

A photograph of a modern office interior. On the left, a tall potted plant with long, thin leaves stands next to a desk. On the desk, a laptop is open. The background shows large windows with a view of a city skyline. The image is framed by a teal border.

# 職場における メンタルヘルス

駐留軍等労働者労務管理機構（LMO）沖縄支部内  
健康管理室 産業医

## 職場におけるメンタルヘルスとは

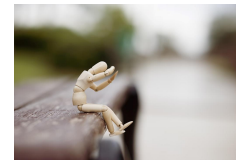


### 働く人の心の健康づくりを行うもの

- 01 心の健康は体の健康とももちろん繋がっている
- 02 働く人の心の健康不調は労働災害の一因にも
- 03 仕事のパフォーマンスやサービスにも影響

働く人を取り巻く状況

仕事でストレスを感じている人は非常に多い



### 労働者のストレス状況

令和5年度の厚生労働省 労働安全衛生調査（実態調査）によると、労働者の**82.7%**が強い不安やストレスを感じています。



### ストレスの主な要因

主なストレス要因は、「仕事の量」、「人間関係」、「仕事の失敗」等が挙げられます。

## 職場のメンタルヘルス不調は労働災害になりえる

職場のメンタルヘルス問題は増加傾向にあり、  
労災として認定される件数も年々増えています。

### 労災請求件数の増加



### 認定件数の増加

令和5年度の精神障害による労災  
請求は**3,575件**に達しました。5年  
連続で請求件数は増加しており、メ  
ンタルヘルス問題が重要な課題と  
なっています。

うち労災認定件数は**883件**で、こち  
らも増加傾向にあります。労働者の  
メンタルヘルス不調が労災として認  
められ、適切な対策が求められま  
す。

## 職場のメンタルヘルス不調は労働災害になりえる

### 出来事別の傾向

No. 01

上司等から身体・精神的攻撃等の**パワハラ**を受けた

No. 04

同僚等からいじめ・嫌がらせを受けた

No. 02

仕事の内容・量に変化を生じさせる出来事があった

No. 05

**セクシュアルハラスメント**を受けた

No. 03

悲惨な事故や災害の体験、目撃をした



## | そもそもストレスとは？



### ストレス反応

ストレスの原因によって引き起こされる生体反応で、身体面、精神面でさまざまな症状が現れます。

### ストレス耐性

ストレス要因に対して抵抗したり、受け流したりする力、ストレスに適応して対処できる能力です。

## どのようなストレスの原因があるか

物理的、心理的、社会的、身体的に分類できます。



### 物理的要因

職場環境の騒音や温度、照明条件、季節の変わり目など



### 心理的要因

緊張、不安、悩み、焦り、痛み、寂しさ、怒り、憎しみ



### 社会的要因

経済状況の変化、仕事の大変さ、人間関係など



### 身体的要因

不眠、疲労、健康障害、感染など

## ストレス反応の種類

ストレスへの反応は身体的、精神的に大別され、日常生活に影響を及ぼす可能性があります。

|                                                                                   | 身体的反応                                                                                                                        | 精神的反応                                                                                                                 |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛</li><li>・眠りが浅い</li><li>・疲れやすい</li><li>・胃もたれ</li><li>・食欲低下</li><li>・便秘・下痢</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・不安感</li><li>・イライラ</li><li>・集中力の低下</li><li>・興味・関心の低下</li><li>・気分の落ち込み</li></ul> |  |

ストレスの大きさや反応は人それぞれ。  
このようなストレス反応が出ても、その原因が何なのかまでは気づきにくい。



| 誰しものがメンタルを病んでしまう可能性がある

01

#### 小さなストレスの蓄積

ストレスを感じやすい人にとっては、たとえ一つ一つは小さな出来事でも、それが積もれば大きな負担となります

02

#### 予期せぬ突然のストレスの波

「自分はストレスに強い」と思っている人でも、身内の不幸など、突然大きなストレスに襲われることもあります

予期せぬ出来事や小さな負担の積み重ねが、  
誰にでもメンタル不調を引き起します

## 不意打ちのストレス

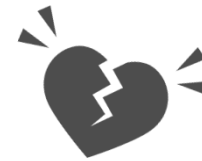
周囲の環境の変化もストレスの原因になります。

### 環境・対人関係の変化

- 昇進や退職
- 結婚、出産
- 引っ越し
- 子供の独立 など

### 喪失体験

- 親しい人との死別
- 失恋、離婚
- 病気 など



わかりやすく「病気」や「不快な出来事」はもちろんストレスになりますが、  
「環境の変化」も刺激という点でストレスになり得ます。

## 職場でのメンタル不調のサイン

自分も、周囲の人も、メンタル不調のサインを  
早期に気づけるようになりましょう



### メンタル不調のサイン

- ・服装の乱れ
- ・遅刻、欠勤の増加
- ・朝の挨拶に元気がない
- ・仕事が遅くなる 残業が増える
- ・小さいミスが目立つ

## 職場でしんどそうな人を見たら…

### 周囲の人ができること

No.01

本人のつらさに共感して  
あげる

No.04

「元気出せよ!」のような激励  
は逆効果

No.02

助言はせず、傾聴してあげる

No.05

産業医やメンタルクリニックへつ  
なげる

No.03

「引継ぎはどうするのか」など  
重要な決断を迫らない



声かけ、話を聞いてあげてください。困ったら健康管理室まで

## 実際にあった好事例



40代、飲食業で夜勤あり。何事も手を抜けない性格で、忙しく過ごしていた。

ある夜から眠れなくなり、体重が1か月で4kg減り、休みの日も家に引きこもるようになった。

同僚に連れられ健康管理室へ来室した。

面談の結果、うつ状態の可能性があり、近隣の心療内科・精神科を紹介し、しばらく休職するよう勧めた。



## 実際にあった好事例



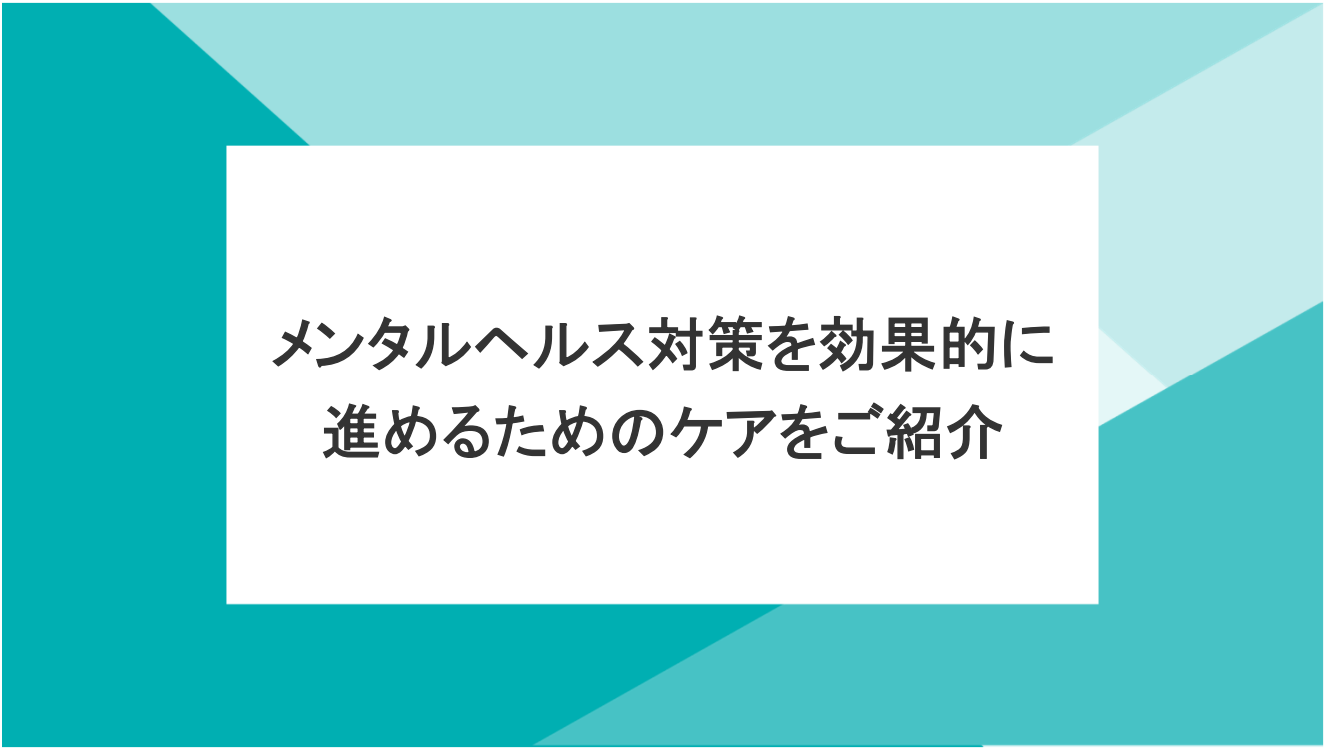
3か月後の面談時、  
「最初はなんで休まないといけないのかと思っていたが、休んでみて休息が必要だったことが理解できた。」  
「復職後は上司や同僚を頼り、自分のキャパシティを超えない範囲で仕事を頑張りたい。」  
と心身ともに改善がみられた。

その後、上司・人事部も交えて復職前に面談し、昼勤のみとすること、業務分担を見直し、フォアマンのサポートを適宜受けながら復職することを共有して復職した。

## 実際にあった好事例

### よかった点

- 同僚が本人の異変に気付くことができた
- 健康管理室に相談することができた
- 心療内科を受診し、専門的な治療を受けることができた
- 休息が必要であることを理解できた
- 上司・同僚・人事部が復職に向けてサポートしてくれた

The background consists of several overlapping teal-colored geometric shapes, primarily triangles and quadrilaterals, creating a modern, abstract pattern. A white rectangular box is centered on the page, containing the main text.

メンタルヘルス対策を効果的に  
進めるためのケアをご紹介します



## メンタルヘルスの4つのケア

職場のメンタルヘルス対策は4つのケアを基盤とし、  
担当者それぞれが協力し、役割を果たすことで効果を発揮します。

### セルフケア



- ・ストレスへの気づきや対処
- ・自発的相談
- ・生活習慣の改善
- ・適度な休息

### ライン(監督者)によるケア



- ・職場環境の把握と改善
- ・部下からの相談対応

### 産業保健スタッフによるケア



- ・従業員からの相談対応
- ・医療機関との連携

### 事業場外資源によるケア



- ・情報提供や助言
- ・専門家による治療

引用:「労働者の健康保持増進のための指針」(厚生労働省 令和5年健康保持増進のための指針公示第11号)

## ストレスチェック制度について

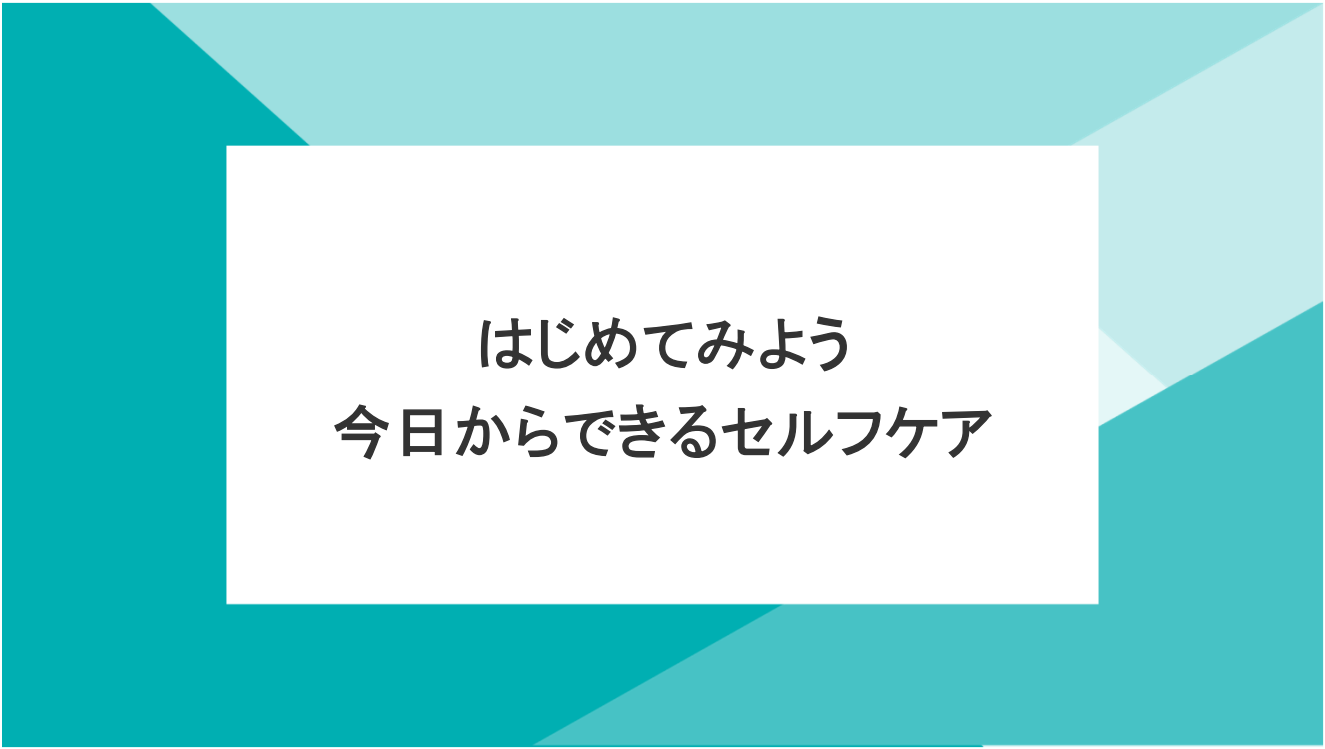
労働者の心の健康を可視化し、対策を講じるための心の健康診断です。  
毎年必ず受検し、エルモ沖縄支部厚生課へ提出するようにしましょう。

### ストレスチェックの目的

職場での心の健康リスクを識別し、労働者のストレス状態を把握して早期対応を促すために実施されます。

### 流れと実施方法

年に一度、全従業員を対象に匿名で実施され、結果を基に個人へのフィードバックが行われ、職場改善に繋がります。

The background consists of a large teal rectangle. Inside this rectangle, there are several overlapping triangles of different shades of teal, creating a geometric pattern. In the center of this pattern is a white rectangular box.

はじめてみよう  
今日からできるセルフケア

## ストレス対処法（セルフケア）

呼吸法やマインドフルネスで自律神経を整えましょう

### 深い呼吸

ゆっくり口から3秒息を吐き出して、  
ゆっくり3秒鼻から息を吸い込む。  
5分繰り返します。

### マインドフルネス

五感を研ぎ澄まし、意識をいま起きている事に集中させる技法です。一日5分でも、静かな場所で呼吸に意識を向けるだけでも効果的です。

## ストレス対処法（セルフケア）

質の良い睡眠はストレスを軽減し、心とからだの健康につながります



### 睡眠の質をあげるポイント

- なるべく暗い環境で寝て、起きたら朝日を浴びる
- 無理に寝ようとせず、眠気を感じてから寝床につく
- 過剰なカフェイン、寝酒、喫煙を控える
- 就寝1時間前からスマホ、パソコンは控える
- 適度な運動習慣を身につける

## ストレス対処法（セルフケア）

---

### 仕事から離れる時間を持ちましょう

上手に休むことも大切です。仕事から解放されているという実感が心を落ち着かせ、仕事への意欲も高めます。

---

休日や時間外は、趣味や仕事と関係ない人々との交流を楽しみましょう。

迷ったら相談！  
窓口はこちら

※窓口相談は在日米軍従業員

の方々に限ります

(一部家族の利用も可)。

皆さんの産業医・保健師が対応します。

01 健康管理室

098-921-5540(直通)

各種カウンセラーが相談に対応、ご家族の方もご利用可能です。

02 心の健康相談

0120-184-882

メールカウンセリング lmo@safetynet.co.jp

LMOの相談員が、職場における悩みや不安をお聞きます。

03 LMO 職場生活相談窓口

098-921-5534

悩み等解決のサポートをします。

04 沖縄防衛局 労務管理官付

098-921-8215

上記のほか、「厚生労働省 こころの耳」 <http://kokoro.mhlw.go.jp> 等もあります。  
電話・SNS・メール相談可