

メンタルヘルスマネジメント講習

～メンタルヘルスケアとともに～

人事・労働担当のための

令和4年2月7日(月)、2月16日(水)
オンライン開催



静岡県企業向け自殺対策人材育成事業に沿って行っています。

NPO静岡こころのサポートセンター 理事長 丹澤 潔

はじめに

講師のNPO法人静岡こころのサポートセンター理事長の丹澤 潔です。



企業の人事労務担当者及び管理職の皆様。

メンタルヘルスマネジメントを始めるに際し、最悪の結果が自殺です。
企業のリスク管理として重要です。

早速ですが、最悪のシナリオからお話します。

皆さん「ゲートキーパー」って知っていますか？

毎年、何人位の方が自殺されているか知っていますか？

自殺の原因・理由を知っていますか？

そこで、コロナ禍のメンタルヘルスを振り返りながらみていきます。

企業の皆様、実態を知り対応策を学びましょう。



本日のミッション



コロナ禍の現状



令和3年9月末で緊急事態宣言が解除されました

新たに



コロナ禍で相談件数は51%増加



2021年度上半期に件数が顕著に増加した相談内容

	相談内容	増減率 ※2019年度、2021年度各上半期を比較
1	自分のメンタルヘルス	94%増 ↗
2	職場のストレス	63%増 ↗
3	仕事上の対人関係	61%増 ↗
4	家族・パートナー関係	31%増 ↗
5	休職・復職問題	23%増 ↗

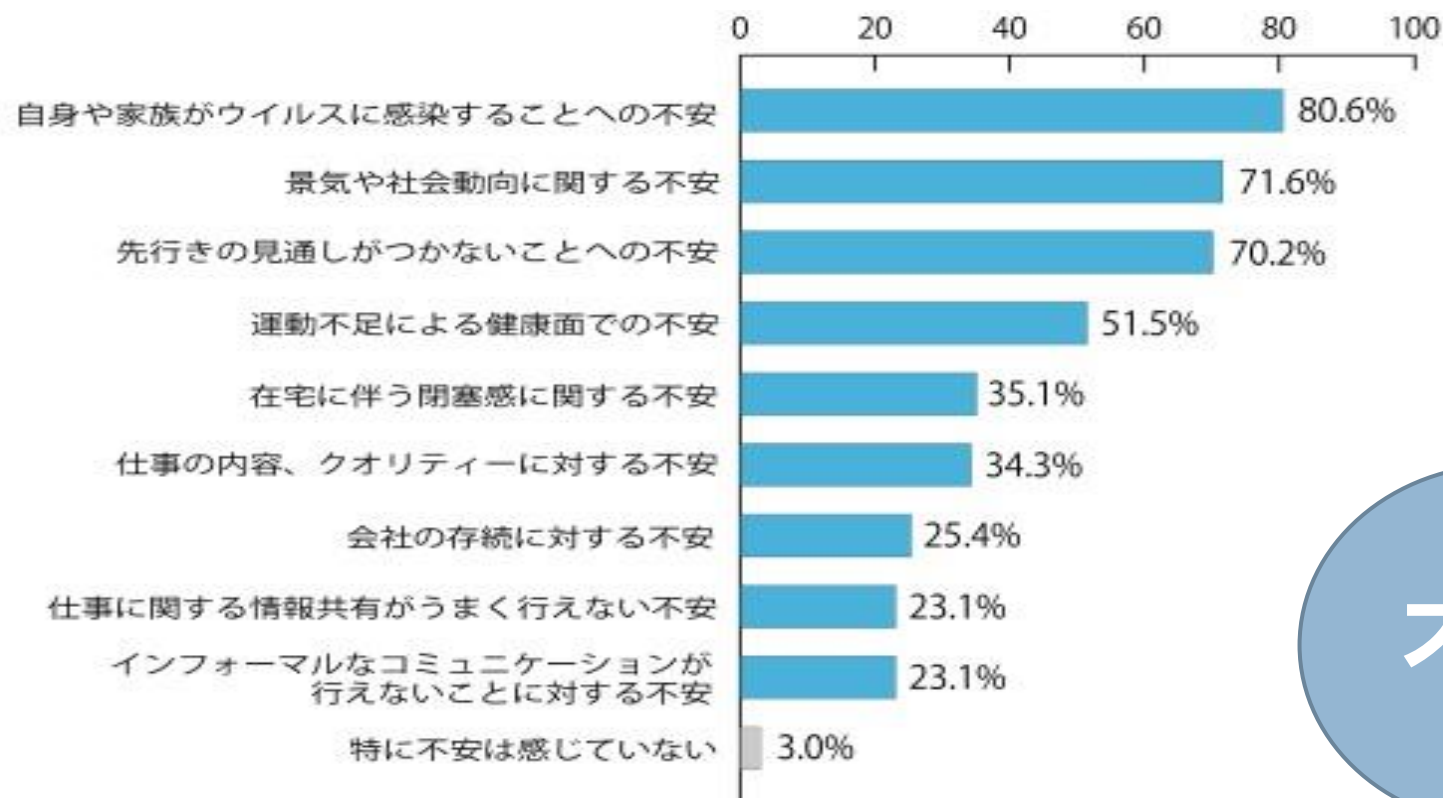
※データ分析可能な相談件数（セッション数）合計12,545件を対象

2021年度上半期に件数が顕著に減少した相談内容

	相談内容	増減率 ※2019年度、2021年度各上半期を比較
1	子どもの教育問題	21%減 ↘
2	職場の対立関係	21%減 ↘
3	金銭問題	11%減 ↘
4	育児の問題	6%減 ↘
5	仕事と家庭の両立	0% →
5	家族・パートナーの身体的健康	0% →

※データ分析可能な相談件数（セッション数）合計12,545件を対象

コロナ禍の現状－初期



コロナ禍の現状－最新

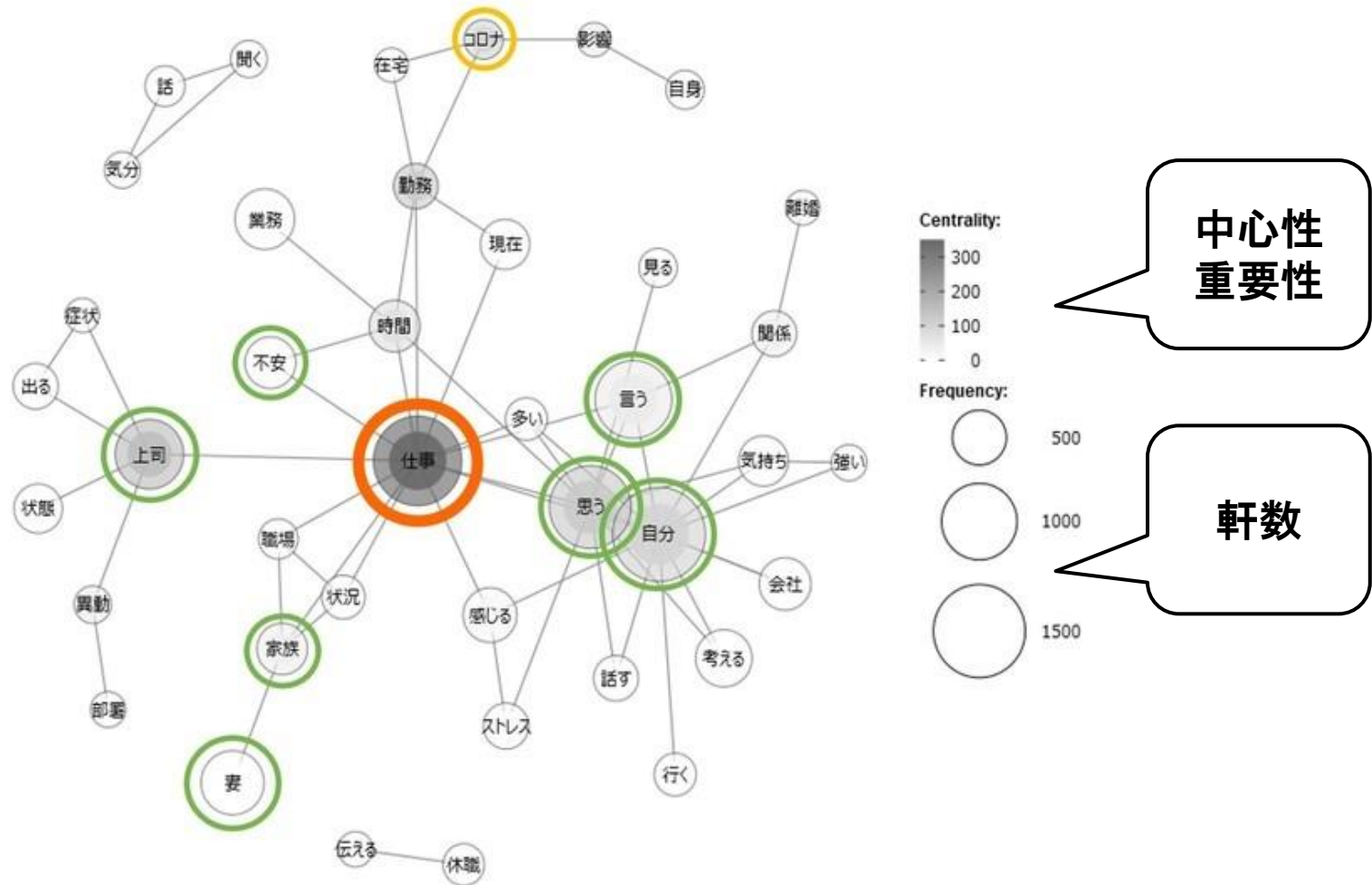


2022年1月静岡新聞掲載

「コロナで従業員の心の不調」

日本生産性本部の調査
昨年7月～9月に上場企業の
人事担当者を対象に144社
から回答。

2020年度の相談記録テキスト分析結果(単語の頻出度や関係性)



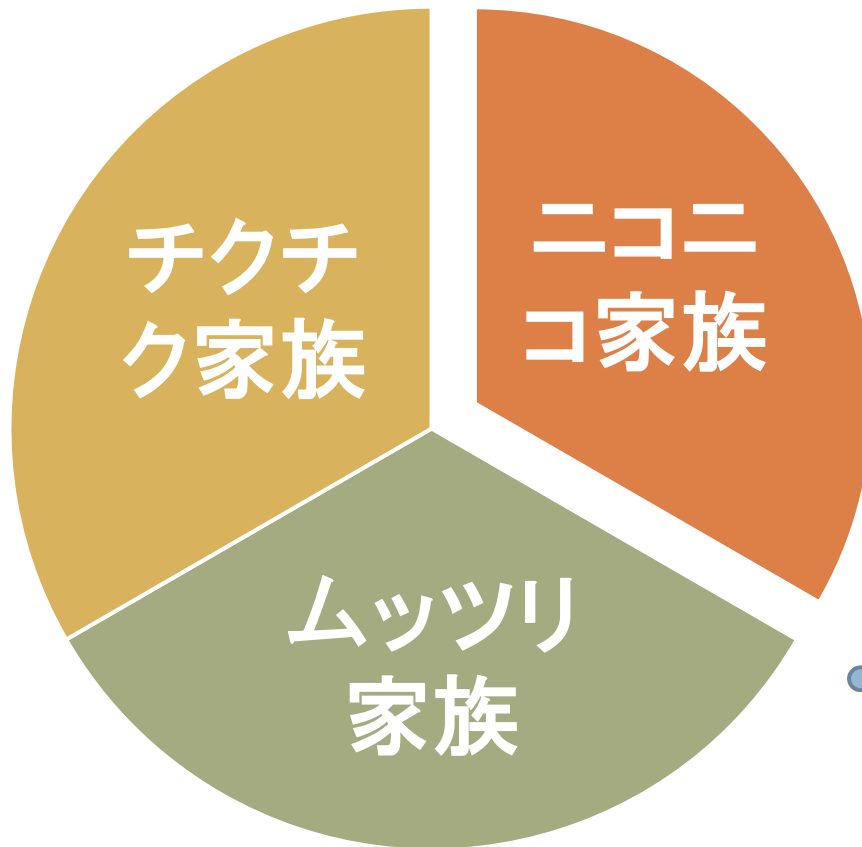
世代別の仕事ストレス発散法



コロナ禍の現状－2(家庭)

- 食事や家事など生活に関する問題
- 相手の邪魔をしてしまったり、家族がいると気が散るという問題(空間的な問題、居場所の不足)
- 一日中一緒に居ることによる閉塞感の問題
- 運動不足や学習の遅れ
- 家庭内の不和(兄弟や親子)
- ストレスや精神面

3つの家族(日本の現状)



家族を職場
に変えたら

ハラスメント対
策や0次予防
にも繋がります

当法人が小学校でアンケート実施、及びNHKの番組

これまでの国や自治体の自殺対応

「自殺対策基本法」

平成18年、自殺対策基本法成立
平成28年、自殺対策基本法改正
各自治体でも自殺防止計画作成

<重点施策>

- ・自殺に追い込まれることは、**誰にでも起こり得る危機**であることを理解する
- ・自分が危機に遭遇した場合は、**誰かに援助を求める**
- ・自分の周りにいるかもしれない、**危機に遭遇している人に気づき援助する**

<新たな重点項目>

- ・重点項目として新たに、子ども・若者及び勤務問題による自殺対策をさらに推進するが追加

第2次いのちを支える“ふじのくに”自殺総合対策行動計画→令和4年3月まで

知っておきたい

自殺対策基本法制定に関連すること

- 2000年 「健康日本21」において、自殺予防と関連して「休養と心の健康づくり」が課題として設定
- 2001年 NHKのTV番組で、自死遺児が、顔と名前を公表して肉声で初めて思いを語る
- 2004年 NPO法人自殺対策支援センターライフリンク設立(代表 清水康之)
- 2005年 「自死遺族のつながり」シンポジウム開催
- 2006年 「自殺対策の法制化を求める要望書」を国会に提出(10万人超署名)。議員立法により、自殺対策基本法制定(平成18年)

9月10日って何の日

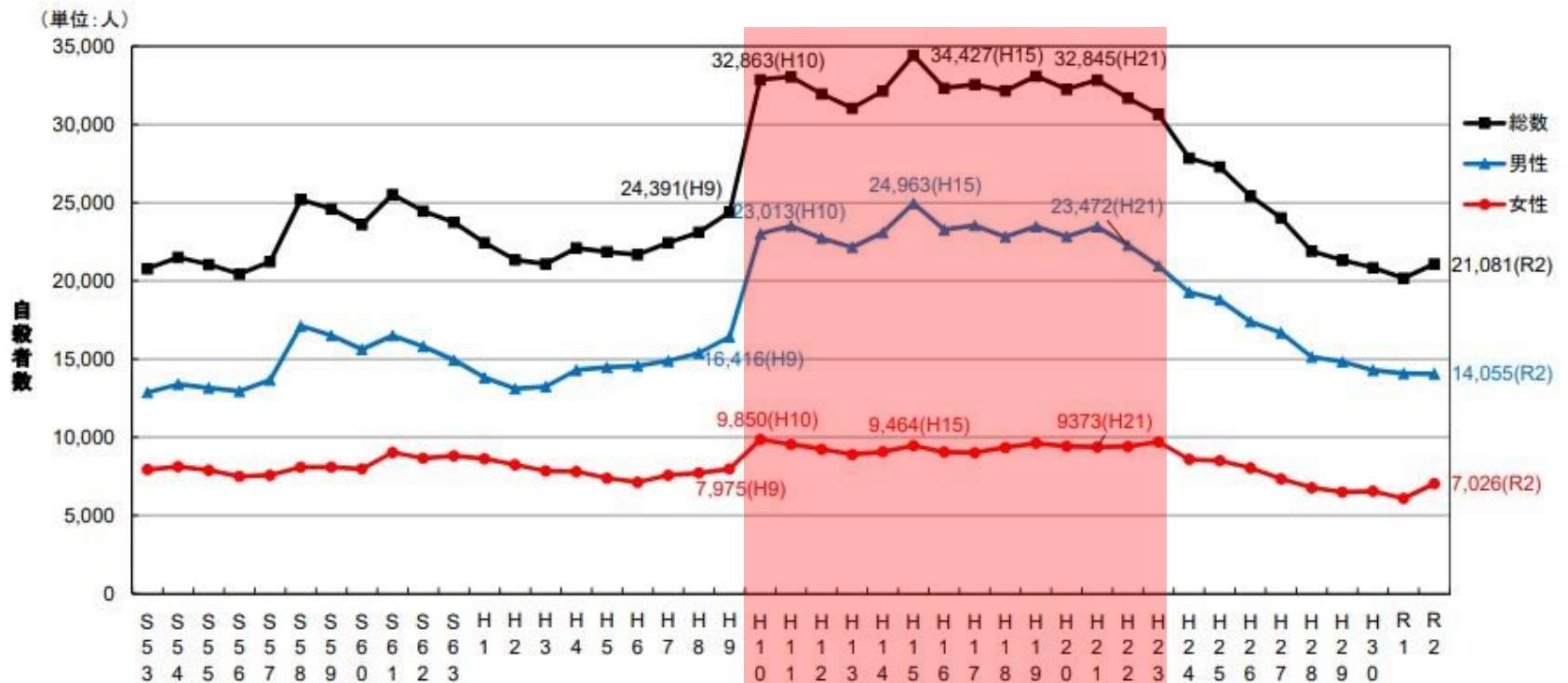
- 2003年にWHOと国際自殺予防学会(IASP)が共同で開催された世界自殺防止会議で世界自殺防止デーが「**9月10日**」と制定された
- 日本では、自殺対策基本法に基づき、**毎年9月10日から16日を自殺予防週間**と定め、**毎年3月は自殺対策強化月間**と定めている

日本の自殺の現状

自殺者数の年次推移

○令和2年の自殺者数は21,081人となり、対前年比912人(約4.5%)増。

○男女別にみると、男性は11年連続の減少、女性は2年ぶりの増加となっている。また、男性の自殺者数は、女性の約2.0倍となっている。

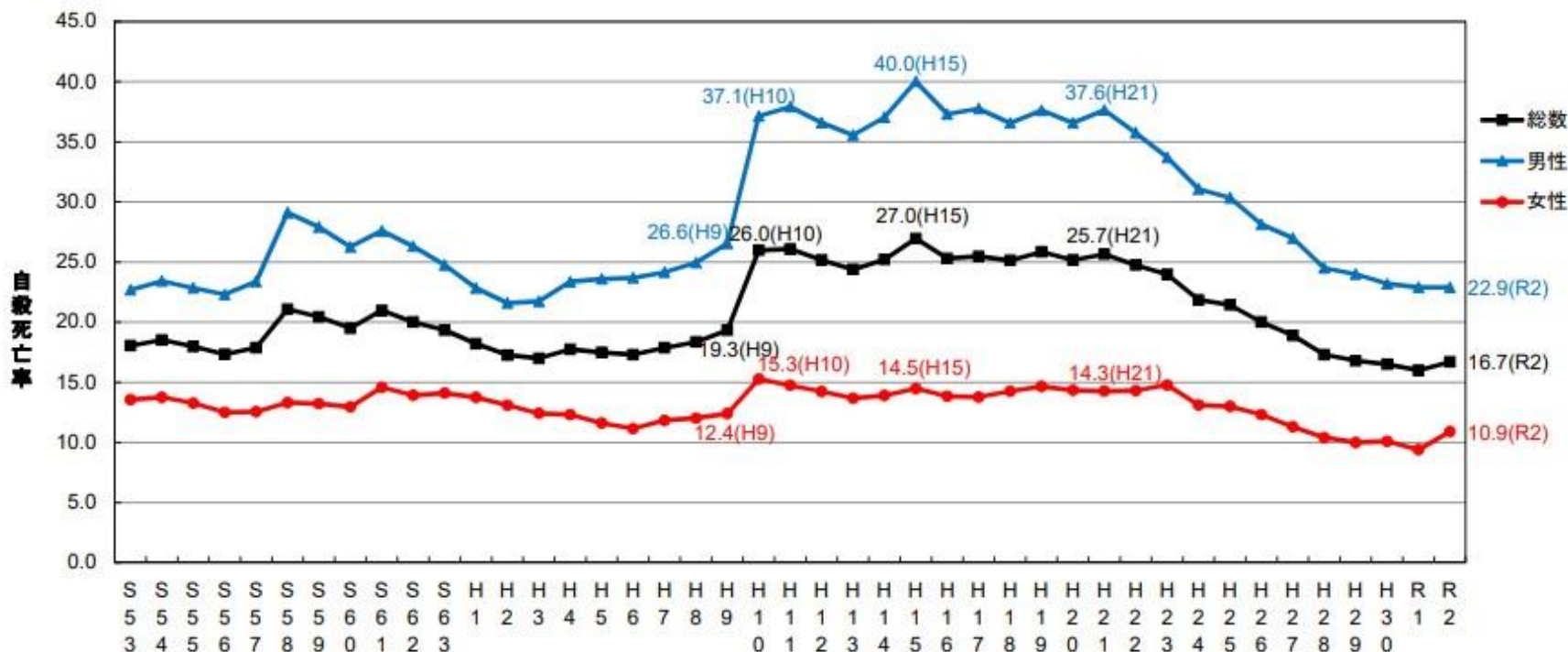


日本の自殺の現状

総数及び男女別自殺死亡率の年次推移

○令和2年の自殺死亡率は16.7となっている。

○男女別にみると、女性は10.9で1.5ポイントの上昇となっている。また、男性は、女性の約2.1倍となっている。

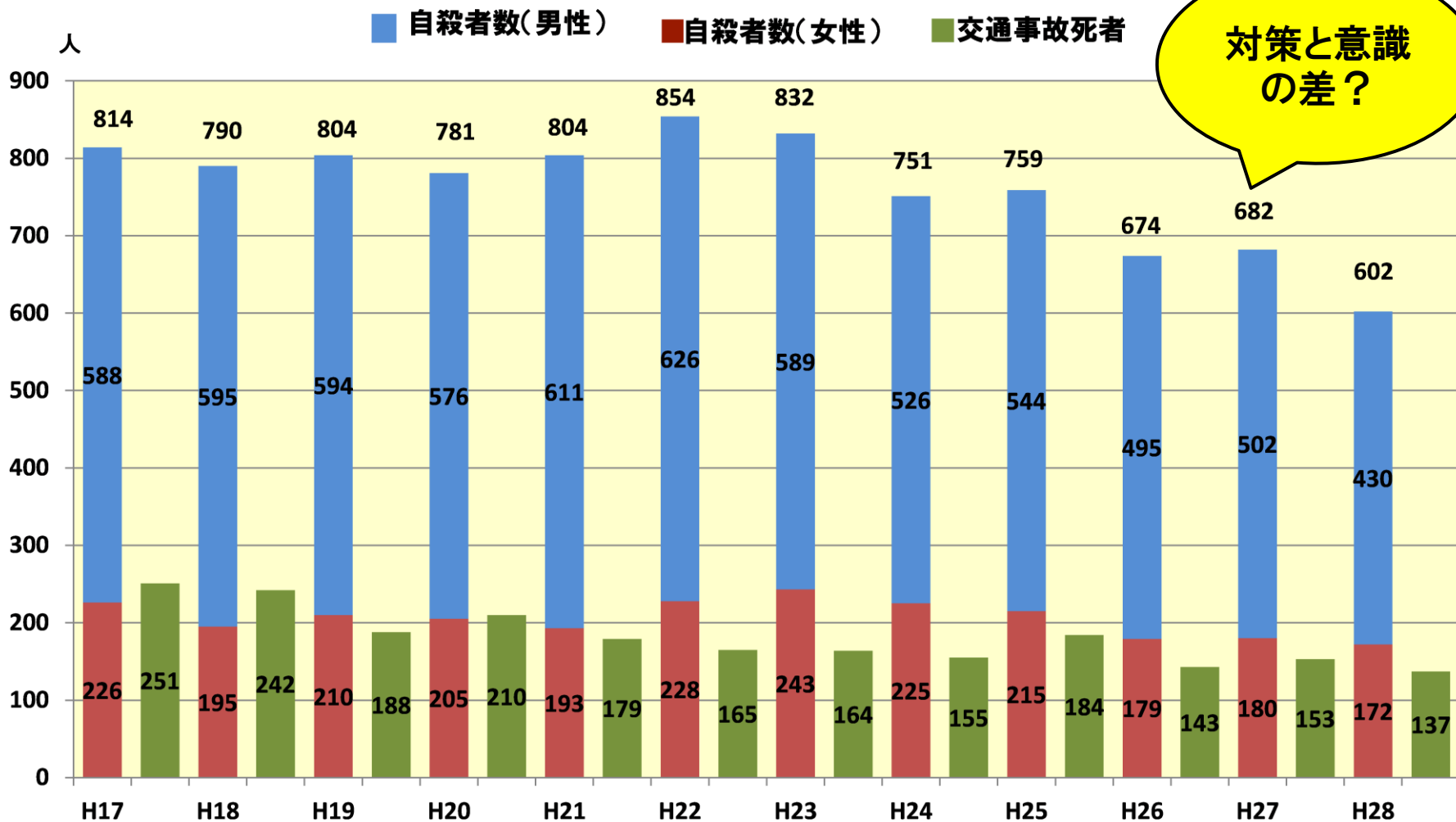


注)「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数をいう。

令和元年の自殺者の現状

- ◆自殺者数
- 全国 19425人(20,000人を下回る)
- 静岡県 564人(1日に約1.6人が自殺)
- 自殺のサインに気づいた遺族は9.8%(ライフリンク)
- コロナ禍の影響？自殺の増加傾向・・・
- ※厚生労働省人口動態統計調査による

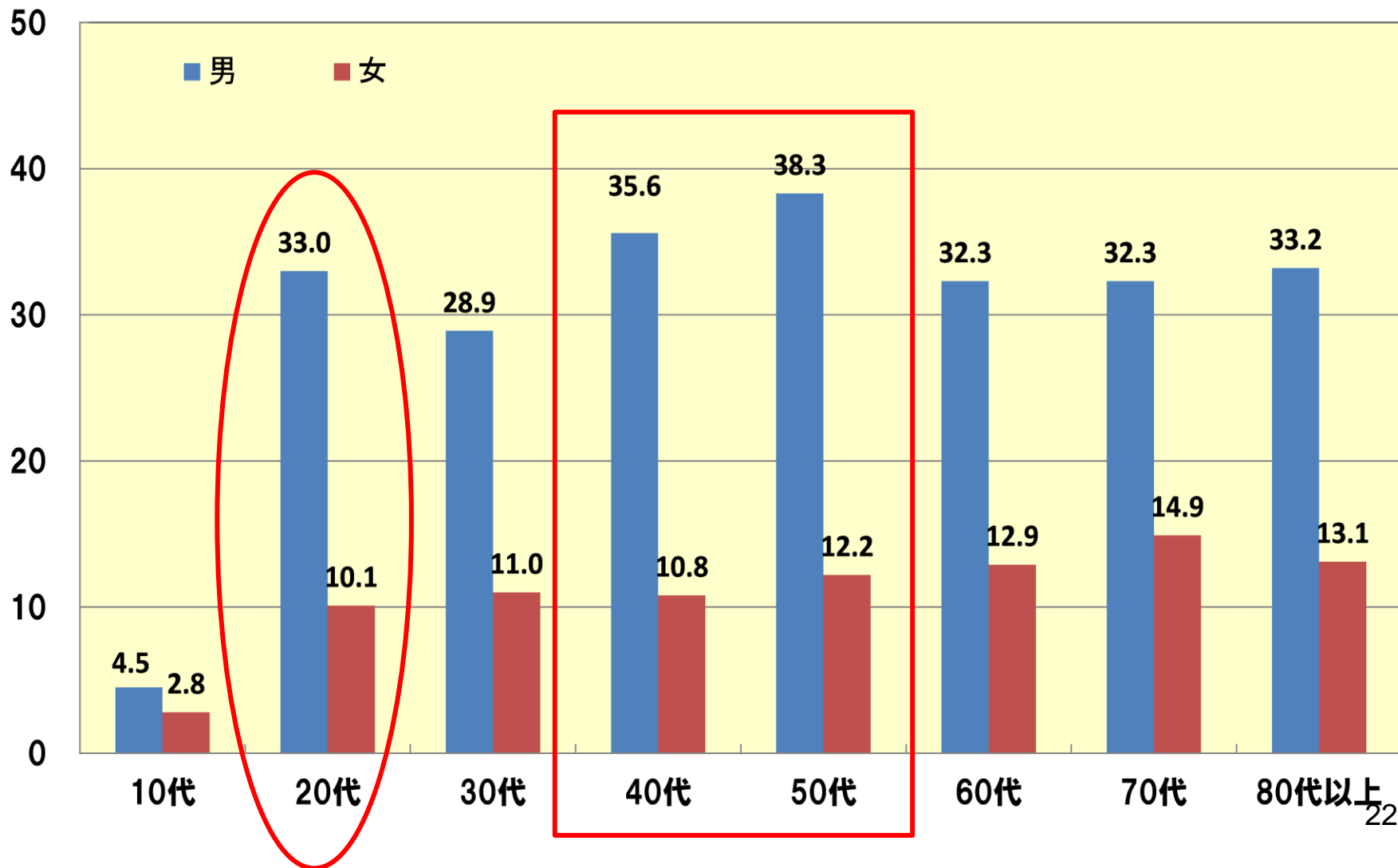
静岡県自殺者数と交通事故死者数



(自殺者数:厚生労働省人口動態統計、交通事故死者:静岡県警察本部交通年鑑)

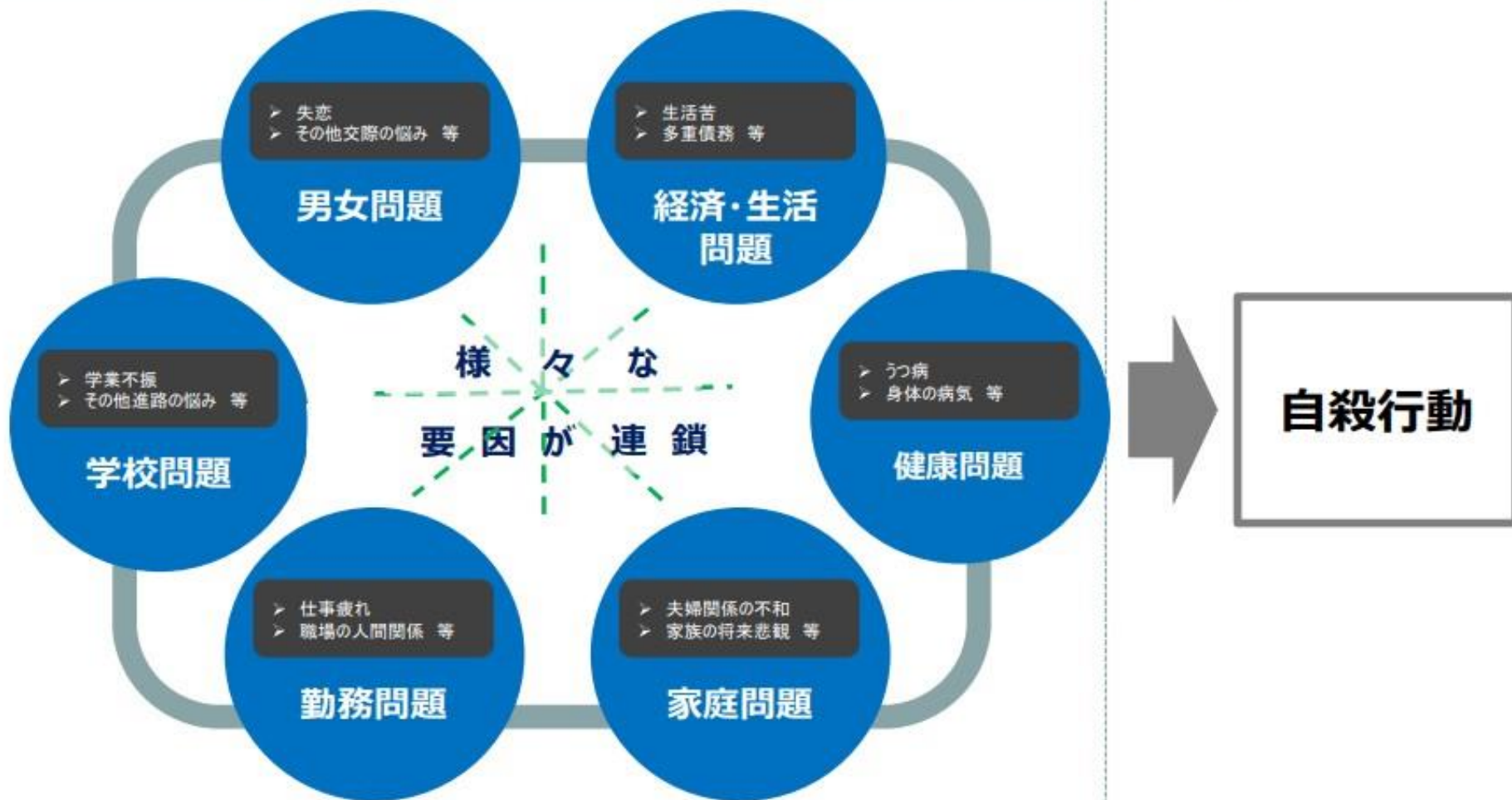
静岡県の平成24～28年の5年間の自殺死亡率 (人口10万人あたり、自殺で亡くなる人数)

(10万人当たり)



自殺の原因・背景について

- 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有している

抱える悩み(カウンセリングでの相談内容から)

家庭問題

- 親子関係の不和
- 夫婦関係の不和
- 家族の脂肪
- 家族の将来悲観、躰、叱責、虐待
- 子育ての悩み
- 介護、看病疲れ他



健康問題

- 病気の悩み(身体・精神)
- 身体障害の悩み
- コロナ不安
- その他



経済・生活問題

- 倒産、事業不安、失業
- 就職失敗、生活苦
- 負債、借金取り立て
- その他



勤務問題

- 仕事の失敗
- 職場の人間関係
- 職場環境の変化
- 仕事疲れ
- その他ハラスメント等



ハラスメントの事例

映像

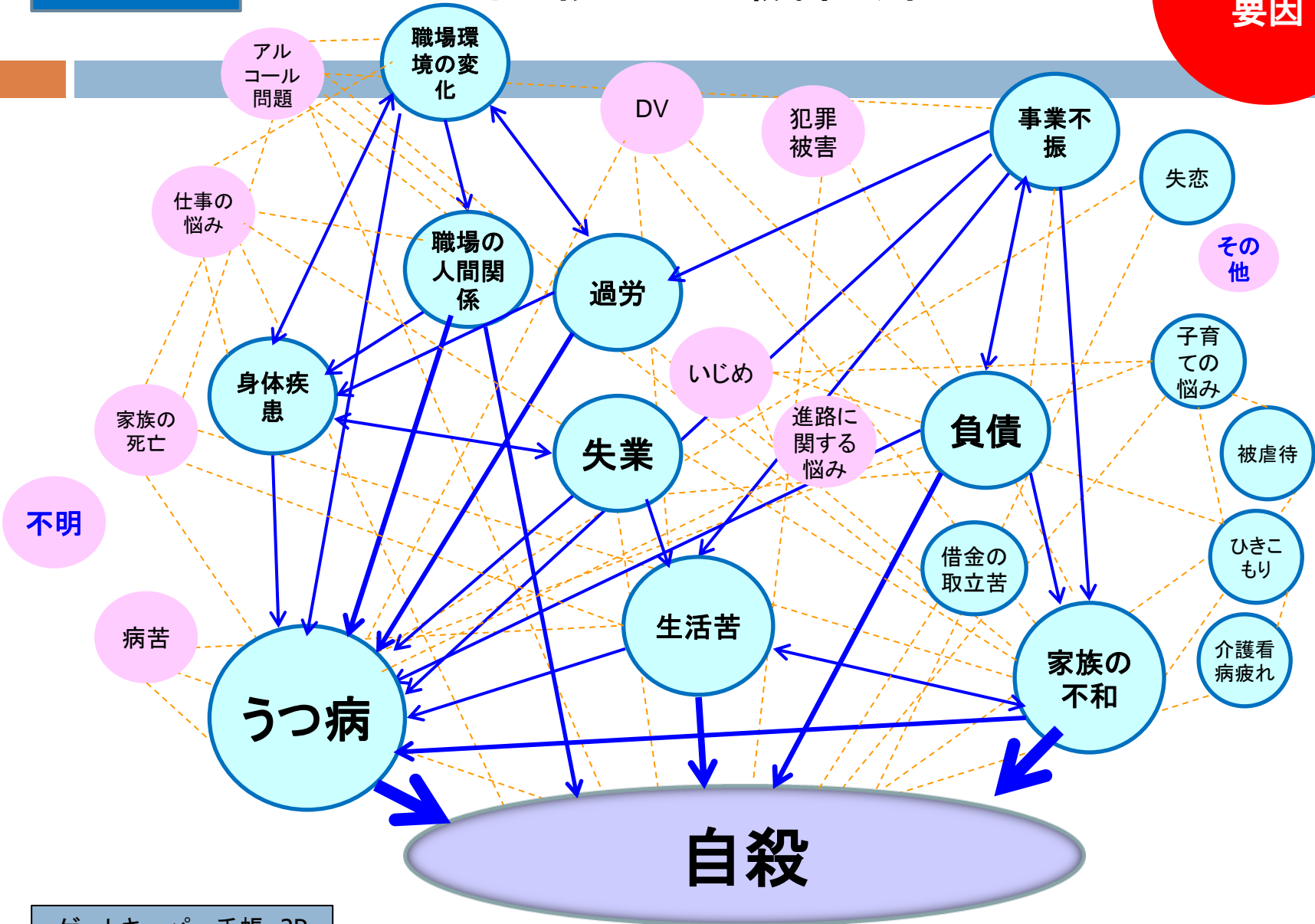
昨年からハラスメント対策が努力義務から「義務」になりました。
中小企業は来年から「義務」になります。

- ハラスメントを受けている立場で観てみましょう。

映像

「1000人実態調査」から見えてきた 自殺の危機経路

複数の
要因

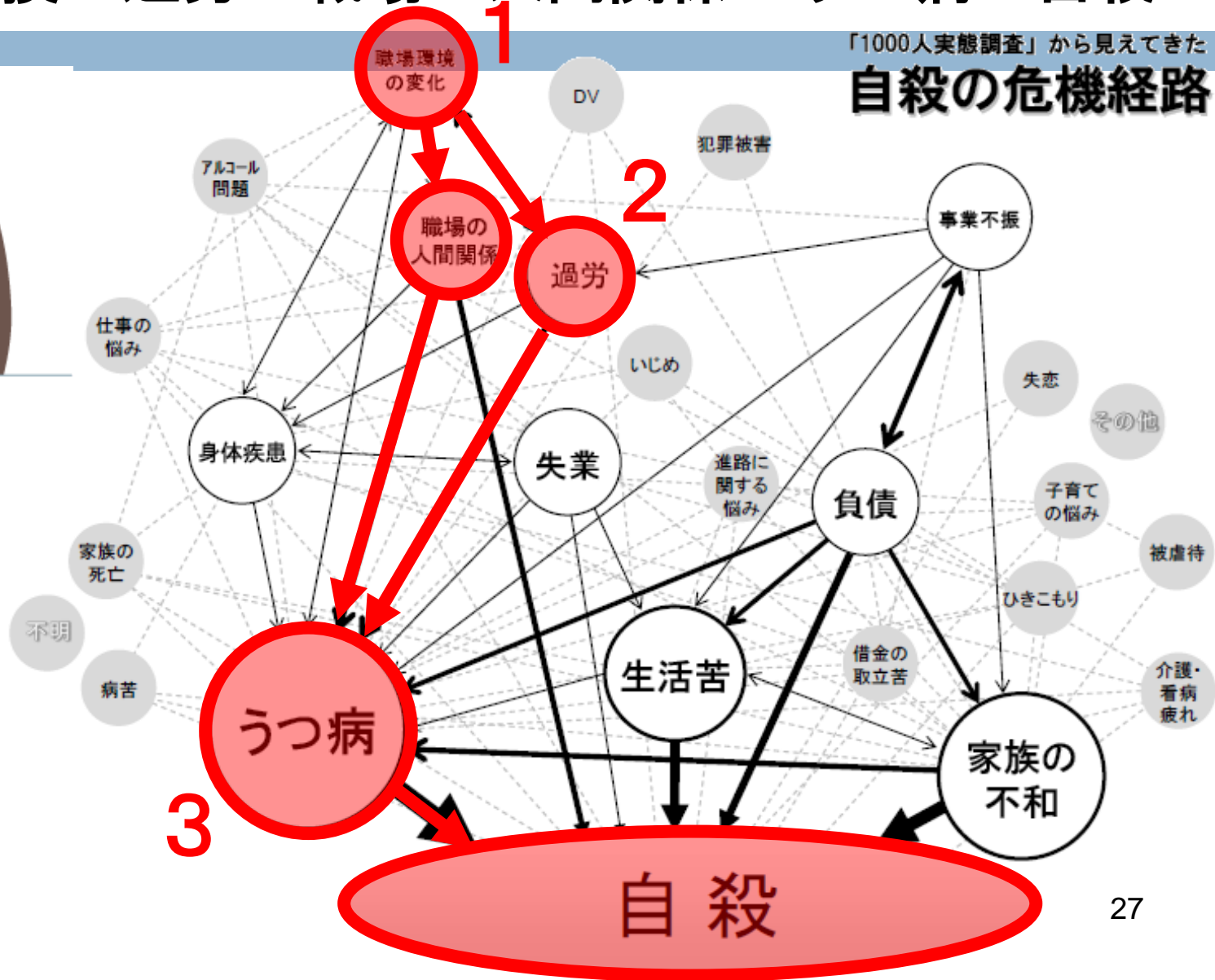


被雇用者

①配置転換→過労+職場の人間関係→うつ病→自殺



「1000人実態調査」から見えてきた
自殺の危機経路



ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「いのちの門番」

- ①悩んでいる人に気づく
 - ②声をかけ、話を聴く（傾聴）
 - ③必要な支援、専門機関につなげる
 - ④あたたかく寄り添い見守る
- ※メンタルヘルスではラインケア



自殺の危険性を示すサイン ※次のような状態に気をつけましょう

- 1 うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)。
- 2 原因不明の身体の不調が長引く。
- 3 飲酒量が増す。
- 4 自己の安全や健康が保てない。
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
- 6 職場や家庭からサポートが得られない。
- 7 本人にとって価値あるものを失う。
- 8 重症の身体疾患にかかる。
- 9 自殺を口にする。
- 10 自殺未遂に及ぶ。

出典 高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版2006)

うつ病のサイン



からだのサイン

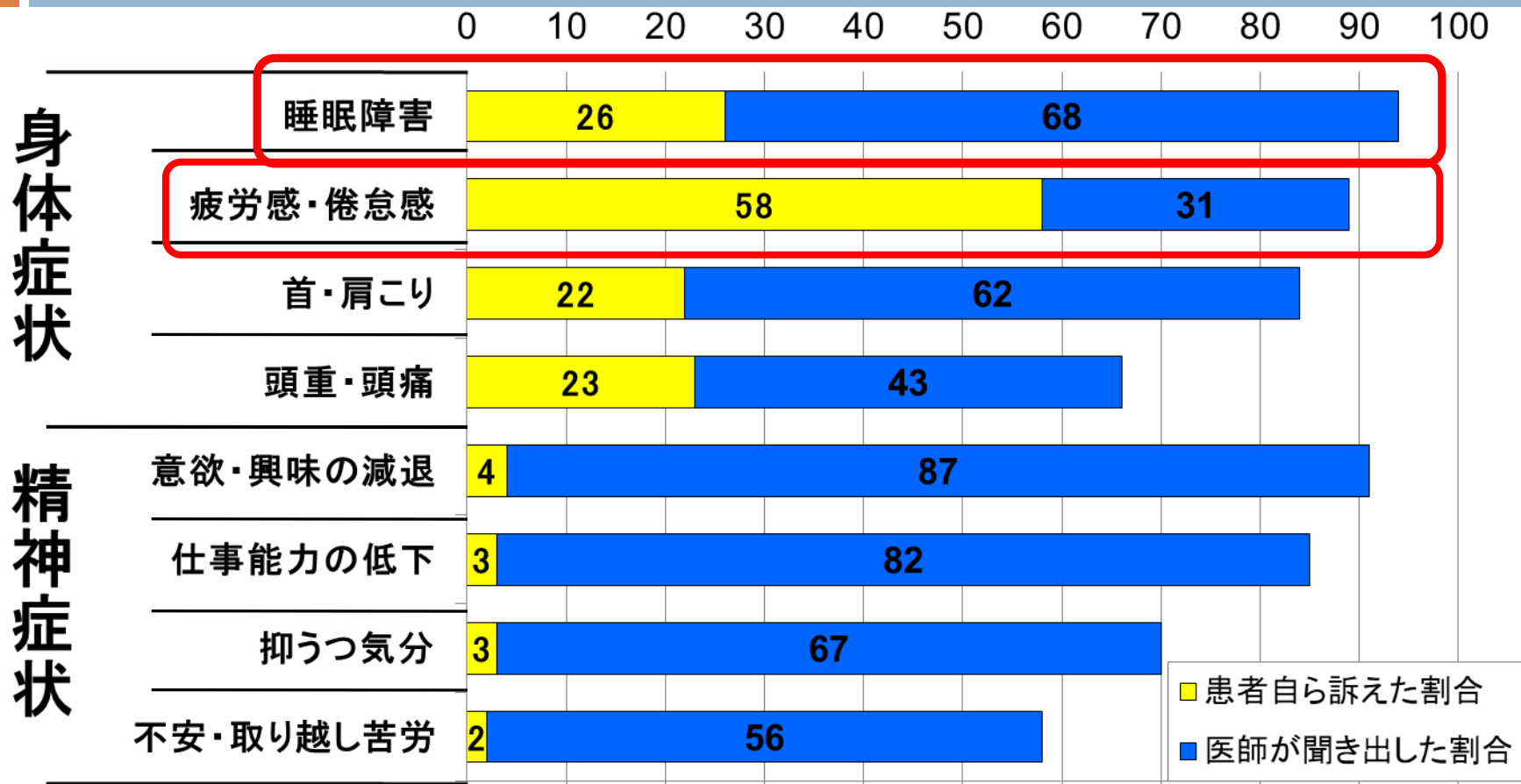
- ・眠れない、朝早く目がさめる
- ・体全体がだるい
- ・頭痛、肩こり
- ・食事がおいしくない
- ・息切れ、動悸
- ・体調不良の訴えが多くなる



こころのサイン

- ・憂うつな気分、不安
- ・ものがとが決断できない
- ・集中できない
- ・イライラ、落ち着かない
- ・以前と比べて暗く、元気がない

うつ病の初診での症状



ゲートキーパー

SOSに
対応

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づく

声をかける・聴く

つなぐ

見守る



企業のメンタルヘルス不調社員

兆候

- ・顔色が悪い
- ・出退勤が遅い
- ・早退が多くなる
- ・寝不足の様子がある
- ・被害的なことを口にする
- ・食欲がない
- ・感情の起伏が激しい
- ・仕事のミスが増える等



日頃のコミュニケーションが大事

原因

- ・職場の人間関係
- ・本人の資質
- ・業務遂行に伴うトラブルや困難
- ・家庭の問題
- ・重すぎる仕事の責任
- ・社会環境の変化
- ・長時間労働
- ・本人の育成歴
- ・昇進や配置転換
- ・パワハラ

心配の声掛け→応えてくれたら、話を聴く。

DVD視聴 ①

家庭での例

よくある場面かもしれません。
あなたが、悩みをうちあけられたら…

- ・ どうしたら「話してよかった」と思ってもらえる？

DVD視聴②

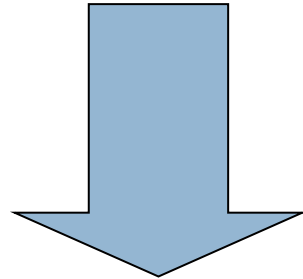
良い例

何が違うのでしょうか。
「聴く」を意識して見てみましょう。

「話しやすい雰囲気」ってどんな感じ？
反論したり、批判しないで聴くってどうやるの？
etc.

悩んでいる人のペースに 合わせて話を聴く!!

傾聴技法
基本



相手の様子を
よく観察しながら
聴きましょう



- 気持ちを受け止める → 否定、反論、意見しない
- 話に耳を傾ける
- 無理やり聞きださない
- 慰めるより、ねぎらう・いたわる言葉かけ

× なんとかなるよ

○ おつらいですね

× 元気だしなよ

○ 大変でしたね

「聴く」ためのポイント

①話しやすい雰囲気づくり

安心して話せる個室などで「良かったら話して…」などと声をかけましょう。

②先入観を持たず、ありのまま聴く

先入観を持って話を聴くと、思い込みから誤った解釈となってしまいます。

③質問をできるだけ控える

自分が話すより、相手の話を聴くことに重点を置きましょう。

④相手の発言をじっくり待つ

相手の不安や悩みがわかって、先走ってその問題に対して解決してはいけません。相手の発言を待ち、相手が答えを見つけるための手助けをしましょう。

⑤勝手な解釈や評価、批評はやめる

相手の言いたいことや伝えたいことに反論したり、批判しないで聴きましょう。

悩みを打ち明けられたら、できる限りその話に触れないようにする、

そっとしておくのは **望ましい対応ではありません！**

■「気持ち」を受け止めましょう

- × それは気にしすぎですよ。
- おつらそうですね。
- ~という気持ちが伝わってきます。

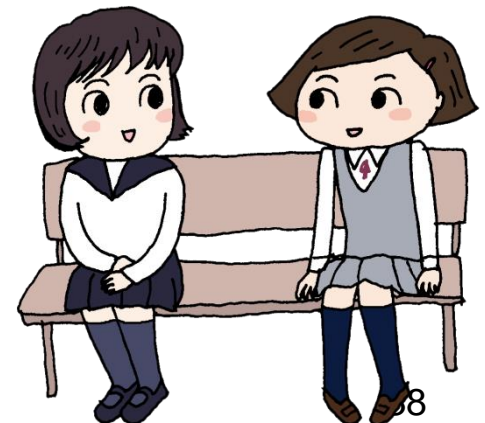
試してみま
しょう

■話をそらさないで「気持ち」を尋ねましょう

- × もっと明るい話をしましょう。
- そう思う気持ちをもう少し聞かせてください。

■「私の気持ち」を伝えましょう

- × もう少し頑張ってください。
- あなたのことが心配です。
- × 死んではいけません。
- 死んでほしくはありません。



ゲートキーパー

SOS
対応

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づく

声をかける・聴く

つなぐ

見守る



企業のつなぎ方と見守り方

- まずは上司や担当部署へ（産業保健スタッフ等）
- 上司や担当部署は家庭へ（家庭の協力）
- 産業医や専門機関へ

- 職場や家庭等の声かけ

※企業で実施しているメンタルヘルスが有効です。

ゲートキーパー

SOS
対応

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づく

声をかける・聴く

様子観察
経過観察

つなぐ

見守る



ゲートキーパーの心得

- 1 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 2 温かみのある対応をしましょう
- 3 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 4 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 5 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 6 心配していることを伝えましょう
- 7 わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 8 一緒に考えることが支援です
- 9 準備やスキルアップも大切です
- 10 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- 11 ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

今できること

- **コロナ対応の継続**
手洗い・うがい、マスク着用、3蜜をさける
 - **自分のストレス状態を知る**
 - **コミュニケーションの大切さを理解**
 - **日常のなかでの「声かけ」を試してみる。**
笑顔で挨拶
- ※健康経営にもつながります。

まわりの人に今より少しだけ関心を持って
耳を傾けてみませんか？



知覚動考

ご清聴
ありがとうございました

