

2025年11月分 定例会議 メンタルヘルス



- ◇ストレスチェックをして
ストレスとセルフケアについて学ぼう
- ◇「協働」と「相互の価値観の尊重」を学ぼう

【今回の流れ】

◎アナウンス

- ・インフルエンザ予防接種（★厳守12月まで） & 10月からの時給

◎目的

◎I：ストレスについて学ぼう

◎II：行動指針を振り返ろう

◎III：メンタルヘルスを支える柱 「協働」

◎IV：もう一つの柱 「相互の価値観の尊重」

◎まとめ

★感想、ご意見 お願いします →→

右のQRコード または

『事例一覧』『スタッフページ』から



【今月の目的】

- 自身のストレスサインに気づき、セルフケアの重要性を理解する。
- 「協働」がメンタルヘルスに与える良い影響を知り、一人で抱え込まない意識を持つ。
- 「価値観の違い」をストレス源ではなく、チームの強みとして捉え直す。

■なぜヘルパーにメンタルヘルスが大切か？

- ・感情労働としての側面： ヘルパーの仕事は、利用者様の気持ちに寄り添う「感情労働」です。知らず知らずのうちに心が疲れてしまうのは自然なことです。
- ・ストレスはサイン： ストレスは「悪いもの」ではなく、「何かに対処しようとしている」という体からの大切なサインです。
- ・今日のゴール： ストレスと上手く付き合い、明日から少し心が軽くなるヒントをストレスチェックと2つの行動指針（協働・価値観の尊重）から見つけます。

【I:ストレスについて学ぼう】

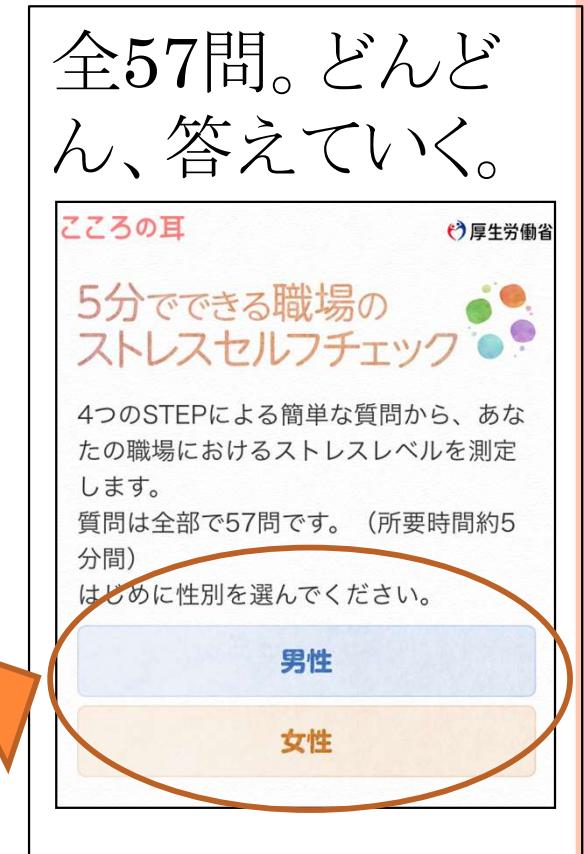
■ストレスチェックから、メンタルヘルスのケアを学ぶ

- ・ケアはサ責、管理者だけじやない。
- ・セルフケアとは、自分自身によるケア の意。



厚生労省のメンタルヘルス・ポータブルサイト「こころの耳」より

③5分でできる職場のストレスチェックをしてみよう



《診断結果を見てみる》

5分でできる職場のストレスセルフチェック

診断結果

あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

ストレスの原因因子

ストレスによる心身反応

活気

← → + 8 ...

《コメントも見てみる》

11:11 100% kokoro.mhlw.go.jp

あなたの現在のストレス反応

イライラ感・疲労感が高いようです。

ストレスの原因となりうる因子

仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

コメント

今回、わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

ストレスケアのアドバイス

結果をPDFで保存

※結果の保存について

推奨:結果を保存(PDFまたは画面写真保存)

【セルフケア を 知ろう】

～15分でわかるセルフケア ストレスとつき合う方法より～



Y!mobile 15:49 69%
kokoro.mhlw.go.jp

こころの耳 ホーム はじめての方へ 厚生労働省

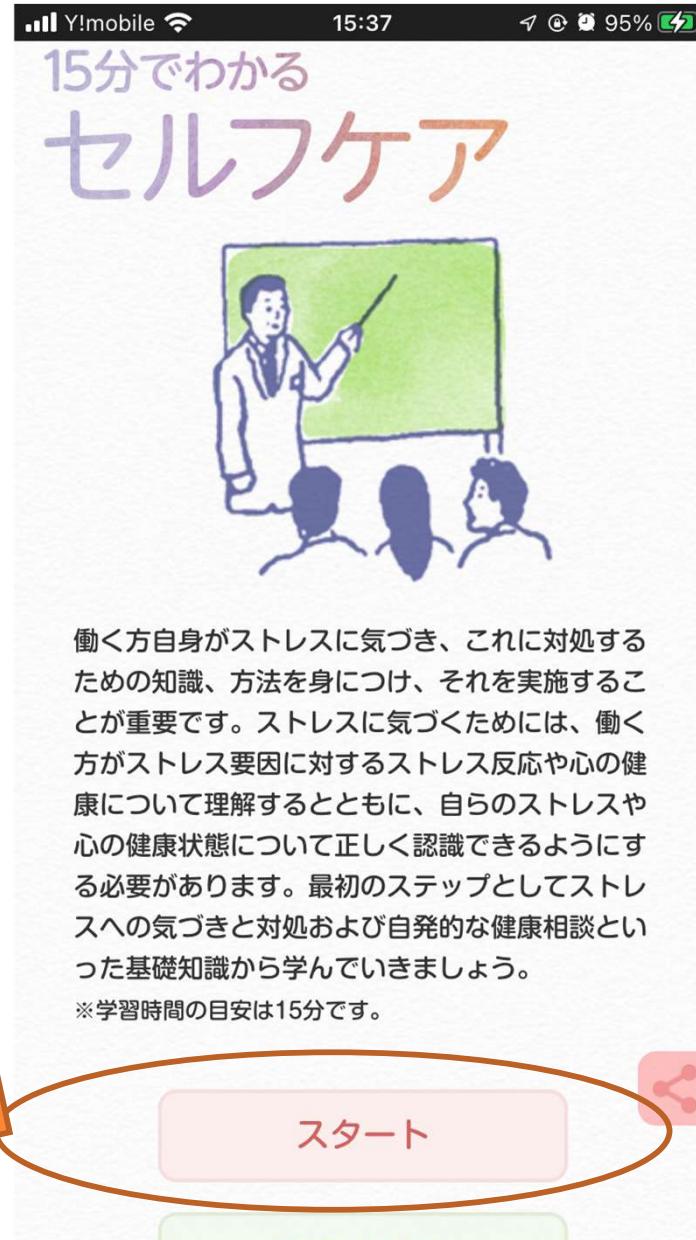
相談窓口

悩みを相談してみませんか
相談窓口案内

よく見られているコンテンツ

- 5分でできる
職場のストレスセルフチェック
- 疲労蓄積度セルフチェック
(働く方用)
- eラーニングで学ぶ
15分でわかるセルフケア
- ご存知ですか？うつ病
- ストレスチェック制度について

ご案内します！



15:37 95%

15分でわかる セルフケア



働く方自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが重要です。ストレスに気づくためには、働く方がストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できるようにする必要があります。最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。

※学習時間の目安は15分です。

スタート

eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」



1.こんなことはありませんか？



ストレスを感じていると　身体面　心理

15分でわかるセルフケア

1.いつもと違う自分に気づこう ～こんなことはありませんか？～



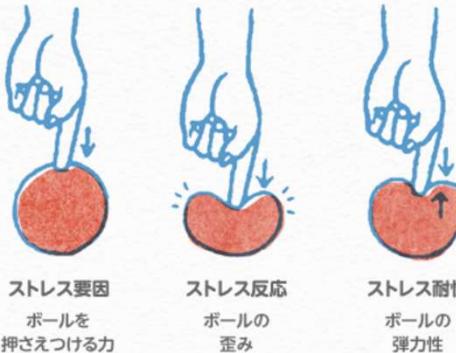
ストレスを感じていると、
身体面、心理面、行動面に反応が
表れます。

ひどく疲れた　不安だ
何をするのも面倒だ
気分が晴れない

2. ストレスってなに?



1. ストレスとは



拡大する

2. ストレス要因



「ストレス西田、レノ、ストレス左ナビ」

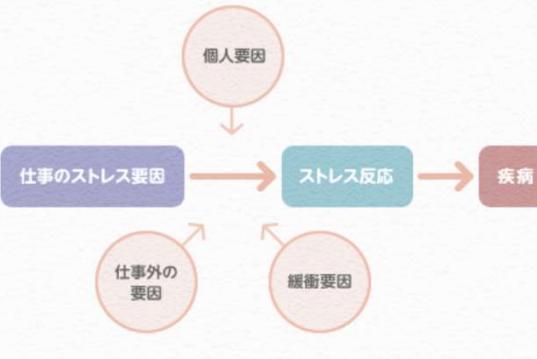
3. ストレス反応



ストレス要因に対して
自体面 心理

4. 職業性ストレスモデル

NIOSHの職業性ストレスモデル



拡大する

5. ストレスと上手につき合おう



働く上でストレスはつきものです。

■ストレスが何かを知るだけでも、ストレスから少し距離をとることができます。ストレス自体は悪くない。上手に付き合いましょう。

3.ストレスとつき合う方法



1.ストレス反応への対応



自分自身で心身の緊張といったストレス反

2.リラクセーション



白公に走り出でて、三日三夜七十二里を走り、

3.ストレッチ



腰のストレッチ

4. 適度な運動



運動というと、勝ち負けにこだわり技術を

5. 快適な睡眠



ストレッチ解消法のひとつに、快適な睡眠も

6. 親しい人たちと交流



7.笑う



— 2 —

8. 仕事から離れた趣味を持つ



自分の好きなことができる時間を大切に！

9.ストレス解消の誤解



10.相談することの有用性



【4.なぜ、職場の
メンタルヘルスケ
アが必要なのか
】以降は省略。
でも見たい
人は後で
見て下さい。

【ここまで　15分でわかるセルフケアの　まとめ】

- ストレス → (ストレス要因、ストレス反応、ストレス耐性)
- ストレス(刺激) → 仕事、家庭、地域にもある
- 反応 → 心身と行動に現れる。

身体の不調はどこから？。個人差がある。その人が一番弱い所に現れたりする。

要因と反応を 当事者・自分では気づかなかったりする

- 職業のストレスとは(職業性ストレスモデルから)

仕事の要因に加えて、個人要因と仕事外の要因が影響
緩衝する要因もある。例えば上司のサポートなど

- ストレス自体は どこにでもあるもの なので、
上手に、お付き合いする、という捉え方が大切です。

方法は…◆ストレッチ ◆適度な運動 ◆快眠

◆親しい人たちと交流 ◆笑う ◆仕事から離れた趣味を持つ
◆ストレス解消の誤解(をとく) ◆相談することの有用性(を知る)

◆相談することの有用性 の 実例

GVPスタッフが使える、健康支援

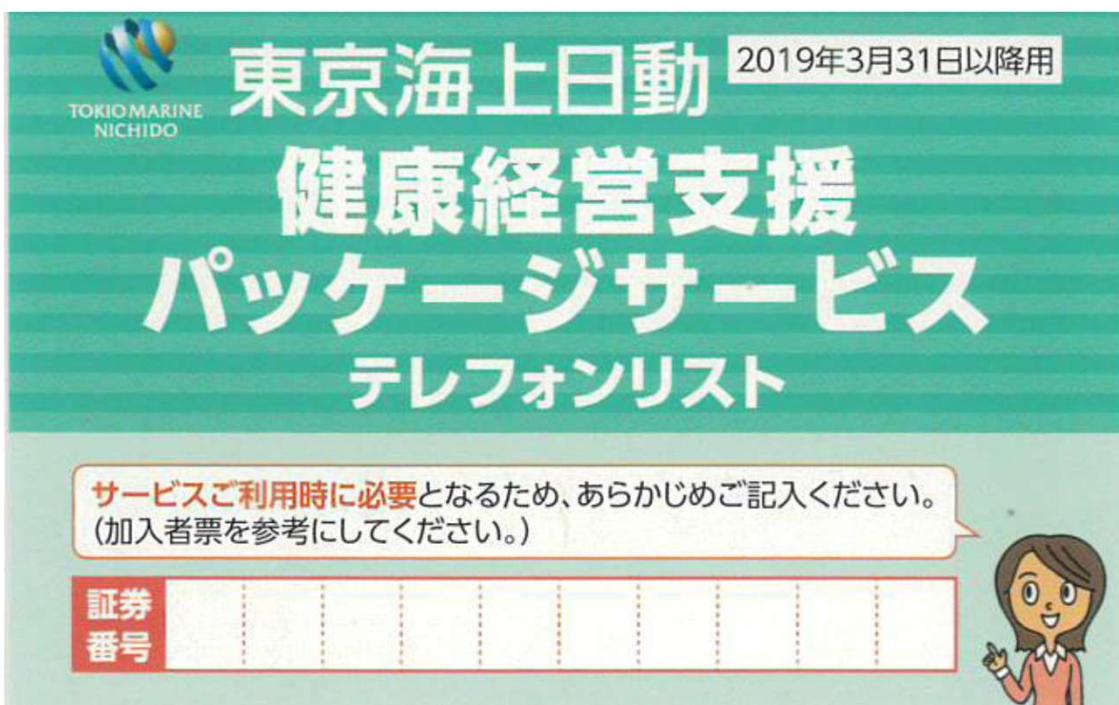
～東京海上日動 健康経営支援パッケージサービス～(テレフォンリスト)

例えはこんな時に電話してみよう …

『気分がすぐれない』、『やる気がしない』といった時

職場や人間関係に関する悩みがある時

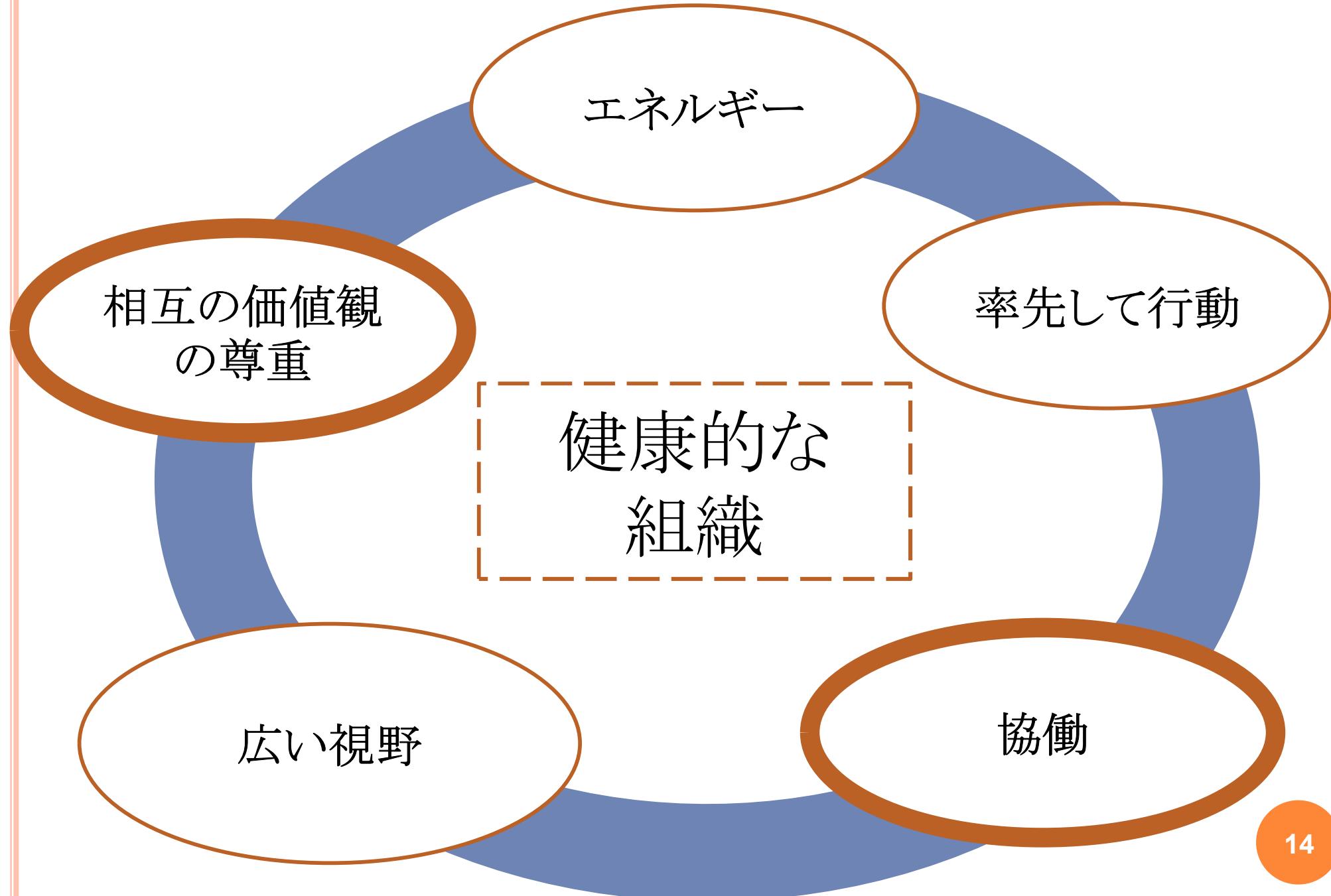
心理相談員等に予約無しで相談できます。



TEL: 0120-783-503

証券番号: Y145649274

【Ⅱ：行動指針を振り返ろう】



| 項目 | 意味合いと そうである様子 | 反対の様子 |
|-------------------|--|---|
| 協働 | <ul style="list-style-type: none"> ・協調して動く ・コミュニケーションをとっている ・チームワークを大切にしている | <ul style="list-style-type: none"> ・連携をとらない ・コミュニケーションをとらない |
| 広い視野 | <ul style="list-style-type: none"> ・一つ目のアプローチで上手くいかない時に、そのアプローチに固執せず、他の方法に切り替えられる。 <p>※引き出しの多さ(アプローチの豊富さ)よりは、『一つのアプローチに固執しないこと』が観点。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・一つのアプローチに固執する |
| 相互の 価値観 の尊重 | 自己自身の価値観(基準・考え方)と同じくらい、他者の価値観に対して尊重している。 | <ul style="list-style-type: none"> ・相手の価値観を自分のと同じ位には尊重しない。 |

| 項目 | 意味合いと そうである様子 | 反対の様子 |
|--------|--|---|
| エネルギー | <ul style="list-style-type: none"> ・正のエネルギーを与える ・常に健康 ・エネルギーッシュである ・周囲に明るさと笑顔を与える <p>※自己管理できているかどうかではなく、単に健康で元気で実現できているかどうか。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・よく休む(不健康となる) ・陰気な様子 |
| 率先して行動 | <ul style="list-style-type: none"> ・積極的に行動できている。誰が対応すべきか曖昧な業務に対しても、積極的に対応している。 <p>(野球に例えると… フライで上がったボールが、互いのメンバーが取れる位置に落ちてきた時に、つまり自分なのか、他の人のなのかなつきりしない仕事に対して- 進んで対応する様。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・腰が重い ・曖昧なボールに対して、取りにいこうとしない様子。お見合いする様子。 |

【Ⅲ.メンタルヘルスを支える柱 「協働」】

■協働している様子：協調して動く、コミュニケーションをとっている、チームワークを大切にしている。

例：「Aさんがお休みの時、Bさんが対応する」
「利用者様の変化を事務所や次の担当者に正確に引き継ぐ」など。

■していない様子：連携をとらない、コミュニケーションをとらない。

どうなる？→「自分だけが大変」「あの人は何もしてくれない」「情報が共有されず不安」といった孤立感や不公平感につながり、大きなストレスとなります。

■ 「協働」が心を守る理由

- ・ 「一人じゃない」という安心感：
訪問は一人でも、事務所や他のヘルパー仲間という「チーム」で支えている意識が、心の余裕を生みます。
- ・ 負担の分散：
困ったときに「相談できる」「助けを求められる」環境は、一人で抱え込むストレスを激減させます。
- ・ 不安の解消：
「あの利用者さん、最近こうだけど大丈夫かな？」
を共有できるだけで不安は軽くなります。

【IV.もうひとつの柱 「相互の価値観の尊重】

■ 「価値観」とは？

自分自身の基準・考え方。

考え方1：「利用者様には、できるだけご自分でやってもらうのが自立支援だ」（見守り重視）

考え方2：「転倒が怖いから、できるだけ先回りして介助してあげるのが優しさだ」（安全・介助重視）

どちらも「利用者様のため」を思う大切な価値観ですが、アプローチが違います。

■なぜ「尊重」が必要か？

- ・反対の様子：
相手の価値観を尊重しない（＝自分の価値観が絶対だと思う）。

例：「あとの人のやり方は間違っている」「なんで私と同じようにしないの？」というイライラが発生します。これは非常に大きなストレスです。

■ 「相互の価値観の尊重」が心を守る理由

- ・ 「尊重」 = 「同意」ではない
「あなたはそう考えるんですね」と相手の考え方の存在を認めることです。「私もそう思います」と同意する必要はありません。
- ・ 「違い」は「間違い」ではない
自分と違う価値観（やり方）に触れた時、すぐに「間違っている」と判断せず、「そういう視点もあるんだな」と一度受け止めてみる。

■共通の土台に立つ：

- ・やり方が違っても、全員が「利用者様の生活を支える」という共通の目的（ケアプラン）に向かっています。そこを信じることが安心につながります。

■今日からできる「尊重」アクション

- ・同僚のやり方を見て「ん？」と思った時、すぐに否定せず「どうしてその方法をとっているんですか？」と背景を聞いてみる。
- ・自分と違う意見が出たとき、「なるほど、そういう考え方もあるんですね」と、一度受け止める言葉（クッション言葉）を使ってみる。

【まとめ：自分を大切に、チームを大切に】

- メンタルヘルスは「自分一人の問題」ではなく、「チーム全体で取り組む」問題です。
- 「協働」で孤立を防ぎ、「尊重」で無用な摩擦（イライラ）を減らすことが、自分自身の心を守ることにつながります。
- 困った時、辛い時は、一人で抱え込まず、必ず周りの人に相談してください。
古谷、和佐、北村、サ責、周りのヘルパーさんなど