

CONTENTS 1・2月 ALL 40PAGES

PAGE 02-08

協会NOW
教職員のためのメンタルヘルスセミナーから
『ご自分のこころの整え方』

PAGE 09-16

医学協会の確かな安心〈シリーズVol.36〉
共に学び共に取り組む健康づくりセミナー
「第4期特定健診・特定保健指導」対応準備講演会の概略をダイジェストで解説

PAGE 17-20

事業所が取り組む『健康経営』を支援する
新潟市「ヘルスパートナー交流会」をレポート
31事業所、42名が参加して活発に情報交換

PAGE 21-24

Dr.YAMAMOTOの気ままな産業医日記
【最終回】カステラ女王様を知っていますか？ 週一回の“仕事逃げ切りタイム”

PAGE 25-28

検査部通信SPECIAL
医学協会では、健診結果に設定しています
放置しないで！血液の「緊急報告値」

PAGE 29-32

Wellness 水田 裕史の趣味の時間
【最終回】日曜大工の楽しみ♥♥モノづくりに首ったけ！

PAGE 33-36

金さんの元気のでるメンタルヘルス講座
〈シリーズVol.22〉勇気と元気が生まれる美しい言葉!! ~豊かな感性が元気な源づくり~

PAGE 37-38

表紙の写真「弥彦神社の二の鳥居から御本殿、拝殿に至る雪に覆われた杉並木の参道」
編集者からのメッセージ

医学協会の新たなロゴ「新潟ウェルネス」。その名称にある「ウェルネス」は、英語の「Well（健康な）」を名詞化したもの。米国の医学者ハルバート・ダンが提唱した健康概念で、「単に病気ではないだけではなく、輝くように生き生きしている状態」を意味します。皆様の健康維持・管理のため、ベストな健診体制を整え、また、健診結果にもとづいた、ベスト・コンディションのキープ（あるいは、改善のために積極的に活用）に寄り添いたい、との思いからのネーミングです。



TRIM vol.266 TOPICS

医学協会が主催する各種セミナー（お客様向け）が続々と開催されています。お仕事の都合で参加できなかったお客様のために、セミナーの内容をダイジェスト版ではありますが、掲載しました。仕事で必要な情報を必要なタイミングで提供する当会のセミナーをお役立ていただけたらと存じます。

今号のトップは、当会の産業医で心療内科医の田代茂美先生が上・中・下越の3会場で「教職員のためのメンタルヘルスセミナー」を行った際の内容をまとめたものです。自分のこころを健康に保つ働き方、良い状態に保つポイントをじっくりとお読みください。

教職員のためのメンタルヘルス ご自分のこころの整え方

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会
日本医師会認定産業医（心療内科医）

田代 茂美



メンタルヘルス対策の必要性

本日は、学校現場でも役に立つことを挟み込みながら、「メンタルヘルス」についてお話ししたいと思います。

私は、治療はせず、会社や団体と契約して、その現場で働く人の健康を管理する「産業医」です。産業医はメンタルヘルスに関する仕事も多いのですが、産業医契約をしていない学校が多いと思われるので、教師の多くは産業医という仕事にあまりご縁がないかもしれません。ではまず、「メンタルヘルス対策」の必要性についてお話しします。

ストレスとは？

学校の先生は本当に忙しく、ストレスが無いという教師はいないと思います。よく使われる「ストレス」という言葉ですが、英語ではもともと心身にダメージを与えるものを「ストレッサー」と言い、そのストレッサーから生命を守ろうとする反応を「ストレス」と言います。

ストレスがかかったときの反応は、だいたい逃げるか、闘うか。学校の先生は、闘う方が多いでしょう。社会生活では、ストレスは仕事だったり、人間関係だったりするのが、難しいところです。ストレスがかかったときには、危機からうまく逃げる、対策を取って危機と向き合う、生物はそんな反応をします。

逃げるにしろ闘うにしろ、頑張らないといけなから、身体を頑張る方にシフトさせるわけです。

頑張る、またはリラックスするときに、自動的に働く神経のことを「自律神経」といいます。自分の意思で動かせない神経です。心臓は止めようと思っても止まりませんよね。体温、心拍数などを自動的に調整する仕組みが、身体には備わっているのです。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、主に昼間、頑張るときに交感神経が優位に働き、夜に食事や睡眠を取るときは、副交感神経が優位に働くようにできています。

ちなみに、昇進、結婚、出産といったおめでたいことも、ストレッサーになり得ます。ストレッサーから逃げる、ストレッサーと闘うことで、徐々にストレスに強くなっていくこともあります。ストレッサーにうまく対応することで、人間の能力が高まるということもあるので、悪い面ばかりではないということをご承知おきください。

ストレスの研究者

1907年、オーストリア（ウィーン）で生まれたハンス・セリエ（Hans Selye）は、ストレス学説を唱え、ストレッサーの生体反応を明らかにした生理学者で、「ストレス」という言葉を初めて用いました。セリエの名言で「ストレスを避けてはいけません。それは食べ物や愛、運動を避けるようなものです。すべてのストレスは私たちに傷跡を残していきます。でもそれは同じようなストレスに襲われたときに、今度は私たちを守ってくれるのです」があり、1982年（75歳）で亡くなるまで、ストレスに関する研究報告（1,700にのぼる）と15の学術論文を発表し、7冊の本を出版しました。



教職員のストレスの現状

教職員の精神疾患による病気休職者数は、令和3年で5,897人。本来、減っていかないといけないのですが、微増しています。文部科学省もこれを問題として捉えていると思いますが、代替の先生が見つからないという悩みも聞いています。もっと予算をつけたり、採用を増やしたりしていただきたいと、私は思っています。

産業医として私が課題だと思っているのが、先生方の労働条件の問題です。定額での長時間労働という仕組みができています。そしてもう一つ、産業医が選任されていないことが課題だと思います。

ほかの産業では労働基準法や労働安全衛生法などで定められていますが、教職員の健康管理は自発性に委ねられているのです。

また、教職員の心理的特徴をいうと、非常に真面目で仕事熱心。常に頑張ってしまう。教育は限界がないというか、頑張っただけ成果が出ます。頑張っている生徒を支援しようと思うと、キリがなくなる。卒業でいったんゴールでしょうが、また、次の子どもたちを全力で教育しないといけないから、常に頑張ってしまう。健康のリスクを軽視しがちになります。

今、お話ししたのは日本の特徴です。海外の教職員のメンタルヘルスに関する論文をいくつか見たのですが、バーンアウト（燃え尽き症候群）、不安、抑うつを調査したものが多かったです。これらの問題を、社会に提言していかないとはいけないと考えています。

バーンアウトはなぜ起こる？

ここで、バーンアウトについて少しお話ししましょう。バーンアウトというのは、医学的には正式な病名ではありませんが、うつ病の一部と考えられそうです。頑張り過ぎて、朝起きられない、職場に行きたくないなど、燃え尽きた感じの症状が現れると思ってください。

仕事が忙しい、頑張り過ぎた結果がバーンアウトなので、その仕事に向いていないという適応障害とは少し違います。もう少し分かりやすく言うと、理想が高いので、現実の自分の力がそこまで及ばないために無理をし、燃え尽きてしまっているイメージでしょうか。

女性、若い人、勤務年数や経験値が浅い人、性格が真面目、ストレス解消法がない、そんな人がバーンアウトに陥りやすいという結果が出ています。ただ、女性は上手に誰かに相談している傾向にあるので、無理しやすいタイプの人は誰かに相談する、ストレスを解消するというのが良いかと思います。

また、そのほかに環境要因として、長時間勤務、重い身体的負担、不規則な勤務時間、多い作業量というものもあります。職業では、教職員はもちろん、医療職もそうです。新型コロナ禍の初期の頃は、医療職が疲弊し、大病院ほど看護師が燃え尽きてしまって、退職したりしました。消防なども、長期に渡る災害が発生したりすると、業務でバーンアウトする人が出る可能性があります。

バーンアウトの防ぎ方

では次に、バーンアウトの予防についての研究結果をご紹介します。予防として一番良さそうなのが、自分自身と職務上の役割をはっきり分けることです。

制服を着る仕事の場合、制服を脱いでしまえば、割と素の自分に戻りやすいと思いますが、教職員の場合はプライベートと服を着分けにくいのではないのでしょうか。

また忙しいときは、仕事を家に持ち帰る先生も多いかもしれません。ですから、仕事モードの自分とプライベートモードの自分を分け、リラックスしたり、自分の内面を充実させたりするのがいいかと思います。

こころの病気の特徴

では次に、「こころの病気の特徴」についてお話しします。“こころの病気ってよくわからない”と捉えている人が多いと思います。日本の社会ではこころの病気についてあまりオープンにしてこなかった歴史があります。

こころの病気になったとき、特に重症の場合はずっと同じ病院に入院しているというのがあまりに長かったので、こころの病気の人と一般の人が触れ合う機会がほぼありませんでした。でも、ここ10数年、凄い勢いで新しい治療法が確立され、入院しなくても治る人が増えてきました。

こころの病気の3つの特徴は

こころの病気というのは、知るとそんなに面倒なものでもなく、ほかの病気と似ている部分もあります。昔は治らないと思われていた胃がんが、今では早期発見・早期治療で生命まで奪われる病気ではなくなってきました。それと同じように、原因や対処法がしっかりしていれば、きちんと治る人が多いということを知っていただければと思います。

こころの病気の特徴として、身体の病気と違う点を3つ挙げます。まず、本人が病気だと思っていない、というのが最も大きな特徴です。自分が頑張っていないだけだと思ったり、他の人のせいにしたり。ケガや骨折なら痛いから分かりますが、こころの病気は自分が病気だという認識がないのが特徴です。

2つ目は、変な行動を取ったり、話がうまく通じなかったり、症状が行動やコミュニケーションに出てくる場合があります。また、怒ったり泣いたり、情緒不安定なところも症状の特徴です。そのため、本人以上に、周囲の家族や同僚が困惑しているケースもあります。

3つ目は、こころの病気なのに、原因不明の身体症状として現れることが、意外とあります。お腹の調子が突然悪くなる、頭痛が止まらないなど、病院でいろいろ検査しても原因が分からない症状が、うつ病のことがあります。原因は不明だけど、身体のどこかが調子が悪いというのは、うつ病かもしれません。

うつ病の正しい理解の仕方

こころの病気が一番多い、ありがちなのがうつ病です。うつ病の原因として、身体の中で電線の役割を果たしている神経どうしをつなぐ「伝達物質」が足りていないという仮説が現在最も有力です。

人間には神経細胞があり、細胞と細胞のつなぎ役として、この神経伝達物質で情報のやりとりをしています。非常におおざっぱに説明すると、セロトニンという物質が少なくなっているのがうつ病です。統合失調症はドーパミンが少なくなっていることが多いと考えられています。

ストレスが続くと、神経伝達物質を使い過ぎ、足りない状態になって、こころの病気になります。ストレスがあっても元気だという人は、上手に休憩、休養を取ってリラックス・リフレッシュし、神経伝達物質を使い過ぎない生活習慣ができていると考えられます。

睡眠、食事など生活習慣がきちんとしているかどうかで、うつ病になりやすいかどうかはかなり違ってきます。うつ病というのは、努力が足りないからなるのではなく、むしろ努力し過ぎてなっているんだということを知ってください。

不調の悪循環 うつ病に至るメカニズム

次に、ストレスがどうなると病気になるかについて、お話しします。NIOSH(アメリカ国立労働安全衛生研究所)が、仕事のストレスが溜まるとどうして病気になるのか、についてのモデルを発表しました。

仕事のストレスが増えると、不安や緊張、イライラなどの症状が増え、病気になるというモデルです。

このストレスモデルは、ただ一直線に病気へと向かうのではなく、その人の個人的要因(年齢、性別、性格、ストレス耐性など)、仕事以外の要因(家族環境、社会情勢など)、緩衝要因(上司や同僚のサポート)によって、なりやすさが違ってくるということを表したものにになります。

ただストレスがあったから調子が悪くなるのではなく、いくつかの因子があって、それで病気になっていくのですが、私はもっと、ストレス要因とストレス反応は、行ったり来たりすると思っています。

この悪循環を繰り返しているうちに、うつ病になっていくので、早めに休養したり、ほかの人に助けをもらったりして、どこかで遮断するようにするといいいかなと思います。

自覚できる不調のサイン

この不調になりそうなサインですが、自分で分かるのは睡眠です。そして、睡眠を良くするのは食事。子どもたちに先生方が最近、「早寝、早起き、朝ごはん」を推奨してくださるのは、うれしいなと思っています。

うつ病のサインとして、疲れているのに眠れない、というのが一番危ない。黄色信号という状態です。睡眠不足がずっと続くと、疲れて「さあ、寝よう」と思っても眠れなかったり、早く目が覚めたりします。良質な睡眠への意識を、もっと持っていただきたいと思います。

その他のこころの病気について

うつ病のほかにも、こころの病気はあります。代表的なものをいくつかご紹介します。

適応障害は、仕事とその人が合っていないせいで、うつうつしたり気分が沈んでしまったりする病気。統合失調症は、以前は精神分裂症と言っていました。100人に1人の割合で起こる病気で、ストレスが「きっかけ」で見つかることが多いです。若いうちに発症することが多く、幻想や妄想を主体とした病気です。思い込みや勘違いであっても、本人は信じていることが多く、聞き入れない人をなだめるのは大変ですが、有効な薬が使えるようになったので、きちんと治療を継続していただければ配慮を受けながら働くことが出来る人も増えてきました。

良好なコミュニケーションとは？

では次に、こころを健康に保つ働き方についてお話しします。まず、良好なコミュニケーションを取るための、積極的傾聴法についてです。具合の悪い人、こころの病気になりかけで気持ちが落ち込んでいる人に対して、積極的傾聴法を使って会話することが大事になります。

この方法は、相手の話を遮らないで、とにかく聴き役に徹します。相手の立場になって話を聞くことが大事で、否定も肯定もしないのがコツです。ただし、話は聴くけれど、聴いた通りに行動する必要はありません。調子の悪い人との会話は、短時間で良く、せいぜい10分、15分くらいにしておくと、お互いに疲れなくてすむと思います。

積極的傾聴法ができると、健康な人との会話もうまくなります。メンタルヘルスの取り組みは、病気になってしまった人だけではなく、みんなが元気にイキイキと働くための取り組みなのです。

ポジティブメンタルヘルスのすすめ

ここからはラインケアの話です。職場の同僚と協力していくには、普段から関係の良い先生同士の方が話しやすいですし、ちょっとしたアドバイスももらえます。相談しやすい環境なら、実務的なアドバイスだけでなく、「頑張ってるね」と褒めたり励ましたりも、してもらえます。

まずは、日常会話の中で、挨拶し合ったり労ったりし、共感力のある職場を作っていきましょう。そうすれば、より働きやすくなると思います。

良い人間関係をつくるには

嫌な話のかわし方ですが、「ストローク理論(交流分析)」というのがあります。精神分析ほど細かく言わないで、「この人はこういうタイプだから、こう付き合うとうまくいく」といったライトな精神分析です。

人間同士は、何かやりとりをしていないと生きていけないという仮説があり、言葉やジェスチャーのやりとりによって意思の疎通を図っています。ちゃんと会話が通じ、意思の疎通が図られることが続かないと、人は疲れるものだといわれています。

また、人は良いストロークを多く受け取るほど、心理的に安定します。職場で励まされたり、共感してもらったりすると、あたたかい雰囲気になりますよね。良いストロークというのは、定義が広くて難しいのですが、敵対心がなく、良い言葉をかけてあげること。かけてもらった人は、心理的に安定します。

否定したり、議論を吹かけたり、無視したりといった悪いストロークを受けたときは、受け流すのが基本です。感情的に動かされないようにしましょう。

ただ、感情を言葉にすることは良いと思います。人間はどうしても感情的に揺り動かされると、行動に出てしまうのですが、行動には出さずに、冷静に言葉にして感じようを相手に伝えるのが大事なかなと思います。

こころのいい状態を保つヒント

では、ストレス対処のセルフケアについてです。ストレスの解消法はいろいろあると思いますが、気分転換を図る以前のこととして、食事、睡眠、入浴など規則正しい生活が基本だと思っています。

心身を休めるというのは、どうしても外せないですね。他にも、考え方の工夫として、ほかの人の意見を聞いたり、捉え方を工夫したりするのもいいことだと思います。

ストレス解消法としてはリラクゼーション、スポーツ、呼吸法などがいいですが、自分がやって楽しいことを優先させてください。それも、たくさんあった方がいいと思います。というのも、1つしかない、できなかったときに、それがストレスになってしまうからです。なるべく、仕事と違う動作をするものが良く、生活習慣を乱さないことも大切です。

リラクゼーション法について

最後に、リラクゼーション法についてお話しします。副交感神経を優位にもっていくには、腹式呼吸や、力を入れてふっと緩める筋弛緩法などがいいかと思います。自律神経と身体の神経を唯一、同調させることができるのが呼吸法なので、おすすめです。

ただし、ストレス解消法は、自分の好みを人に押し付けないようにしてください。

最近、流行っている「マインドフルネス」は、座禅から派生したリラクセス法で、五感をフルに活用して、集中とリラクセスを整えていく方法です。怒りや不安を持ったときに行うと、効果があるかもしれません。

今回は、セルフケアをテーマにお話ししましたが、ラインケアについても挟んでお話ししてきました。

調子が悪そうなお仲間の先生がいたら、勇気を出して周りの先生が声をかけてあげ、「悩みがあったら聞かよ」と言っていただくとありがたいなと思います。

私がお話したこのメンタルヘルスセミナーは、2023年（令和5年）に教職員のためのメンタルヘルスとして、3会場（上越市・高陽荘／新潟市・新潟テルサ／長岡市・ハイツ長岡）で開催されたものです。内容は、ストレスとは？で始まり、こころの良い状態を保つヒントとリラクゼーションまで、2時間15分に渡りお話をさせていただきました。ご自分のこころを整えることで基本となり重要なのは、家庭や職場で励ましたり励まされたり、共感したり共感してもらったりと、良いストロークを、たくさん与え合うことです。そのためには、日頃から挨拶はもちろん、労り合って共感力のある家庭や職場を作っていくという認識が大切で、これは、学校だけではなく、すべての職場で共通するラインケアだと思います。

