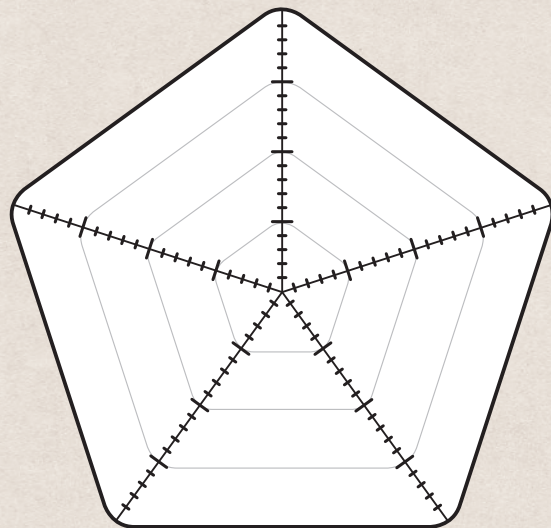


## 生活習慣

## 労働習慣



## 食習慣



各項目の合計点を  
線でつなごう！

## 休息習慣

## 運動習慣

### 日々の生活をCHECK!

#### 生活習慣

心身の健康管理の基本は、規則正しい生活。一定の時間に起きられない場合は、生活リズムの乱れを疑い、生活習慣を見直しましょう。

#### 食習慣

食事は1日3食、規則正しく。特に朝食はその日の活動源となるので、抜くのはNG! また食事の時間はゆったりと。慌ただしく食べるよりも、しっかり栄養を吸収できます。

#### 運動習慣

運動は、体と心の健康を保つ特效薬。激しく競ったり、無理をして体を追い込んだりするのはなく、楽しく、気持ちのいい汗をかくのを心がけて。

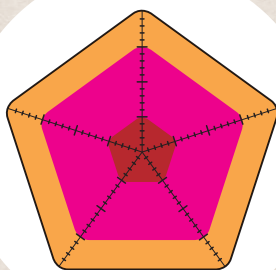
#### 休息習慣

休養は定期的にとりましょう。疲れが取れないなどの症状が、何日も続いたら要注意。体の悲鳴を聞き逃さず、しっかりと体を休ませましょう。

#### 労働習慣

仕事にやりがいを見出すほどストレスをためにくいですが、働き過ぎはNG。仕事以外に熱中できるものを持ちましょう。また、気軽に相談できる相手がいるのも大事です。

### チャートの見方



各項目の合計が、

15～20点……**良い**

6～14点……**普通**

0～5点……**要注意**

線でつないだ図形の面積が狭いほど、ストレス反応が起きやすい状態。各項目の結果を参考に、生活習慣の改善やストレス対策の実践を行いましょう。

## 食習慣

- 朝食を食べている。  点
  - 1日3食、規則正しく食べる。  点
  - 食事は栄養バランスを考えて取る。  点
  - ゆっくりよくかんで食べる。  点
  - 食事が楽しみだ。  点
  - 家族や友人と食事をする。  点
  - 自分の適正体重を把握し、活動に見合った食量を取っている。  点
  - 季節感のある食材を取り入れている。  点
  - 外食ばかりにならないように気をつけている。  点
  - 適度な飲酒量を意識している。  
(1日の適量：日本酒1合・ビール大瓶1本以下)  点
- 合計…  点

## 労働習慣

- 労働は1日9時間以下。  点
  - 仕事をしない日が月7日以上ある。  点
  - 家では仕事のことを忘れてくつろげる。  点
  - 家に仕事を持ち帰らないようにしている。  点
  - 自分の存在意義を感じている。  点
  - 周囲の人たちの役に立っていると感じる。  点
  - 気軽に相談できる相手がいる。  点
  - 職場以外の人と交流がある。  点
  - 仕事以外に、熱中できることがある。  点
  - 趣味がある。  点
- 合計…  点

## 生活習慣

- 起床時間が決まっている。  点
  - 午前から調子よく働くことができる。  点
  - 帰宅後は、「寝る」以外に自分の時間を楽しんでいる。  点
  - お風呂にゆっくり入っている。  点
  - ぐっすり眠れている。  点
  - ストレスはあまりない方だ。  点
  - 自分なりのストレス解消法がある。  点
  - 規則的な生活を送っている。  点
  - 休日は、外出したり、家族や友人と過ごしたりする。  点
  - 毎日の生活に充実感がある。  点
- 合計…  点

## 休息習慣

- 仕事の合間に、軽い休息をはさむ。  点
  - 昼休みを取っている。  点
  - 1年に1度は、まとまった休暇を取る。  点
  - 疲れを感じたら休むようにしている。  点
  - 上手に気分転換ができていく。  点
  - 自然に親しむ機会がある。  点
  - 1日の中で、ゆったりとくつろぐ時間がある。  点
  - ゆったりとくつろげる場所がある。  点
  - 眠ると疲れが解消される。  点
  - 睡眠時間は1日7～8時間。  点
- 合計…  点

# あなたの ストレスを CHECK!

5項目の生活習慣についての  
チェックシートで、  
いまのあなたのストレス状況を  
確認してみましょう!

監修  
横浜労災病院  
勤労者メンタルヘルスセンター  
センター長  
山本晴義

## チェックのしかた

はい(いつも)…2点 各項目に「はい(いつも)」  
はい(ときどき)…1点 「はい(ときどき)」  
いいえ…0点 「いいえ」で答え、点数を集計してください。

## 運動習慣

- 1日15分以上、仕事から離れて運動している。  点
  - マイペースで運動している。  点
  - 競技ではなく、楽しみながら運動している。  点
  - 生活の中で、意識的に体を動かしている。  点
  - 家事はてきぱきこなせている。  点
  - 家にいるより外出することが好き。  点
  - 電車やバスではなるべく立つ。  点
  - 1日1万歩を心がけている。  点
  - 疲れにくい。  点
  - 体を動かすことや運動が好き。  点
- 合計…  点

※このストレスチェックシートは病気の診断をするものではありません。ストレス状態の確認・セルフケアの参考として役立ててください。

# ストレスに気づいたら

毎日の保育に追われる中で、見過ぎてしまいがちなストレスによる心身の異変。

ストレスを感じたら？

ストレスを抱える同僚に気がついたら？

自分でできるケアや周囲ができるサポートの方法を、働く人のメンタルヘルスに取り組む

山本先生に聞きました。

イラスト 伊藤ハムスター

## contents

P.26 ストレスの基本を知る!

自分自身をストレスから守るために

P.28 セルフケアにチャレンジ!

仲間のストレスに気づいたら

P.30 ラインケアにチャレンジ!

# ストレスは その日のうちに決算! 「いい一日だった」と 思える毎日を

仕事、人間関係、コロナ禍……。積み重なるストレスとどのように向き合ったらよいのでしょうか？

ストレスは誰にでもあります。国の調査では、日本の労働者の約6割が仕事への不安やストレスを感じているそうです。ただし、子どもの命を預かるエッセンシャルワーカーである保育者の場合、その割合は8〜9割でも不思議ではないと私は考えています。けれども、「誰もがストレスを抱えているから」と我慢してはいけません。自分のストレスに向き合い、解消していくことがとても大切です。

ストレスを感じると、「心身の不調」としてストレス反応が現れます。このストレス反応を防ぐためのストレス対策が2つあります。一つは健康的なライフスタイルを築くこと。もう一つは、悩みを話せたり助けたりしてくれる「サポーター」をもつことです。ライフスタイルについて、私は「ストレス一日決算主義」を提唱します。ストレスを感じたらその日のうちに解消して翌日にもち越さない。「日曜日まで我慢!」などと、平日を「仕事」と「寝る」だけで過ごすのはもったいのほかです。一日一日、どんなささいなことでも喜びや幸せを実感して、「いい一日だった」と思

える毎日をごしましょう。また、健康的な生活を送るとストレスの症状が起りにくくなるので、一日の中で運動、労働、睡眠、休養、食事の5つの要素をバランス良く取り入れてください。サポーターも大切です。相手に悩みを吐き出すだけでも、ストレス症状は出にくくなります。家族や同僚など、多くのサポーターをもちましょう。



指導  
山本晴義さん  
横浜労災病院  
勤労者メンタルヘルスセンター  
センター長

心療内科医として診察にあたるだけでなく、講演や無料メール相談を通じて働く人のメンタルヘルスを支援。著書に『ストレス一日決算主義』(NHK出版)など。

「コロナ禍の『ピンチ』を『チャンス』にして」  
この一年は新型コロナウイルスという新たなストレスも加わりました。行動も制限されて、これまでできたスト

# ストレスの基本を知る！

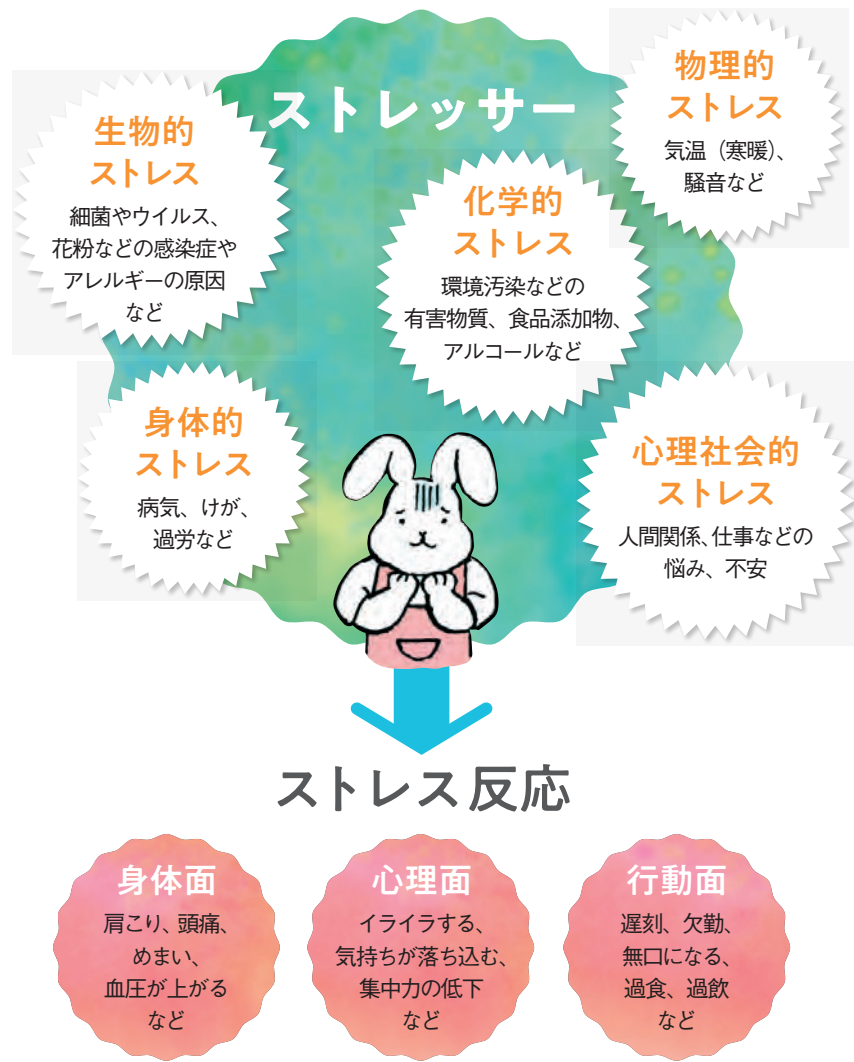
そもそもストレスって何？ どう対処すればいいの？  
 まずは、ストレスの基本を理解していきましょう。

## ストレスって何？

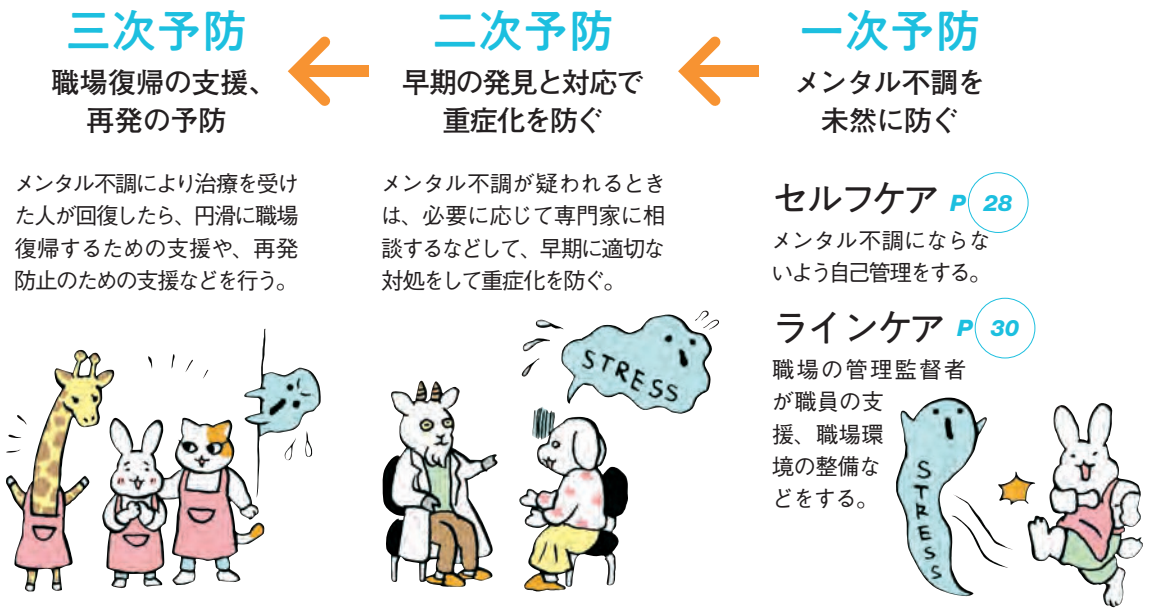
ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる心や身体の適応反応のことです。外部からの刺激（ストレスサ）とはストレス要因のことで、天候や騒音などの環境的なものや、病気や過労といった身体的なものがあります。仕事の量、仕事の質（内容）、人間関係が主なストレスサです。

ストレスサを受けたときのストレス反応は3つあり、「身体の症状」、「心の症状」、「行動の異常」として現れます。具体的には、肩がこる、めまいがする、血圧が上がる、イライラする、気持ちが落ち込む、出勤しなくなる、話さ

## [ストレスサとストレス反応]



# 職場でのメンタル不調の予防は3段階！



### セルフケア P.28

メンタル不調にならないよう自己管理をする。

### ラインケア P.30

職場の管理監督者が職員の支援、職場環境の整備などをする。

メンタル不調により治療を受けた人が回復したら、円滑に職場復帰するための支援や、再発防止のための支援などを行う。

メンタル不調が疑われるときは、必要に応じて専門家に相談するなどして、早期に適切な対処をして重症化を防ぐ。

ストレス対策では、まずはストレスの要因であるストレスサに直接働きかけて、抑え込むことが大事。例えば、「仕事量が多い」ことが要因ならば、仕事の量を減らす。「仕事が難しい」ならば、周囲に教わったり、協力してもらったりします。それと同時に、自分なりのストレス解消法を実践すること、人に相談すること、そし

なくなる、など多種多様です。身体の症状がある場合は、まずは体の病気を疑って早めに受診しましょう。受診して特に病気が見つからなかったにもかかわらず、頭が重い、胸が苦しいなどといった症状があるなら、ストレスが関係しているかもしれません。その場合は、まずはストレス対策を行ってみて、症状が軽くなるかどうか確認してみてください。

て、「マイナス思考をプラス思考に変えていく」といった考え方の転換も、ストレス対策として行っていきます。メンタルヘルスの重要なキーワードは「予防」です。予防には一次から三次までの3段階があります。一次予防は、メンタルの不調を未然に予防すること。二次予防は、メンタルの不調が現れたときに重症化を防ぐこと。三次予防は、メンタルの不調を治療して回復した人の再発を防ぐことです。

この中で特に大事なのが、一次予防。メンタル不調をそもそも起こさないように心がけることです。職場では、「セルフケア（自己管理）」と「ラインケア（職場の管理監督者を中心とした部下の支援や職場づくり）」が一次予防の2つの柱になります。次のページから、この2つの柱について考えていきましょう。

## 要注意!

### アルコール飲料に頼りすぎない!

アルコール摂取は一時的なストレス解消にはなりますが、依存性や耐性があり、飲み過ぎると身体の不調を招くだけでなく、アルコール依存症やうつ病の危険性も高まります。健康な心身を守るためにも、量や飲み方に気をつけましょう。



### 自然とふれあう

自然とのふれあいはリフレッシュ効果があり、悩みを忘れさせてくれます。川や海、山といった自然豊かな場所でも、身近な公園でもかまいません。出かけるのが難しい場合は、雄大な自然の景色を映像などで見るだけでもOK。ふだん味わえない自然体験ができれば、それだけでも癒されるはず。

## 「早起き早寝」で十分に眠る

十分な睡眠を取るためには、「早寝早起き」よりも「早起き早寝」がお勧め。不安を抱えながら無理やり「早寝」しようとするよりも、まず「早起き」をする方が、夜も自然と眠くなるからです。起床時間は、できれば出勤の3時間前を目安に。体に負担をかけないため、休日も同じ時刻に起きるのが理想です。



## LET'S TRY

### ストレス解消法を100個考えよう!

せっかくストレス解消法があっても、それができない状況になるとかえってストレスになってしまうもの。解消法は多ければ多いほどベター。試しに、自分ができそうなことを100個書き出してみましょう。「花をめぐる」「好きな曲を聴く」など小さなことでも挙げていくと、そのうち20個くらいはきっとすぐに実践できるはずですよ。

## 生き物を育てる

精神疾患の治療にアニマルセラピーが活用されているように、動物とのふれあいは人の心を癒やします。犬や猫に限らず、小動物や金魚などでもいいです。また、植物を育てるのもお勧め。何かしらの生き物を世話することで、育てている自分自身も生きているという実感をもてます。



## LET'S TRY

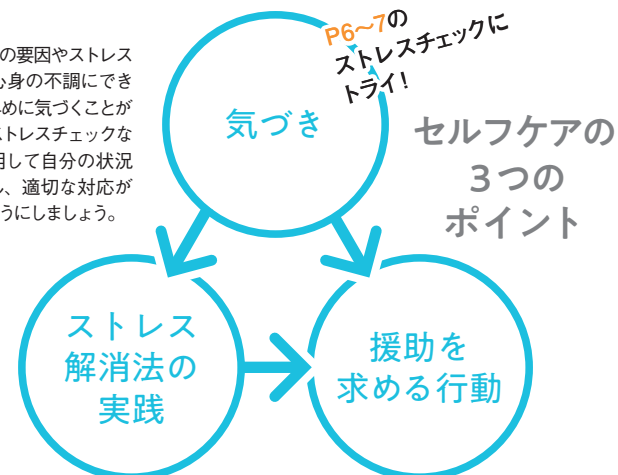
### ポジティブシンキング!

心に余裕がなくなると、ネガティブな面ばかり見てしまって余計にストレスがたまりやすくなります。物事の見方や考え方を柔軟に、ポジティブに転換してみましょう。

例えば……

- ★これだけしかできなかった  
→これだけできた
- ★○○さんとの考え方が合わない  
→○○さんのような考え方もある
- ★失敗してしまった。自分はダメだ  
→誰でも失敗はある。次に生かそう

ストレスの要因やストレス状況、心身の不調にできるだけ早めに気づくことが大切。ストレスチェックなどを利用して自分の状況を把握し、適切な対応ができるようにしましょう。



とにかくストレスを蓄積しない! 短時間でも息抜きできること、楽しんで没頭できることなど、自分に合ったストレス解消法で、できるだけ早めに心身をリフレッシュしましょう。

つらいときや困ったときなどに人に支援を求めることも、大事なセルフケア。特に、心の面での不調や問題は、自分一人で抱え込まないようにしましょう。

## LET'S ストレス解消!

### 心を許せる相手と話す

コミュニケーションの基本となる会話はとても大切。他者と思いが通じ合う体験は、心の平穏にもつながります。悩みや愚痴を聞いてもらうだけでも、ストレス解消になります。家族や友人、同僚など、一緒にいると安心でき、喜びや悲しみを共有してくれる人をもちましょう。

### 運動習慣をもつ

運動習慣をもつのは、生活習慣病の予防になるのはもちろん、心身のバランスを保ち、ストレス対応能力を高める効果もあります。エスカレーターを使わないで階段を使う、ラジオ体操を行うなど、無理せずできることから1日15分程度でOK。ストイックに運動能力を高めるよりも、楽しく体を動かすことを心がけて。

## Care 1

# 自分自身をストレスから守るために セルフケアに チャレンジ!

セルフケアで大事なものは、ストレスに気づくこと、誰かに助けを求めること、そして自分なりのストレス解消法をもつこと。ここでは、山本先生お勧めのセルフケアの方法を紹介いたします。できるだけたくさんの方の方法を実践して、日々のストレスを早めに解消しましょう!



# ラインケアに チャレンジ！

職員をストレスから守るには、園長、主任などが職員の働き方をサポートし、ストレスのない職場づくりに取り組む「ラインケア」が大事。どんなことができるのか、具体的に見ていきましょう。

## ストレス軽減のために 職場でできる「ケア」は？

メンタル不調の原因の多くが、職場や仕事のストレスにあります。職員全員が生き生きとスムーズに仕事に取り組むためにも、ラインケアは重要です。

職場でのラインケアでは、園長や主任など、組織の管理監督者が中心となって、職員の心の健康ケアや支援を行っています。職場環境を見直すことがメンタル不調の防止につながることもあるので、協力し合える雰囲気づくりや、職場環境の改善に努めていくことも必要です。

管理監督者と職員の関係性を築く方法は、保育者が子どもと信頼関係を築いていくのと同じです。相手と日常的にコミュニケーションを取り、相手の良いところを見つけていく。見つけたら、「こういうところが素晴らしいね。いつもありがとう」などと感謝とともに伝えていきましょう。日頃からこのようなやり取りをしていれば信頼関係ができてきて、何かあったときも本人から悩みを相談してくれることが多くなります。

接していて心身や行動の変化に気づきやすいため、メンタル不調の予防における役割は大きなものになります。

## うちの園は快適な職場？ 職場環境をCHECK！

次のチェック項目を参考に、園のみんなが生き生きと働ける快適な職場づくりをしていきましょう。

- 出勤・退勤のときにあいさつを交わしている。
- 職員同士が気軽に話せている。
- 自分の意見を率直に言える雰囲気がある。
- 自分のミス・失敗を臆せずに言える雰囲気がある。
- 多忙なときや困難な事態があるときは、みんなで協力し合っている。
- 休憩時間に笑い声が聞こえるときもある。
- 職場に活気がある。
- 職員の多くが、自分の仕事に誇りをもっている。
- 職場の目標と職員の役割を、職員全員が理解している。
- 仕事に職員の能力が生かされている。
- 職員の多くが、前向きな姿勢で働いている。
- 「報告・連絡・相談」の体制が整っている。
- 必要な情報が、職員全員に伝わっている。

## 要注意！

### 管理監督者自身のセルフケアも忘れずに！

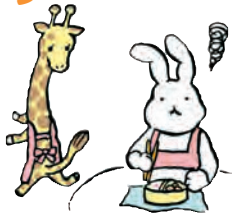
管理監督者が職員のケアをしても、管理監督者自身はケアされにくいもの。自分自身のケアをおろそかにせず、心身を健康に保てるようにしましょう。ストレス対策ができている良いモデルになることで、部下も「この職場でよかった」「私も将来、園長（主任）になりたい」と意欲が湧いてきます。

## ラインケア

# 職員とのかかわり方

ラインケアの4つのステップを紹介します。  
まずは「相手を見守り、受け入れる」姿勢を忘れずに！

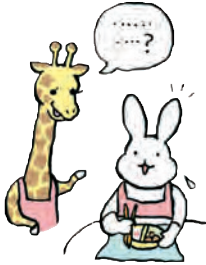
### step 1 日頃から 見守る



#### 日頃から一人一人を「温かい目」で見守り、 小さな変化に早く気づく

日々、職員の様子を見守ることが大事。ただし、職員ミスや良くないところばかり注目していると「冷たい目で見守る」ことになってしまいます。良いところに目を向けて、言葉にして伝えることが大事です。ふだんから見守ることで、顔色や表情、行動、遅刻、欠勤などの「いつもとは違う」変化にもいち早く気づくことができます。

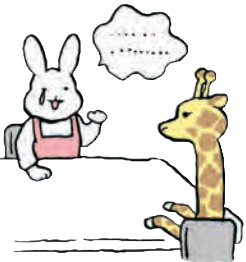
### step 2 声を かける



#### 相談のきっかけをつくるために、 「どうしたの？」などの声かけを絶やさない

step 1で職員の変化に気づくことで、「顔色がいつもよりよくないみたいけど、体の調子はどう？」「いつもと様子が違うみたい？何かあったのかな？」などの声かけも自然に出てくるもの。早い段階で対処するためにも、ふだんから声をかけ、職員が相談しやすい雰囲気をつくるのが望まれます。

### step 3 話を 傾聴 する



#### 相談が始まったら、相手の悩みをじっくり聴き、 アドバイスや意見は言わない

話の「聴き方」の主なポイントは、「聴き役に徹する」「相手の言葉を最後までじっくり聴く」「相手の気持ちを受け止めながら聴く」「顔を見ながら、目を合わせながら聴く（話す）」です。「大変なことがあったね」「つらかったね」と受容したり共感したりすることも大切で、批判や評価などは禁物です。

### step 4 つなげる・ 協力する



#### 問題が整理されたら、必要に応じて専門家に つなぎ、協力を仰ぎながら問題解決を図る

職員に心配な様子があるときは、管理監督者一人で判断したり抱え込んだりせず、医療機関などへの相談や受診を促しましょう（P32参照）。職場以外の資源によるケアも有効に活用してください。また、医師などのアドバイスも受けながら、職場の環境改善を図るなどの問題解決に向けた取り組みを行っていきます。

# ラインケア Q&A

**Q** 職員に受診を勧めるには  
どう声をかけたらいい？

**A** いくら信頼関係を築いていても、メンタルの不調を指摘したり、心療内科に行くのを勧めたりするのはNG。大事なのは、相手の気持ちに寄り添い、配慮すること。眠れているか、食べられているかなどの体の症状をきつかけにして、内科やかかりつけ医につなぎつつ、「いままでの元気があなたと違うから心配しているよ。眠れている？」、「二人で行くのが不安なら、一緒に行くよ」などと丁寧にやり取りしましょう。

職員のメンタル不調に気づいたとき、  
また、回復して職場復帰したとき、  
サポート面で気をつけたいことは？

**Q** 職員が復職するときには  
どうしたらいい？

**A** メンタルの病気が治ったからと復職しても、休職前と同じ環境・人間関係のもとで同じ仕事をしたら再発します。身体の病いやけがとは異なり、メンタル不調の場合は、主治医の復職許可は参考意見と考え、本人と管理監督者との間で丁寧確認・調整した上で復職のタイミングを決めましょう。

職場にそもそもそのストレス要因があるなら、仕事量や内容、誰と組むのかなど、管理監督者が一緒に考え、ストレス要因を取り除いた環境を整えて迎えるのが望ましいです。また、復職後も定期的な支援の仕方を見直し、再発予防に努めてください。

## POINT

### 職場環境の整備が 一次予防にも 三次予防にもなる

職場環境が改善されなければ、職員が復職しても再発する危険性が。明るく活気ある職場づくりをすることは、再発防止（三次予防）となり、結果的にメンタル不調を未然に防ぐこと（一次予防）にもつながります。

保育者を大切にしている園こそ

「よい園」だと思います！

保育者さん、管理監督者の皆さん、  
一人で悩みを抱えずに相談してください！



## 悩んだときの相談窓口一覧

相談できる相手がいない、話を聴いてほしい、  
専門的なアドバイスが欲しいときなどは、  
気軽に専門機関や相談窓口を利用しましょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
「こころの耳」/厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>  
心の健康を守る各種情報提供のほか、医療機関や相談機関の案内も掲載。  
電話、メール、SNSでの相談もできる。

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL：0570-064-556  
全国どこからでも電話をかけた所在地（全都道府県・政令指定都市）の、「心の健康電話相談」などの公的な相談機関につながる。

ハラスメント対策の総合情報サイト  
「あかるい職場応援団」/厚生労働省

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>  
職場での嫌がらせなどに関する情報を提供。外部相談窓口の案内も掲載。

勤労者を対象とした「ストレスチェック&  
サポートシステム」「メンタルろうさい」/  
独立行政法人労働者健康安全機構 横浜労災病院  
勤労者メンタルヘルスセンター

<https://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/mentalrosai.html>  
インターネットを使ってストレスチェックを受けられる。個人での利用は無料。

勤労者 心のメール相談/  
横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター  
mental-tel@yokohamah.johas.go.jp

氏名、性別、年齢、居住地（市区町村までOK）、  
相談者の立場（本人・家族・その他）、相談内容を記入のうえ、  
メール送信すると、24時間以内に山本先生が返信。利用は無料。

この記事は、  
保育の質につながるワンテーマ・マガジン  
「ほいくあっぷ 2021年6月号」（2021年5月1日発売）  
に掲載した特集「心解きほぐそう！ 保育者のメンタルヘルス」を再編集したものです。

©Gakken

指導 山本晴義（横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンターセンター長）  
イラスト 伊藤ハムスター 山田美津子  
デザイン FROG KING STUDIO