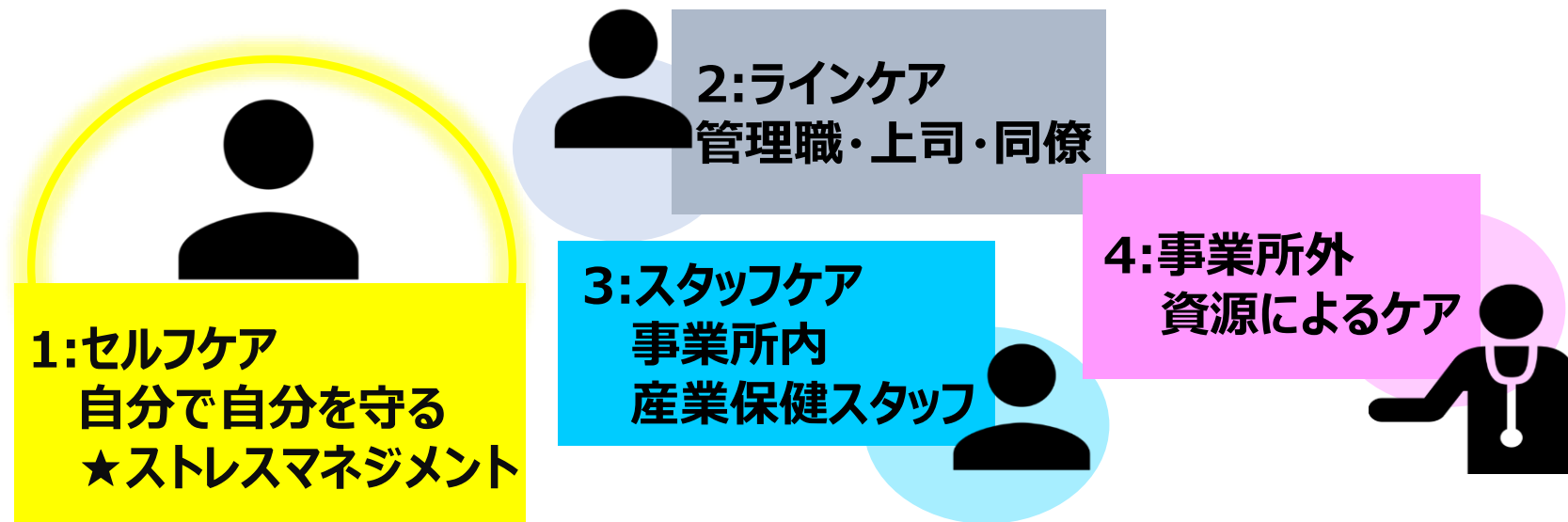
- 職場復帰支援プログラムを策定
- 体制整備やプログラムの計画的な取り組み

職場におけるメンタルヘルスケア つづき

● 4つのケア

まず大切なのは「自分で自分を助ける」セルフケア

自分のストレスマネジメントができない人はラインケアも難しい・・・！



ストレスのメカニズム

個人的要因

こころ

- ・生活環境や習慣
- ・コミュニケーション力
- ・認知のくせ など

ストレス反応

ストレッサー

環境要因

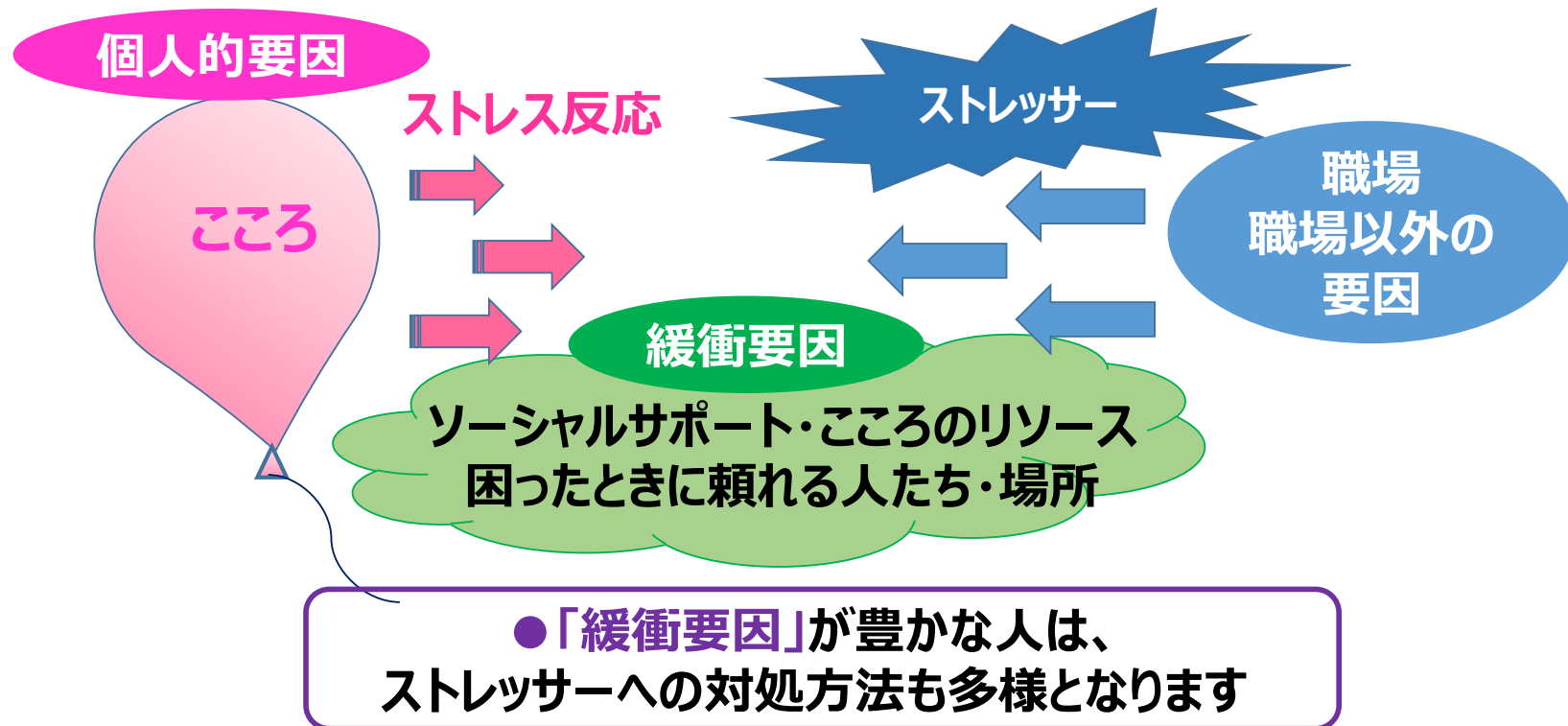
- ・職場環境
- ・職場の人間関係
- ・仕事の量的負荷
- ・仕事の変動性・将来性
- ・仕事のやりがい

- ・社会情勢
- ・対人関係
- ・ライフステージ変化
- ・家庭内の役割葛藤
- ・経済的な不安感

●ストレスとは
「ストレッサー」と「ストレス反応」の総称
同程度のストレッサーがあったとしても人によってストレス反応は違います

ストレスのメカニズム

つづき



ストレスとは？

Q. ストレスとは、何でしょうか？

A

体に悪い影響を及ぼすもの

B

生きていれば、誰でも感じるもの

C

心の強い人は感じない、弱い人が感じるもの

B

ストレスとは？

●ストレス = **生きていれば、誰でも感じるもの**
必ずしも `悪いもの、ではありません

これぜんぶ
ストレッサー！



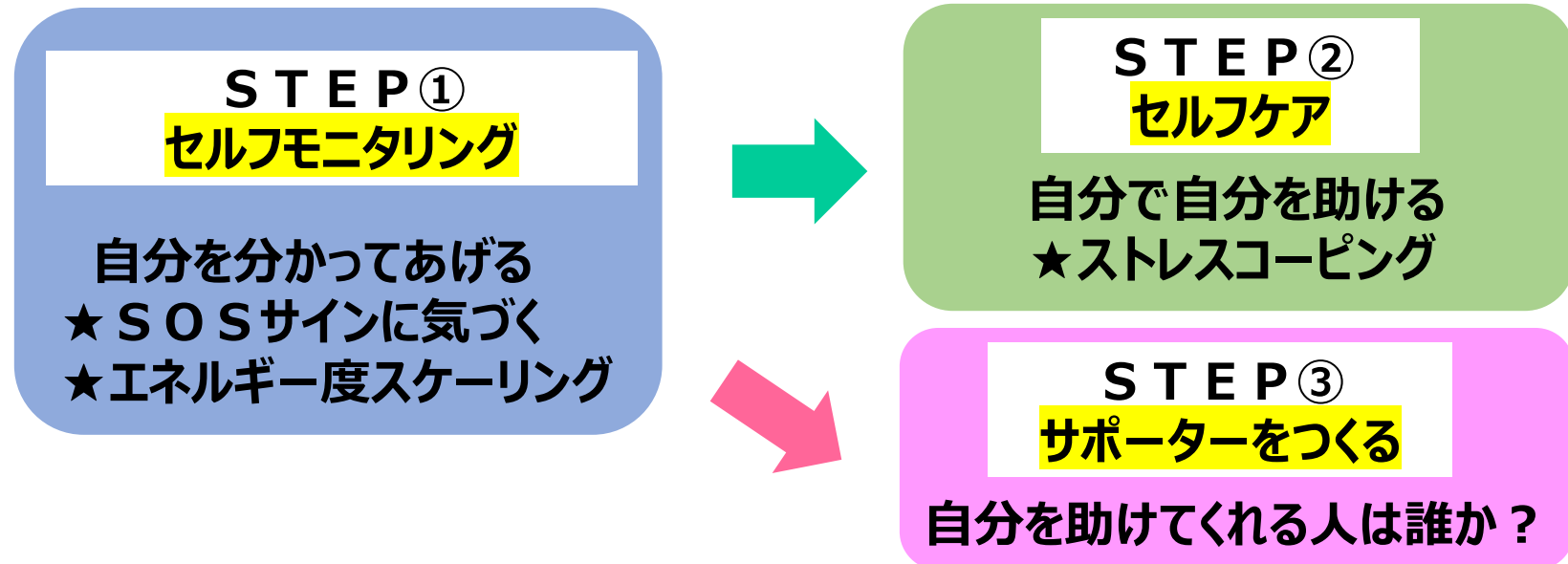
- ・季節 ・お天気 ・気温 ・曜日
- ・会議や発表の場 ・上司からの評価
- ・利用者との会話や反応
- ・予期せぬ残業 ・昇進 ・異動
- ・お昼ご飯のメニュー
- ・テレビやネットのニュース ・恋人とのデート
- ・推しのインスタストーリー



ストレスマネジメントとは

●ストレスマネジメントとは

自分のストレス状態を把握しながら、コントロールすること

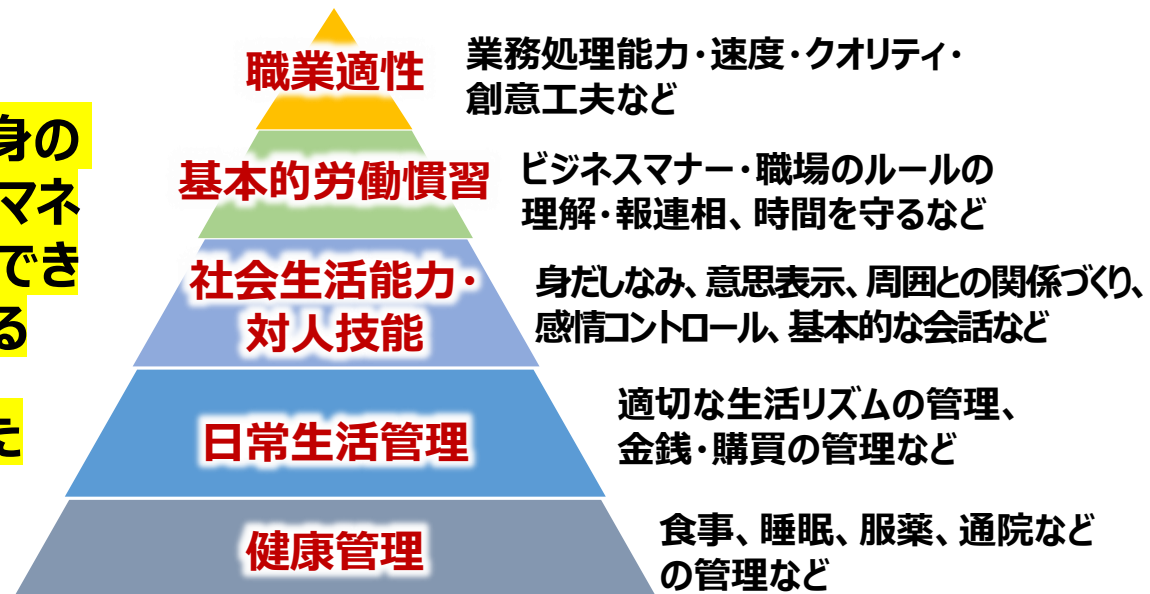


ストレスマネジメントの重要性

ストレスマネジメントは働くため・生きていくための土台

就労準備性ピラミッド（独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構）
・・・安定した職業生活を送るための準備項目を体系化したもの

- Afterコロナの時代
業務能力以上に心身の
コンディションのセルフマネ
ジメント(自己管理)ができ
る人材が求められている
- 自身の体験・体感した
ことこそが誰かを支え
る力になる



これからの時代、めざすもの

ミタフネス！ミ から

ミレジリエンスミ へ



これからの時代、めざすもの

レジリエンス（ resilience ）

日本語訳 》 弾力・復元力 ※もともとは物理学用語

心理学領域の定義 ※アメリカ心理学会

- 》 逆境やトラブル・重大なストレスに直面したときに、
適応する精神力と心理的プロセス
- 》 困難な体験からの回復



しなやかで元気なこころ／こころの「回復力」



締めのひと言

ストレスマネジメントについて学び、身につけて

じっくりと自分自身に向き合うことが

共に働く仲間と助け合い

利用者を支援する力となります。

レジリエンスな心身をめざしましょう！