メンタルヘルスと
民生委員・児童委員

（公財）千葉県民生委員児童委員協議会

ご紹介したいこと

第1章　メンタルヘルスとは
　①メンタルヘルスの定義
　②なぜメンタルヘルスが必要か

第2章　セルフケア
　①セルフケアの基本理解
　②セルフモニタリング
　③ストレスチェック（ワーク）

第3章　ストレスに対処する
　①ストレスとは
　②ストレス対処法について
　③コーピング・レパートリーを考える（ワーク）

第4章　疲れやすい考え方を変える
　①疲れやすい考え方とは
　②疲れやすい考え方の対処法
　③分かち合いのコツ

第5章　まとめ

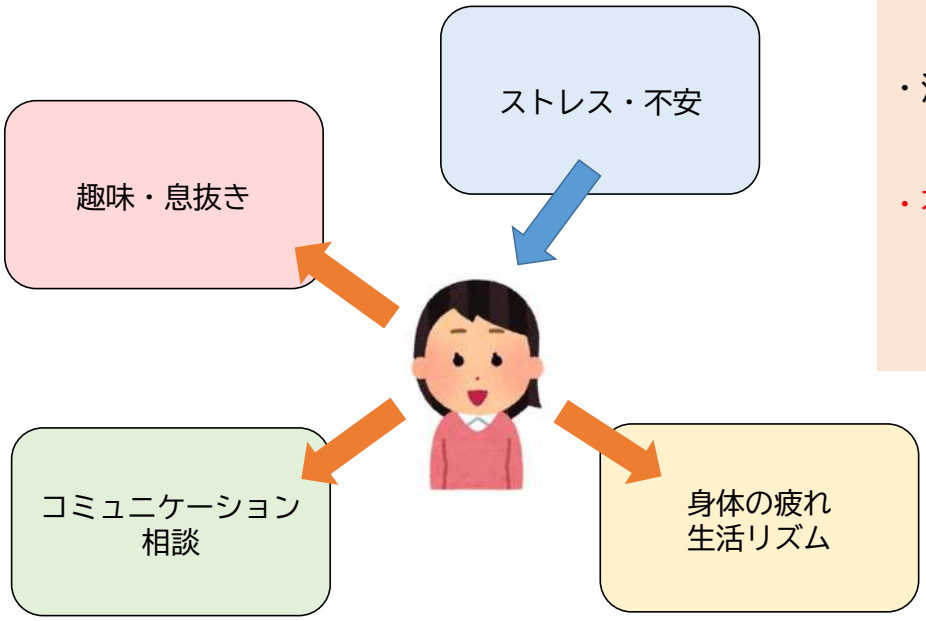
第1章　メンタルヘルスとは

第1章　メンタルヘルスとは　①メンタルヘルスの定義

メンタルヘルスの定義

メンタルヘルスとは、「**自身の可能性を認識し、日常のストレスに対処でき、生産的かつ有益な仕事ができ、さらに自分が所属するコミュニティに貢献できる**健康な状態（ＷＨＯ）」

第1章　メンタルヘルスとは　②なぜメンタルヘルスが必要か



・脳の疲労
　→　気づきにくい
・溜まって気づく
　→　不調
・不調になる前に考える
　→　不調になっている方の
　　理解にも繋がる

第２章　セルフケア

第2章　セルフケア　①セルフケアの基本理解

集中・忙しさ（アドレナリン）
カフェイン・アルコール・
エナドリ

心（こころ）＝脳

心が疲れる→脳が疲れている→気づきにくい

疲れやすさ
体質・考え方

疲れている

観察
（セルフケア
の基本）

休む

・睡眠
・遊ぶ
・リラックス
・誰かと話す（相談）
・活動の見直し

一番効果が期待できるのは休息

第2章　セルフケア　②セルフモニタリング

脳の疲れは、身体や言動に出やすい

身体

言動

こころ

第2章　セルフケア　②セルフモニタリング

①身体化　・・・　体のあちこちが痛い、だるい
腹痛、頭痛、肩こり、めまい、すぐ疲れる、不眠、過眠、食欲増減

②言動化　・・・　コミュニケーションが変
指示に従わない、人と交流しない、暗い、会話が乏しい、すぐ怒る
話がものすごく長くなる

③こころ化　・・・　やる気なく見えてしまう
仕事の能率が落ちる、ミス・失敗が増える、遅刻・休みがち
ボーっとする、机に突っ伏す、妙にハイテンション

④思考化　・・・　ネガティヴな思考を抱いてしまう
自分はなんてダメなんだ、何をやっても意味がない、希望はない・・・

第2章　セルフケア　③ストレスチェック（ワーク）

【ワーク】
皆さんのお疲れ具合は？

・「活動者疲労蓄積度自己診断チェックリスト」に☑を入れて
採点してみましょう

・採点が終わったら、グループで結果を共有してみましょう

雨の中の私
（ペンで自由に雨を書き足してみてください）

雨＝ストレスの象徴

活動者疲労蓄積度自己診断チェックリスト

このチェックリストは活動者それぞれの疲労蓄積度を自己診断で判定するものです。当チェックリストは厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」の項目を参考に作成しています。

最近１か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目にチェックを付けてください。

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

チェックした項目をそれぞれ下記の配分で計算し、合計点を出しましょう。

よくある：３点
時々ある：１点
ほとんどない：０点

合計点

点

あなたの疲労蓄積度は？
0～4点　-　低い
5点～10点　-　中程度
11点～20点　-　高い
21点以上　-　とても高い

第３章　ストレスに対処する

第3章　ストレスに対処する　①ストレスとは

ストレスとは、

何かしらの「心の負荷」がかかったとき、

①その状況をどう受け取るか（思考）

②その状況にどう対処するか（行動）

①②、両方とも上手くいかないときに蓄積していく

→でも、ストレスは発散することができる（コーピング）

第3章　ストレスに対処する　②ストレス対処法について

今日は散々な一日だったな・・・

ストレスなこと
コーピング

まあ、挨拶はできたからいっか

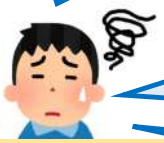
帰りに美味しいもの買って帰ろう

はじめての訪問で冷たくされた

余計な仕事を頼まれた、なんで私が、、

Bさんに愚痴を聞いてもらう

Aさんに八つ当たりされた



コーピング・レパートリー

なんだかやる気が出ないな

担当になった、どうしよう、、

今日はお風呂に入ってすぐ寝ちゃおう

今度先輩のCさんに相談してみよう

第3章　ストレスに対処する　②ストレス対処法について

適切な対処法の手数を増やす

3つのレベルでストレスに対処

活動レベル
- 活動のコントロール
- 活動の対価
- 活動のやりがい

組織レベル
- 仲間のサポート
- リーダーの存在
- 悩みを分かち合える

個人レベル
- 生活習慣
- ストレス解消法
- スキル習得

・個人としてのセルフケア
　気晴らし／休む／整理

・支援者としてのセルフケア
　継続的な学び／コミュニティの所属

・落ち込んでいる人へのセルフケア
　傾聴／つなぐ

第3章　ストレスに対処する　②ストレス対処法について

いろいろな気晴らし

発散系	笑う・泣く・食べる	スポーツ・バッティングセンター
	カラオケ・ライブ	雑談・日記
リラックス系	睡眠・ヨガ・瞑想	森林浴・温泉
	読書・アロマ・音楽	ペット
成長系	ボランティア	登山
	勉強・習い事	お遍路さん

【ワーク】

皆さんのストレス対処法は？

・ストレスの対処法、いくつくらい持っていますか？
・たまに行う贅沢な（特別な）対処法などはありますか？

第3章　ストレスに対処する　③コーピング・レパートリーを考える（ワーク）

「お酒を飲む」も効果的なコーピングですが・・・

・なんだか気分があがらない
・最近寝付けない
・また引き受けてしまった
・誰かの言葉に傷ついた

コーピングの「偏り」にご注意を

1日の終わりに自分をほめる

マインドフルネスイーティング

気晴らし法のすすめ

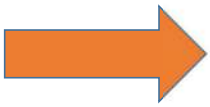
・ストレスの対処法は、質より量で勝負
・ひとりで出来るものと、誰かと行うもの
・もっとも簡単な気晴らしは「　空　」を見ること

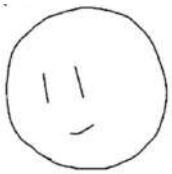
第４章　疲れやすい考え方を変える

第4章　疲れやすい考え方を変える
①疲れやすい考え方とは

心が疲れてくると主観的になりやすい

白黒思考
べき・ねば
過少・過大





疲れにくい考え方に戻していく

×ネガティヴ→ポジティヴ

〇冷静な考え方

・疲れやすい
・落ち込みやすい
・ストレスが溜まりやすい

第4章　疲れやすい考え方を変える
②疲れやすい考え方の対処法

まだ半分もある？
（ポジティヴ？）

もう半分しかない？
（ネガティヴ？）

コップに水が
１００ＣＣ入っている
（あるがまま）

日常の中でトレーニング

誰かに話す

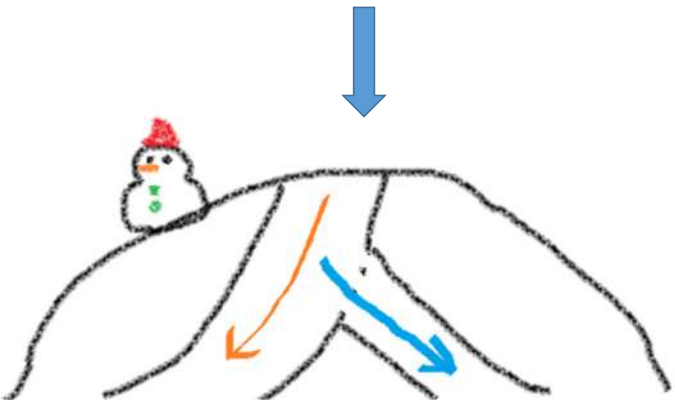
第4章　疲れやすい考え方を変える
②疲れやすい考え方の対処法

新雪の丘

思路（しろ）

→考え方のクセ

会話することで気づく



第4章　疲れやすい考え方を変える
③分かち合いのコツ

結構大変で・・・

1、急がない

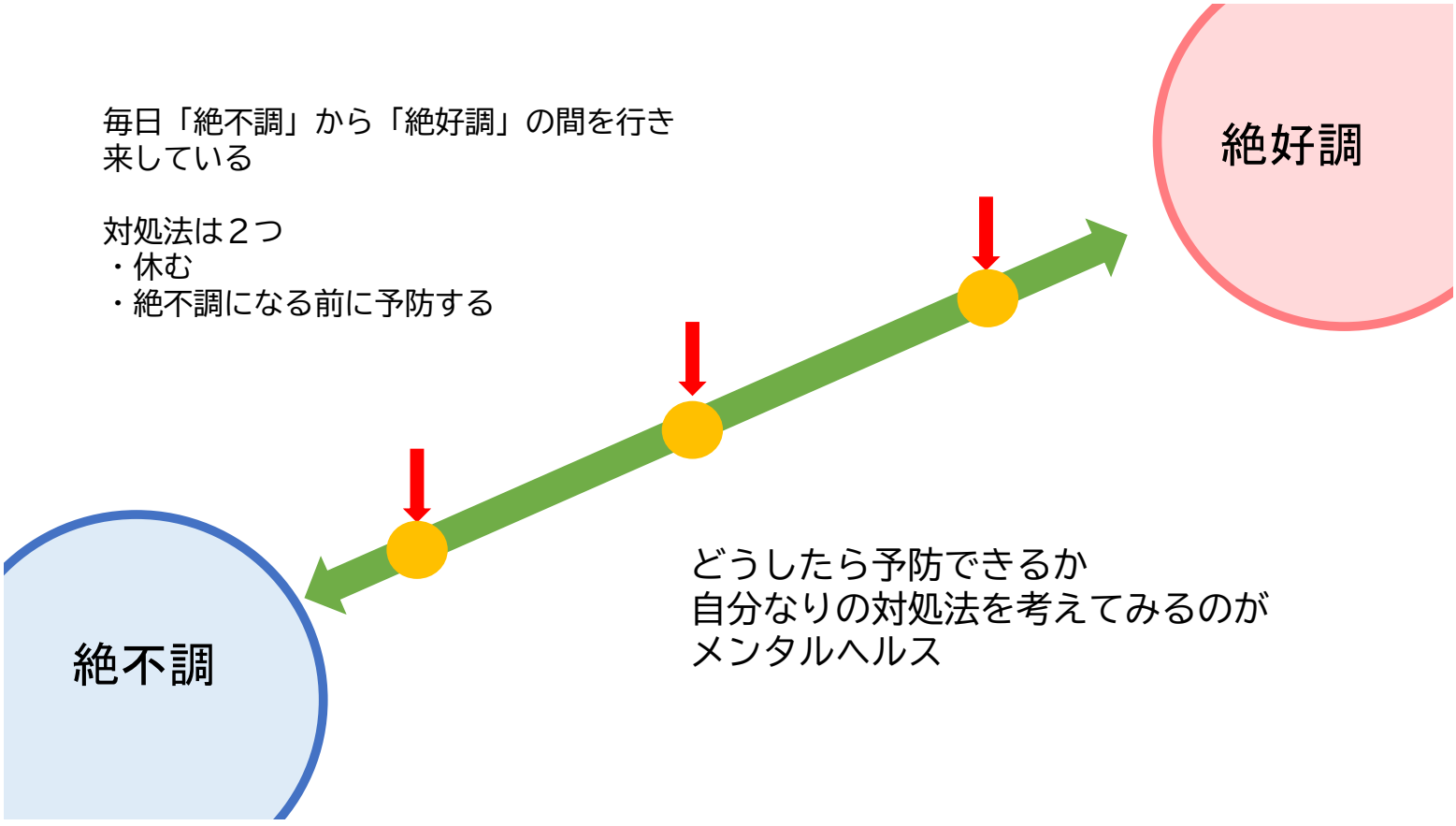
2、模範解答は避ける

3、受けとめてから伝える

第５章　まとめ

毎日「絶不調」から「絶好調」の間を行き来している

対処法は２つ
・休む
・絶不調になる前に予防する

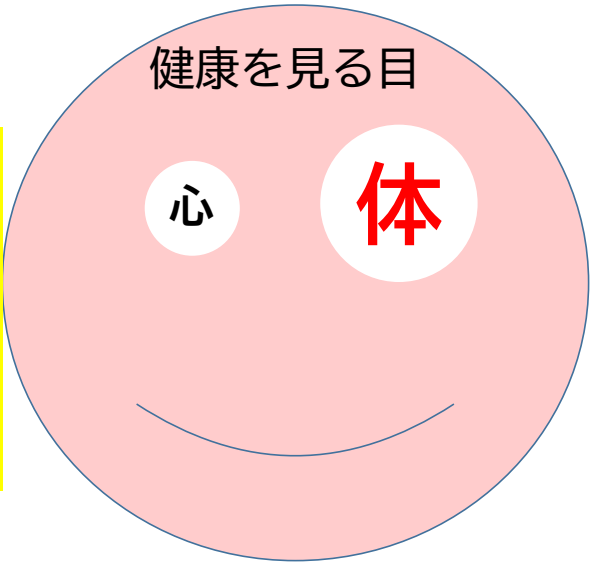


どうしたら予防できるか
自分なりの対処法を考えてみるのが
メンタルヘルス

健康を見る目

こころの健康

仲間がいる
夢や希望がある
困難を乗り越える
自分の役割がある
欲求を満たす
居場所がある
生きがいがある
自分の存在を認める
自分生き方を認める



身体の健康

心臓が動いている
呼吸ができる
平熱である
手足が動く
目が見える
耳が聞こえる
意識がある
体力がある

引用：オープンインターネットカレッジ／高齢者とこころの健康（旭川医科大学 長谷川教授）

終わります

- ✅ 「心の疲れは脳の疲れ」と捉えてみる

  心の理解

- ✅ セルフモニタリング

  どれくらい疲れているのか？ストレスチェック

- ✅ ストレス対処法

  個人で出来るもの、出来ないもの