

こころの相談窓口

防衛省・自衛隊内の相談窓口を積極的に活用してください。また、厚生労働省や自治体などでも、こころの健康相談を受け付けています。ぜひ利用してみましょう。

防衛省・自衛隊関連

*各駐屯地・基地・総監部等のカウンセラー室（呼称は、駐屯地・基地による）

*自衛隊中央病院・自衛隊各地区病院の相談窓口

陸上自衛隊		海上自衛隊	
自衛隊札幌病院	011-581-3101	自衛隊横須賀病院	046-823-0270
自衛隊仙台病院	022-231-1111	自衛隊呉病院	0823-22-5511
自衛隊中央病院	03-3411-0151	佐世保衛生隊	0956-23-7111
自衛隊富士病院	0550-75-2311	舞鶴衛生隊	0773-62-2273
自衛隊阪神病院	072-782-0001	大湊衛生隊	0175-24-2196
自衛隊福岡病院	092-581-0431	航空自衛隊	
自衛隊熊本病院	096-368-5113	自衛隊入間病院 (精神保健課)	04-2955-7448
自衛隊那覇病院	098-857-1155		kokoro@inet.aci.mod.go.jp

*あなたのサポートダイヤル

➡ 内部部局ポータルサイト内の各種相談窓口ページ もしくは配布しているポスターをご確認ください。

*LINE相談（防衛省職員ホットライン）

➡ 内部部局ポータルサイト内の各種相談窓口ページ もしくは配布しているポスターをご確認ください。

厚生労働省

こころの耳	電話相談／SNS相談／メール相談 https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/	働く人のメンタルヘルスを守る ポータルサイト
まもろうよこころ	電話相談／SNS相談 https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/	複数の機関から、相談先を選択可能

全国精神保健福祉センター長会

全国精神保健福祉センター 一覧

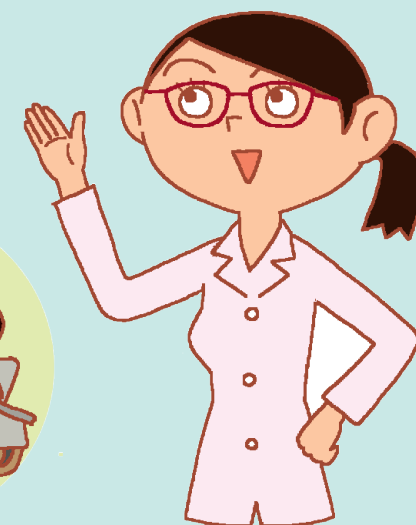
各都道府県センターのリンク

<https://www.zmhwcc.jp/centerlist.html>

全職員向け
2025年版

こころの セルフケア

からだの
メンテナンスだけでなく、
こころのメンテナンスを



監修：
防衛医科大学校
防衛医学研究センター 行動科学研究部門

こころ、疲れていませんか？	2	それでも、うつになってしまったら？	11
こころのメンテナンスはとても大切です	6	自衛隊員として知っておきたいPTSD	12
よく運動し、よく眠る	8	ひとりで悩まず、相談しましょう	14
依存症に注意！	10	こころの相談窓口	16

こころ、疲れていませんか？

～自分のこころの点検をしてみましょう～

最近、こんなことはありませんか？

こころ

- イライラする
- 不安になる
- いつもゆううつ
- 情緒が不安定
- 意欲がわからない
- 頭が働かない
- 趣味などが
楽しめなくなった



からだ

- 眠れない
- 食欲がない
- 疲れがとれない
- だるい
- めまいがする
- 頭痛がする

行動

- 何をするのもおっくう
- 遅刻や欠勤が増えた
- せっかちになった
- お酒・たばこの量が増えた
- 些細なミスが増えた
- 仕事に集中できず、
時間がかかるようになった

ストレスは 誰にもあるものです

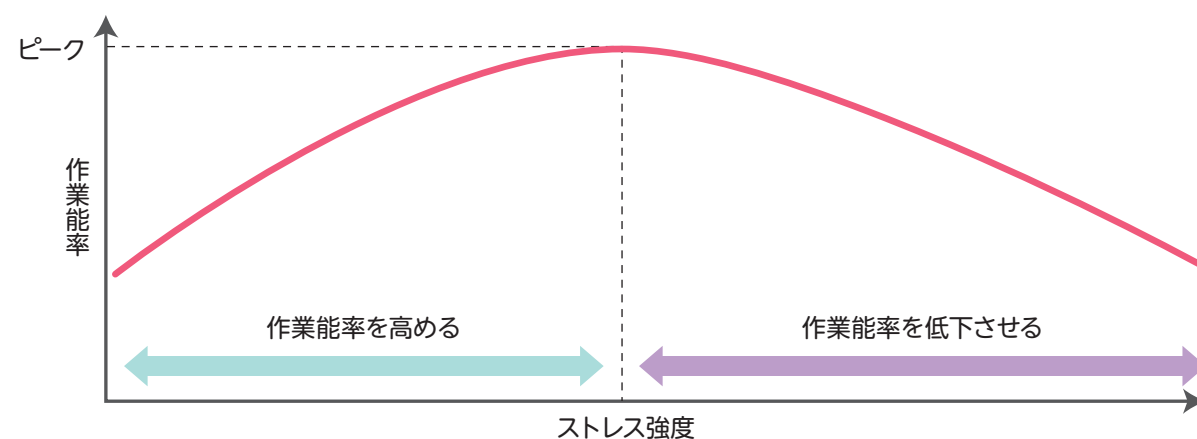
ストレス反応は誰にでも起こる自然な反応であり、必ずしも悪いものではありません。

下の図のようにストレスを徐々に高くしていくと、私たちの作業能率は徐々に上がっていくことが分かります。しかし、一定のストレス強度を超えると作業能率はピークを超え、徐々に作業能率が低下していきます。

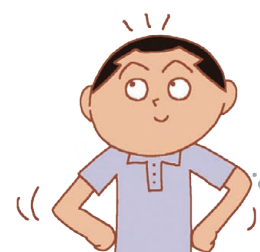
強いストレス状態が長引くと、うつ病をはじめとするこころの病のほか、高血圧症、糖尿病といった生活習慣病の発症につながるおそれもあります。

疲れ切ってしまう前に早めに気づき、早期に対処することが必要です。

ストレスとうまく
つきあいましょう



(注) ストレスには個人差があります。



ストレスは
付き合い方によって
味方にもなるのか

自分のストレスの度合いを確認してみましょう

自分の変化にいち早く気づき、それを受けとめ、日ごろからセルフケアできる人こそ、ストレス対処が上手な人といえます。

こちらでも確認できます。



厚生労働省「こころの耳」働く人の疲労蓄積度セルフチェック2023
計27問に回答するだけで、自動的に疲労蓄積度と判定がわかります。

1 最近1カ月間の自覚症状

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

① イライラする	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
② 不安だ	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
③ 落ち着かない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
④ ゆうつだ	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑤ よく眠れない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑥ 体の調子が悪い	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑦ 物事に集中できない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑧ することに間違いが多い	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑨ 仕事中、強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑩ やる気が出ない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑪ へとへとだ(運動後を除く)★1	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑫ 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑬ 以前とくらべて、疲れやすい	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑭ 食欲がないと感じる	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)

★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま

【自覚症状の評価】
各々の答えの()
内の数字を全て加
算してください。

合計 点

- I 0～2点
- II 3～7点
- III 8～14点
- IV 15点以上

2 最近1カ月間の勤務の状況

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

① 1か月の労働時間(時間外・休日労働時間を含む)	☐ 適当(0)	☐ 多い(1)	☐ 非常に多い(3)
② 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	☐ 少ない(0)	☐ 多い(1)	——
③ 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	——
④ 深夜勤務に伴う負担★2	☐ ない又は小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)
⑤ 休憩・仮眠の時間数及び施設	☐ 適切である(0)	☐ 不適切である(1)	——
⑥ 仕事についての身体的負担★3	☐ 小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)
⑦ 仕事についての精神的負担	☐ 小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)
⑧ 職場・顧客等の人間関係による負担	☐ 小さい(0)	☐ 大きい(1)	☐ 非常に大きい(3)
⑨ 時間内に処理しきれない仕事	☐ 少ない(0)	☐ 多い(1)	☐ 非常に多い(3)
⑩ 自分のペースでできない仕事	☐ 少ない(0)	☐ 多い(1)	☐ 非常に多い(3)
⑪ 勤務時間外でも仕事のことを気にかけて仕方ない	☐ ほとんどない(0)	☐ 時々ある(1)	☐ よくある(3)
⑫ 勤務日の睡眠時間	☐ 十分(0)	☐ やや足りない(1)	☐ 足りない(3)
⑬ 終業時刻から次の始業時刻の間にある休憩時間★4	☐ 十分(0)	☐ やや足りない(1)	☐ 足りない(3)

★2：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。深夜勤務は、深夜時間帯(午後10時～午前5時)の一部または全部を含む勤務をいいます。

★3：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担をいいます。

★4：これを勤務間インターバルといいます。

【勤務状況の評価】
各々の答えの()
内の数字を全て加
算してください。

合計 点

- A 0点
- B 1～5点
- C 6～11点
- D 12点以上

次ページ(P5) 総合判定に続く

前ページ(P4) 自覚症状・勤務状況の確認から続く

総合判定

前ページ❀2の結果を、下の表を用い、自覚症状の評価(I～IV)および勤務状況の評価(A～D)から、疲労蓄積度の点数(0～7)を求めてください。

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病や高血圧症などの疾病がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

仕事による
負担度点数表

あなたの疲労蓄積度の点数は

点(0～7)

点 数	疲労蓄積度
0～1	低いと考えられる
2～3	やや高いと考えられる
4～5	高いと考えられる
6～7	非常に高いと考えられる



◆ 2～7点の人は、疲れがたまっている可能性があります。チェックリスト❀2に掲載されている「勤務の状況」の項目(1点または3点の項目)の改善が必要です。

◆ 個人の努力だけで改善できない項目については、上司や保健スタッフ(医官、看護官、臨床心理士等)に相談して勤務の状況を改善するように努力してください。

こころのメンテナンスはとても大切です ～ストレスをため込まない工夫＝セルフケアを～

こころの健康を良好に維持していないと、いざというときに十分な力を発揮できません。からだのメンテナンスを行うのと同様、セルフケアによるこころのメンテナンスもしっかり実施しましょう。

ストレス解消のヒント“STRESS”にあり！

“STRESS”の文字のなかに、ストレス解消のヒントが隠れています。ストレスを感じたときにはこの言葉を思い出して、積極的にセルフケアを心がけましょう。

S Sports からだを動かす

できれば毎日、からだを動かす習慣を！



T Travel 旅行をする

近所の公園を散策するだけでもリフレッシュ



R Rest&Recreation 休む、遊ぶ

休日はしっかり休みましょう。安心してくつろげる、リラックスタイムをつくりましょう。



E Eating 食べる

家族や仲間と楽しく食事をする時間がストレスを和らげます。



S Speaking 話す

思いを誰かに伝え、気分がスッキリします。



S Sleeping & Smile 寝る、笑う

快眠と笑顔は元気のもと！



自分にあったリフレッシュ法を見つけよう

趣味に没頭する、日常生活から離れた休み方を実践することが、心身をリフレッシュさせる秘訣です。たとえ少ししか時間がなくても、ほんの小さな楽しみが大きな息抜きとなります。日常生活の中でも、ぜひ自分なりのリフレッシュ法を見つけ、楽しみの時間をつくりましょう。まじめな方は、そのまじめさを利用して、「息抜きをノルマ化」するのも、いい方法です。

音楽を楽しむ

音楽には非常に高い癒やし効果があります。



自然とふれあう

休日に、山や森などに出かけましょう。緑の多い近所の公園でもリフレッシュ効果があります。



香りを楽しむ

香りの効果でこころのリラックスタイムを。



遠くに出かける

まわりの景色や接する人がいつもと違うだけで、気分が変わります。ゆっくり温泉に浸かるのもおすすめです。



動物とふれあう

犬や猫、鳥などの動物とのふれあいや熱帯魚などの鑑賞は、こころを和ませます。



絵を描く

絵を描くことはとてもよい気分転換に。



よく運動し、よく眠る

～規則正しい生活によるセルフケア～

毎朝、定刻に起きるなど、規則正しい生活を実践するだけで自律神経の働きが安定し、こころの健康度もグンとアップします。

規則正しい生活を

目覚めたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムも整います。

起床時刻は一定に保つ、食事はきちんと3食とりましょう。



定期的にからだを動かそう

上手に時間をつくって運動を

時間をみつけて駆け足等をしたり、体力向上トレーニングを心がけてください。スポーツを楽しむのもよいでしょう。

良質で十分な量の睡眠を

睡眠は心身のメンテナンスの時間

睡眠は、脳を休めるだけでなく、心身をメンテナンスする大切な時間。良質で十分な量の睡眠によってストレスに強い、健全な心身が整えられます。

良質な睡眠をとるためのポイント

お風呂にゆったり入る

ぬるめのお湯につかり、全身を気持ち良く温めましょう。

夜はカフェインを控える

カフェインが含まれるコーヒー等の飲み物は控えましょう。香辛料等の刺激物にも注意が必要です。

仮眠(昼寝)は30分未満

日中の30分以上の仮眠は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

無理に眠ろうとしない

誰にでも眠れない日はあります。そんな夜は「からだを休めよう」と横になるだけでもよいです。

就寝前にはテレビ、パソコン、スマホから離れる

就寝前にはテレビを観続けたら、ネット、スマホをやっていると、脳はますます興奮して不眠のもとに。

夜更けとともに照明を徐々に暗く

暖色系の照明や、心地よい音楽・香り等で自分がくつろげる空間づくりを。



依存症に注意！ 脳の回路が変化する「病気」

不安を和らげたりするため、特定の物質・行為に頼るうちに脳の回路が変化し、自分の意思では止められなくなるのが依存症です。心身の健康だけでなく、職場や家庭にも悪影響を及ぼします。一度変化した脳の回路は元の状態には戻りませんが、「止め続けること」は十分可能です。

アルコール依存症

- うつのつらい症状を紛らわすためお酒を飲み続けると、かえってうつの症状が強まります。
- 女性は、男性より少量・短期間の飲酒でもアルコール依存症になりやすい傾向があります。



セルフチェック

2つ以上あてはまれば、要注意。アルコール依存症のおそれがあります。

① あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか	☐
② あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり苛立ったことがありますか	☐
③ あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか	☐
☒ ④ あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか	☐

※アルコール依存症スクリーニングテスト(CAGE)を基に作成

薬物依存 ～市販薬の乱用も含めて～

- 覚醒剤や大麻などの違法薬物だけでなく、市販薬であっても、不適切な使用により依存や健康被害が生じることがあります。特に一部の鎮咳成分や鎮痛成分などを決められた量を超えて服用すると、依存につながる可能性があるほか、強いストレスや気分の落ち込みへの誤った対処として乱用に至る場合もあります。
- 市販薬の過量服用は、生命に関わる危険な状態を招くことがあります。体調の変化や使用量の増加に気づいた場合は、一人で抱え込まず、早めに医療機関や相談窓口にご相談することが大切です。

*いわゆる「市販薬のオーバードーズ」の詳細については、厚生労働省のサイトもご覧ください。

厚生労働省 一般用医薬品の乱用(オーバードーズ)について



ギャンブル等依存症

- ギャンブル等依存症では、貯金を使い果たしたり借金が膨らんだりして、最悪の場合、強盗や詐欺など犯罪につながります。競馬、競輪、競艇などの投票券がオンラインで購入でき、違法なオンラインカジノが流行するなど、ギャンブル等依存症になりやすい環境といえます。

セルフチェック

2つ以上あてはまれば、要注意。ギャンブル等依存症のおそれがあります。

① ギャンブルをするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない	☐
② ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える	☐
③ ギャンブルをしたことを誰かに隠す	☐
☒ ④ ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う	☐

相談先：(公社)ギャンブル依存症問題を考える会 ☎070-4501-9625
(NPO)全国ギャンブル依存症家族の会 ☎090-1404-3327

※ギャンブル依存症問題を考える会作成のチェックリストを基に作成

それでも、うつになってしまったら!?

ストレスがかかると、誰でも「うつ病」になるおそれがあります。疲れやすい、気分がすぐれない、考えがまとまらないのは、うつ病のサインかもしれません。自分の、そしてまわりの人のこころのサインに注意しましょう。

うつ病とは

疲れがとれず、意欲がなくなる病気

- 疲れがとれず、意欲や気力がなくなります。
- 食欲がなくなり、睡眠の質が悪くなります。
- 好きなことが楽しめなくなります。
- 気分がゆううつになり、悪いほうに考えて、死にたい気持ちが出る場合があります。



うつに気づいたら、早く対応しよう！

うつ病は「一時的な疲れ」ではありません

誰もがこころが落ち込んだり疲れたりすることはあります。

しかし、こころやからだが2週間以上調子の悪いときは、うつ病のおそれがあります。

まわりに相談しましょう

うつ病の場合、医師の治療が必要となります。仲間、上司、家族…まずは、今の状態をまわりの人に伝え、相談してみま

しょう。



こうした状況が重なると、発症リスクが高まります

● 睡眠不足



● 強い役割負担



● 相談できない・助けが得られない

など

自衛隊員として知っておきたいPTSD

海外派遣や災害派遣などで、自衛隊員は惨事ストレスを受けることがあります。このストレスがPTSDという病気につながる場合があります。

惨事ストレス

生命の危険にかかわる
体験などがもたらす
強いストレス

自衛隊員は、生命の危険にかかわる体験をしたり、災害のひどい現場を見たりします。このような体験に伴う強いストレスを「惨事ストレス」といいます。



強いトラウマ反応が
1か月以上続くとPTSD
(心的外傷後ストレス障害)

惨事ストレスが続くときは早めに相談を

- 惨事ストレスを体験すると、誰にでもストレス反応が起こります。
- これは異常な状況に対する正常な反応です。
- ほとんどの人は、時間とともに良くなっていきます。
- 人によっては、それが1か月以上も続いて、生活に影響が出る場合があります。
- その場合、体験がトラウマ（心の傷）となってPTSDを起こしている場合があります。

PTSDの4つの症状

① 再体験

突然、つらい記憶がよみがえる

- つらい記憶を思い出してしまう。
- 思い出して苦しくなる。
- 悪夢にうなされる。



② 回避

トラウマを避ける

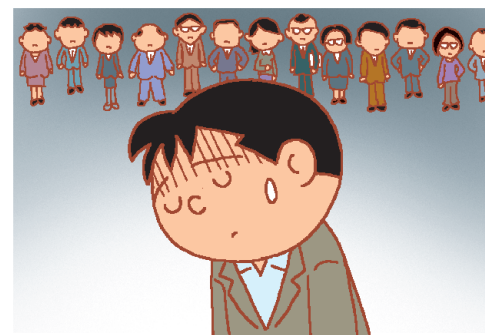
- 記憶を思い出す場所や状況を避ける。
- 他人に話したがらなくなる。



③ 否定的な気持ち

感覚がマヒする

- 感情を持てなくなる。
- 自分や他人を責める。
- 他人との距離を感じる。



④ 過覚醒

極度に緊張する、警戒する

- 極度に緊張して、不眠やイライラが出る。
- ちょっとした刺激にびつくりする。



ひとりで悩まず、相談しましょう

～相談相手は身近にいます～

「忙しいから」「疲れるから」「面倒だ」といって職場の上司や同僚、そして家族や友人とのコミュニケーションを怠っていませんか？

相談上手、助けられ上手になりましょう

職場

日頃からコミュニケーションをとり、
みんなで支え合う雰囲気を

日頃から、同じ職場の人たちとのコミュニケーションを心がけましょう。「ありがとう」「おかげで助かったよ」と声をかけあうだけでも、職場の雰囲気は明るく活気づきます。そうした日常の会話の積み重ねが、あなたがつらいときを支えてくれます。



悩んだら迷わずSOSを 上司・同僚に発信！

相談することは「弱音をはく」ことではありません。相談すると、自分を取り巻く人間関係や環境も良い方向へ変化していきます。困ったとき、悩んだときは迷わず、上司や同僚にその気持ちをそのまま伝えましょう。

友人・家族 温かく安心できる存在は、 こころのくすり

- 友人・家族は、いざというときに頼れると心強い存在です。
- あいさつや返事はもちろん、あなた自身が相手の話を聞くなど友人・家族とのコミュニケーションが大切です。



コミュニケーションでこれはNG!

- 批判しあう ● 一方的にものをいう ● 途中で口をはさむ ● 返事をしない ● 適当にうなづく
- すぐに小言をいう ● 威圧的な態度で接する

同期や同級生に思いを聞いてもらい気分すっきり

- 友人の中でも、特に同期や学生時代の同級生と会って、自分の思いを聞いてもらうのもおすすめです。それだけで、こころが軽くなることがあります。
- 同期であれば、仕事の悩みを話しやすいでしょうし、同じ社会人であれば、人間関係で悩んでいたりと意外に同じような悩み、苦しみを抱えていたりします。そうした他の人の悩みを聞くことで「自分だけじゃないんだ」という気持ちになり、ストレスも抜けていくものです。



専門家 からだやこころの不調が長引く場合は、 こころの専門家に相談しましょう。

- 精神科**……………うつ病、不安性、統合失調症など、こころの不調全般を対象に診療する医療機関です。神経科、精神神経科、神経精神科などともいいます。
- 心療内科**……………心理的な要因から身体に症状が現れる「心身症」が主な対象の診療科ですが、比較的軽症のうつ病や神経症なども診る場合があります。心身医学科、心療医学科、心療科などともいいます。
- カウンセリング**…診療科ではありませんが、専門的な知識と技術をもったカウンセラー（臨床心理士など）が面談して行う援助です。医療機関で薬物療法と併せて行われることもあります。うつ病、不安症、統合失調症など、こころの病を専門的に診察します。

本音がいえる人 を複数持とう

1人は同じ職場で、仕事の事情を知っていて、安心できる相手。1人は自分のことをよく知っている友人や家族。このように、職場やプライベートの場など、本音が話せる人が別々のところに1人ずついれば、誰か1人はつらいときに話し相手になってくれます。医師やカウンセラー等の専門家も頼ってください。