

# メンタル不調に ならない ために

▷ ▷ ▷ 8

私たちはストレスの影響で知らず知らずのうちに心身の健康を崩してしまっていることがあります。そうならな

私たちにストレスの影響  
対応に加え、メンタルヘル  
スの保持増進を目指してい  
る全ての労働者が「自分の  
健康は自分で守る」という  
考え方を理解し、ストレス  
に対処する知識、技法を身  
につけ、日常生活の場でそ  
れを積極的に実施できるよ  
うに支援していくことが必  
要です。

しかし、過剰なストレスは、  
イライラしたり、不安感が  
強くなったり、自信がなくな  
ってきたりして、心身の  
不調を招いてしまいます。

自分に心身の不調が起こ  
っていても気づかなかつた  
り、気づいていてもこの程  
度のごとで弱音を吐けない  
と我慢していたりすると、  
過剰なストレスがかかると、

## 「セルフケア」で自分で守ろう

### 過剰なストレスに気づく

自分の健康は自  
分を守る心掛けが大切で  
す。事業場でメンタルヘル  
スケアを進めるためには、  
メンタルヘルス不調者への

セルフケアの主な内容  
は、ストレスとは何かにつ  
いて正しく理解し、自分に  
ストレスがかかっているか  
どうかに気づき、そのスト

自分の力ではどうにもなら  
なくなると早く気づくこと  
が重要です。ミスや事故、欠勤  
などの問題行動が起きてし  
まったり、さらには不安障  
害やうつ病などを発症し、  
休職せざるを得なくなった  
りしてしまつてもなまり  
づいことです。そのために

「セルフケア」の第一歩で  
しょう。あなたは自分のこ  
とを理解できているでしょ  
うか。

【一般社団法人日本産業  
カウンセラー協会中部支部  
元三重事務所長 太田克  
子】

●毎週水曜日に掲載●



おた・かつこ 三重大学卒。小中学校で勤務し、  
2002年、中学校長を最後に定年  
退職。現在、スクールカウンセラー、  
公的機関のカウンセラーとして活  
動、シニア産業カウンセラー、キャ  
リアンコンサルタント、学校心理士、  
特別教育支援士。