

メンタルヘルスのABC

田林労務管理事務所

メンタルヘルスの基本的な考え方

- ①誰でも心の病気になる可能性がある
- ②対応法のマニュアルはない
- ③守秘義務を徹底する
- ④医師、社会保険労務士やカウンセラー等の
専門家と連携する
- ⑤安易に考えない(命にかかわることもある)

うつ病の症状例①精神的症状

- 気分が憂うつで、不安でたまらない
- やる気が起きない、集中できない
- 何気ないことでもイライラする
- 迷って決められない
- 絶望感、自分のことを責める

うつ病の症状例②身体的症状

- 睡眠障害、食欲不振
- 全身の倦怠感、疲労感
- 吐き気や腹痛、頭痛、めまい
- 頻尿、発汗、便秘
- 性欲低下、月経不順

発症要因

ライフイベント

- ①家庭：結婚、育児、子供の独立、家庭トラブル、近親者の病気・死別・別離、引っ越し、身体の病気、借金、加齢、介護、裁判など
- ②職場：就職、定年、昇進、転勤、転職

職場の環境

長時間労働、責任の強い仕事、人間関係、同僚・上司の交代、ミス・トラブル、やりがいがない、価値観の相違、物理的環境が悪い

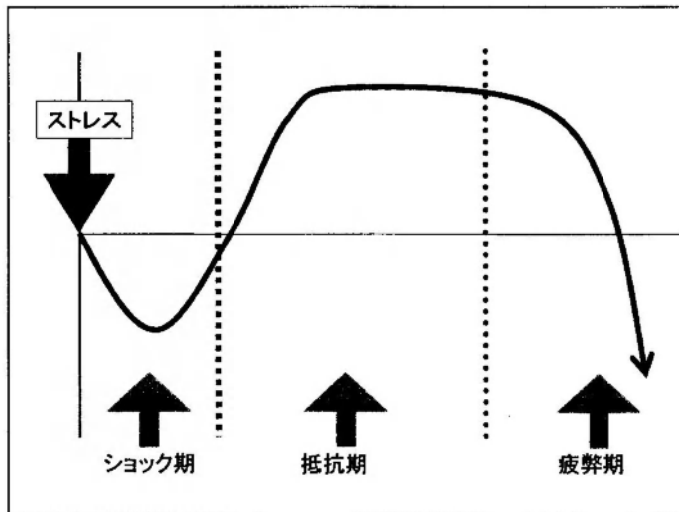
社員の気になる兆候の発見

- ・ 欠勤や遅刻が増えた

睡眠障害のため、朝起きることが難しい。
うつ病の場合は、特に朝に症状が強くなりやすい。

- ・ 仕事の能率が低下し、ミスが目立つようになった

やる気が起きず、判断力が低下する。
集中力が低下するために、誤字・脱字やケアレスミスが目立つ。



社員の気になる兆候の発見

- ・ 物忘れが多くなった

思考能力や集中力の低下により、物事を覚えにくくなる。

- ・ 急激に痩せた(または太った)

食欲不振や睡眠障害により体重が急激に減ることがある。
食欲過多の症状を現わす場合もあるので急激な体重増にも注意が必要。

早期発見を簡単にまとめると

「ケチな飲み屋」 3つの「い」

- | | |
|----------------------|------------------|
| ● け : 欠勤 | ●眠れな い |
| ● ち : 遅刻・早退 | ●食べれな い |
| ● な : 泣き言を言う | ●だる い |
| ● の : 能率低下 | (疲れやす い) |
| ● み : ミスが多い | ・・・など |
| ● や : 辞めたいという | |

再発予防

- 復職面談・復職後面談

- 体制作り（リハビリ出勤など）

- 環境改善

- 教育

うつ病の治療

- 休 養
- 薬物療法：抗うつ薬、抗不安薬、眠剤
- 心理療法：カウンセリング、認知療法
- 環境調整

まとめ

1. うつ病は誰にでも発症する
2. 休養が一番の治療（早めの受診も）
3. ラインによるケア（早期発見、予防）
4. セルフケア（ストレスマネジメント）

コミュニケーション能力を身につける (傾聴の技術)

「きく」ということ

・聞く (HEAR)

聞こえてくる言葉通りに聞く

・聴く (LISTEN)

聞こえてくる言葉以外の目・表情・感情・しぐさ等、心・身・声・感情の部分をも聞く聞き方＝カウソリングマインドを持った聞き方

・訊く (ASK)

叱り方の極意 カリテキタネコ

- カ : 感情的にならない。
- リ : 理由を話す
- テ : 手短かに
- キ : キャラクター(性格・人格)に触れない。
- タ : 他人と比較しない
- ネ : 根に持たない
- コ : 個別に叱る

傾聴のポイント

- ・相手の価値観を受け入れる
- ・相手の話しの腰を折らない
- ・話しを中断しない
- ・否定をしない
- ・批判をしない
- ・結論を急がない
- ・お説教しない

お疲れ様でした。