

# 鶴岡市こころの健康づくりだより

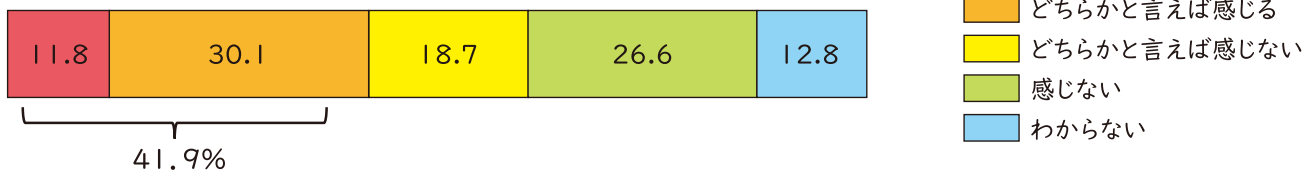
第8号  
令和4年2月  
発行



## 2週間以上続く不眠はうつ病のサイン ひとりで悩まず相談しましょう

鶴岡市「健康意識・行動調査」の結果より(平成29年)

### 相談や助けを求めることへのためらい(%)

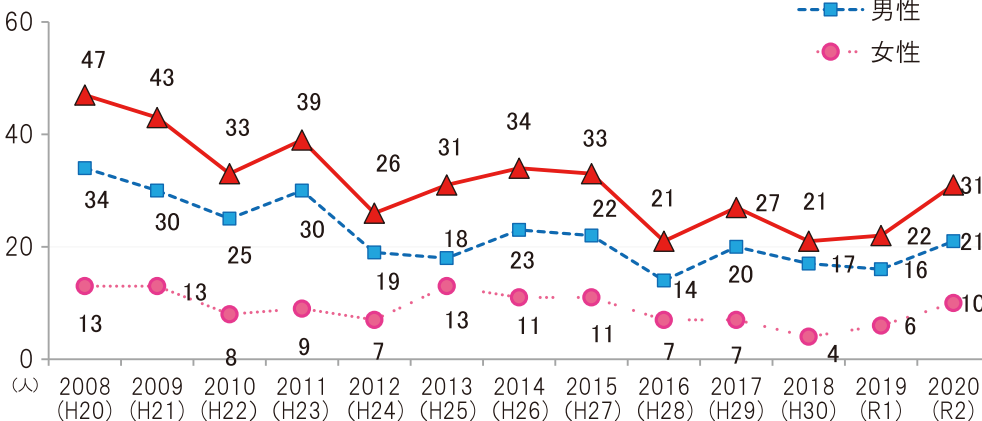


悩みを抱えたり、ストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを「感じる」「どちらかといえば感じる」と回答した方が41.9%でした。男女別では女性が多く、また半数近くは相談することへのためらいを感じています。

悩みを抱えたり、ストレスを感じることは誰にでも起こることです。過度のストレスが続くと、こころやからだの健康に影響を及ぼすことがあります。原因不明の身体不調が長引く、仕事でミスが多くなる、休みがちになる、表情が暗い、眠れないなどの様子はうつ病のサインかもしれません。

悩みやストレスが増大する前に、ひとりで悩みを抱えず周りに相談したり、周囲の人は変化に気づいてあげ、話しを聞いたり相談先を紹介したり、職場や家庭で孤立しないようにサポートすることが大切です。相談先は4ページで紹介していますので、ひとりで悩まず相談しましょう。

### 鶴岡市の自殺の現状



【出典 H20~R1年:人口動態統計(厚生労働省)、R2年:地域における自殺の基礎資料】

過去5年間で122人  
1か月に2~3人  
自殺で亡くなっています

コロナ禍の令和2年は  
**急増**  
・前年より9人増加  
・男性が女性の約2倍多い

令和3年1~11月の  
自殺死亡者数は**24人**  
令和2年1月~11月は28人  
(厚生労働省:地域における自殺の基礎資料)

発行:鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議

事務局:鶴岡市健康福祉部健康課

〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号 Tel.25-2111(内線364)

メールアドレス:kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp



# コロナ禍における 働き盛り世代のメンタルヘルス

鶴岡市の近年の自殺死亡者数は減少傾向にあり、多かった時に比べて半数まで減少していました。しかし、コロナ禍の令和2年は急増し、令和3年も多い状況が続いています。新型コロナウイルス感染症の影響が長引くなか、メンタルヘルス対策はより一層重要で、社会全体で取り組んでいくことが必要です。

令和3年10月28日、コロナ禍における 働き盛り世代のメンタルヘルス対策をテーマに、鶴岡市こころ元気アップセミナーを開催しましたので、その内容をご紹介します。

## 講演 「コロナ禍における 働き盛り世代のメンタルヘルス ～自分自身・職場・地域でできる こころの健康づくり～」

講師 山形県立保健医療大学大学院 保健医療学研究科 教授 **安保 寛明 氏**



### ストレスを「脳の負担」として 健康管理に位置付ける

全国的にみても、コロナ禍で自殺死亡者数は増加しています。働き盛り世代においても、コロナ禍で更なるストレスがかかり、仕事や経済、家庭、健康面などへの影響が懸念されます。ストレスは誰にでもあるものですが、このストレスの捉え方がポイントです。ストレス=不快なことと捉えず、**ストレス=脳の負担状態**と考えてみます。また、ストレスを引き起こす要因を、**ストレス**と言いますが、例えば、仕事の忙しさや人間関係などで、**脳に負担をかけるもの**と考えてみます。つまり、**ストレスとは、ストレスラーが加わって心身に負荷がかかった状態**と考えてみましょう。どんな出来事でも、考える必要の多いもの、強い情動が伴うものは**ストレス**になります。脳は、負担状態が長くなると、自分で気がつかないうちに正常に機能しなくなってしまいます。ストレスは脳のピンチ、気分の問題ではなく、**健康管理が必要**なのです。

エネルギーが満たされて健康的な状態を、空気がたくさん入った紙風船に例えます。そこに、**ストレスラー**が加わる度に、紙風船はへこんでいきます。軽微なストレスは、日常生活をリズムカルに過ごすことや、自分でできる対処を行うことで、自然と精神的負荷状態から回復（レジリエンス）できることが多いです。紙風船をリズムカルに叩くと、自然に膨らみますね。しかし、あまりに強く、持続的なストレスにさらされると、自然に回復することが難しくなります。ぺちゃんこになった紙風船は、外から空気を入れないと膨らみません。

つまり、**ストレス**であまりにへこんだ時は自力での回復をあきらめて、**誰かの助けをもらう**必要があります。ひとりで解決するのは無理だとあきらめることも大切です。



### ストレス対処には作戦を立てる！

#### ① 休息

脳とこころの休息、エネルギーを補充する感覚で、**ポジティブな感情**になれることをします。例えば、寝ること、運動、心理的に快適で安全な職場・自分をいたわれる職場づくりの促進。

#### ② バランスを整える

ストレスラーに向けるエネルギーを減らし、あえて自分のためのいい方法に時間を割きます。自分らしくいられる時間を確保する感覚で、**ストレス**に向かうエネルギーを分散。例えば、趣味の時間を割く、地域で役割を担う、職場では義務的な業務を見直し削減する。

#### ③ ストレスラーに立ち向かう

困難のもとを解決して、根本的な**ストレス**から解放されることです。ポイントはひとりで抱えないようにすること。ひとりで立ち向かわず、**応援者を数人集め、周囲が理解していることが大事**。職場では、**心理的負担**が大きい案件には積極的に**心理的支援**を行う人物を評定の上位におく、**個人業績評価**だけでなく**心理的支援**も評価する。

### 自分も他人も安全に 安全管理しながら声をかける

職場は基本的に「**遠慮のある関係で、かつ利害関係のある関係**」です。上司に対して部下は、全ての本心をさらけ出すことはあまりないと思う必要があります。メンタルヘルス対策で大切なのは、**相手の遠慮を踏まえて声をかける**ことです。

聞き方のコツは、**否定形ではなく肯定形で聞く**。否定形で聞くと「いいえ、大丈夫」と言わせてしまい追い詰めてしまいます。また、**どれくらい？と程度や期間を聞く**。2週間続く、つまり休日も休めていないのはかなりつらい状態。話してくれた後は、「**教えてくれてありがとう**」の言葉を添えることが大切です。

その人しか出来ない仕事がある場合、待遇などによる**精神的負担**のケア、有給休暇使用の声かけ、キャリアアップの補助などの検討も必要です。また、**不公平感の是正**も必要です。

## やらされ感は、危険信号

職場とは、目標や行動のために協力し合う集団です。職場に、仕事もこなせず、かつ仕事を不快に感じている状態が続いている職員がいたら、バーンアウト(もえつき)になる危険性があります。この“もえつき”を予防することが必要です。

職場内で協力し合うことが優先です。また、心理的ダメージを与える人やハラスメントがある場合は、警告することが必要です。ひたむきに働く人は、多くを成し遂げようとし、できないことに深く悩みがち。できる・できない以外の評価指標が必要です。“もえつき”は精神疲労の蓄積と考え、義務的な認識(～ねばならない)が多い場合は、優先順位をつけるといいです。

## うつを治療しながらの復職で考慮すること

近年のうつの薬物治療には、セロトニンという脳内物質を再活用する薬を使うことが多いです。この薬の作用で、下痢や吐き気、体のだるさが起こることがあります。うつを治療しながら

らの就労は、身体的にもしんどさがあり気持ちも前向きになりにくい状態だと考えてください。頑張っているのにできないつらさがあります。「頑張れ」ではなく、どうしたらいいか一緒に考えられるといいです。

## 配慮を要する相手や場面での話し方・聞き方

「なぜ？」の質問は、聞かれた方はストレスが大きく、対立が深まりがちです。そこで、「どんな？」と聞いてみましょう。経緯や思考過程、今後の工夫などを話しやすくなります。また、達成度を聞くよりも、自信を点数化して聞き、その点数を伸ばしてもらおうとするといいです。

もし、自分としてはやっているつもりが上手くいかない職員がいる場合、「こうしたら？」の助言よりも、「自分なりにやっているけど上手くいっていないという悩みを相談する人を決めましょう」と助言した方がいいです。「よく話してくれました。ところで、あなたの心情を聞いて応援してくれる人を増やしていきませんか？」と提案することで、家族や友人、職場、専門職とのつながりがもちやすくなります。

情報提供

特定非営利活動法人ぼらんたす  
理事・事務局長 栗原 穂子 氏

平成25年から「山形県庄内発!こころを元気にするプロジェクト」として、庄内人が素人目線で自殺予防に取り組んでいます。広く一般の方を対象にした人材育成と普及啓発や、地域にある偏見や生きづらさなど様々な課題解決に取り組むことを目的として活動しています。

コロナ禍で、参加者が集う「こころ元気サロン」や「らくや子ども食堂」の活動が思うようにできない時もありますが、個別相談の「こころ元気相談会」は中止にすることなく続けています。近頃は、男性の相談者も増えています。

自殺予防に特効薬はありません。地域に暮らすわたしたちが、自殺予防について考え、行動することが必要だと思います。“いのち”と“こころ”について考える人が少しずつ増えるといいなと思っています。

### こころ元気相談会

相談には、弁護士、産業カウンセラー等専門家が民間団体相談員と一緒に考えていきます。

- ★要申込、相談無料
- ★毎月第2水・第4土  
午前10時～午後5時

### 申込・問合せ

楽家(らくや)  
鶴岡市陽光町10-36  
☎ 0235-33-8730  
(平日 午前10時～午後3時)

### こころ元気サロン

誰でもこころが疲れてしまう時があります。そんな時はお茶を飲みながらゆっくりしてみませんか・・・

- ★申込不要、出入り自由
- ★参加費は無料
- ★ひるサロン 第1・4水  
午後1時～3時  
よるサロン 第1月  
午後7時～9時

情報提供

鶴岡地域生活自立支援センター  
くらしステーション所長  
今野 良一 氏

市役所福祉課内に事務所があり、経済が困窮し生活の維持が難しい方へ相談支援をしています。コロナ禍、相談件数は約2倍に、特に働き盛り世代からの相談が増加しています。住居確保給付金や生活福祉資金の相談、就労支援や制度紹介などを行っています。

困った時は、ひとりで抱えず相談してください。



情報提供

鶴岡市健康課 河口 維登 保健師

企業や団体へ出向き、こころの健康づくりに関する出前講座を行っています。コロナ禍でメンタル不調を訴える方が増えており、職場や地域でのメンタルヘルス対策や自分自身のこころのケアを学ぶ機会としてぜひご活用ください。申込は鶴岡市健康課までどうぞ。

## 情報交換 ～安保寛明先生からのメッセージ～

「おおきなかぶ」というお話があります。おおきなかぶは、おじいさんひとりの力では抜けず、次々に助けを呼びます。最後に呼ばれるのはネズミ、一見役に立たなそうな小さなネズミが加勢することで抜けました。支える側もひとりではなく、みんなで考え・支え合っていくことが必要だと思っています。

# こころの健康・悩みなどに関する主な相談窓口



♡ 自分や家族のこころの健康について心配があれば、お気軽にご相談ください ♡

相談先	電話番号	日程	時間
○こころの健康相談ダイヤル (山形県精神保健福祉センター)	☎023-631-7060	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00
○こころの健康相談統一ダイヤル (電話をかけた所在地で実施している公的な相談機関に接続)	☎0570-064-556	月～金	9:00～12:00 13:00～17:00 18:30～22:30
○#いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)	☎0120-061-338 (フリーダイヤル)	月、木	00:00～26:00
		火～水、金～日	8:00～24:00
○よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	☎0120-279-338 (フリーダイヤル)	毎日	24時間
○いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	☎0570-783-556	毎日	10:00～22:00
	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日	16:00～21:00
		毎月10日	8:00～翌日 8:00
○山形いのちの電話 (社会福祉法人 山形いのちの電話)	☎023-645-4343	毎日	13:00～22:00
○こころの悩み電話相談室 (山形県立こころの医療センター内)	☎0235-22-3991	毎週火曜日	10:00～12:00
○庄内保健所 地域保健福祉課 (山形県庄内総合支庁内)	☎0235-66-4931	月～金	8:30～17:15
○鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センター にこふる内)	☎0235-25-2111 (内線 364)	月～金	8:30～17:15

健康課では看護師による

## 『こころの健康相談』

を行っています

毎週金曜日午後 (相談無料・要予約)

- 1 回目 午後 1:15～2:15
- 2 回目 午後 2:30～3:30



♡ 電話相談や来所相談が難しい方を対象にスマートフォンやパソコンから相談ができます ♡

### LINE 相談「こころの健康相談@山形」

受付時間: 毎日 18:30～22:00  
(年末年始除く)

利用方法: LINE アプリで友だち登録



### 山形県心の健康インターネット相談

利用方法: 山形県精神保健福祉  
センターホームページ  
からアクセス



厚生労働省 SNS 相談

検索

LINE やチャットで相談ができる相談先を検索できます

### 【鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議 構成団体】

山形県弁護士会、山形県司法書士会、一般社団法人鶴岡地区医師会、鶴岡地区薬剤師会、鶴岡公共職業安定所、鶴岡警察署、山形県庄内保健所、山形県立こころの医療センター、一般社団法人鶴岡労働基準協会、社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会、鶴岡商工会議所、出羽商工会、鶴岡地域産業保健センター、社会福祉法人山形いのちの電話、特定非営利活動法人ぼらんたす、鶴岡市保健衛生推進員会連合会、鶴岡市民生児童委員協議会連合会、高等学校教育研究会田川支部保健養護部会、鶴岡市養護教諭部会、鶴岡市立庄内病院、地域包括支援センター

\* 鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議は、自殺予防対策の推進を図るため、関係機関、関係団体等が連携し、総合的に取組む体制を構築することにより、市民のかけがえのない命を救うことを目的に設置されています。