

# 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、管理者だけじゃない。
- ・セルフケアとは、自分自身によるケア の意。

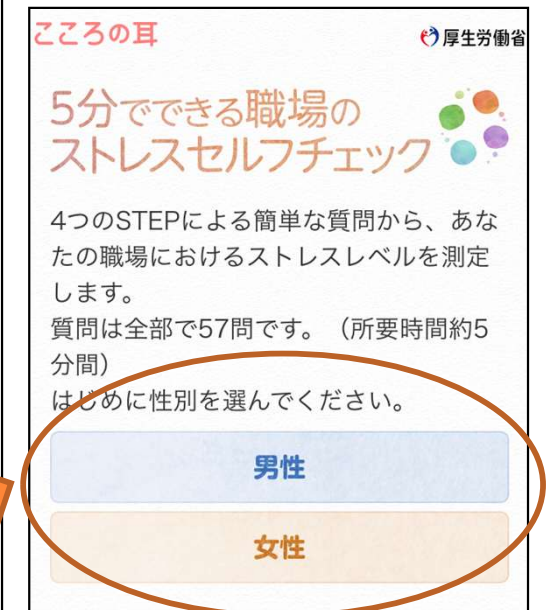


厚生労省のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」より

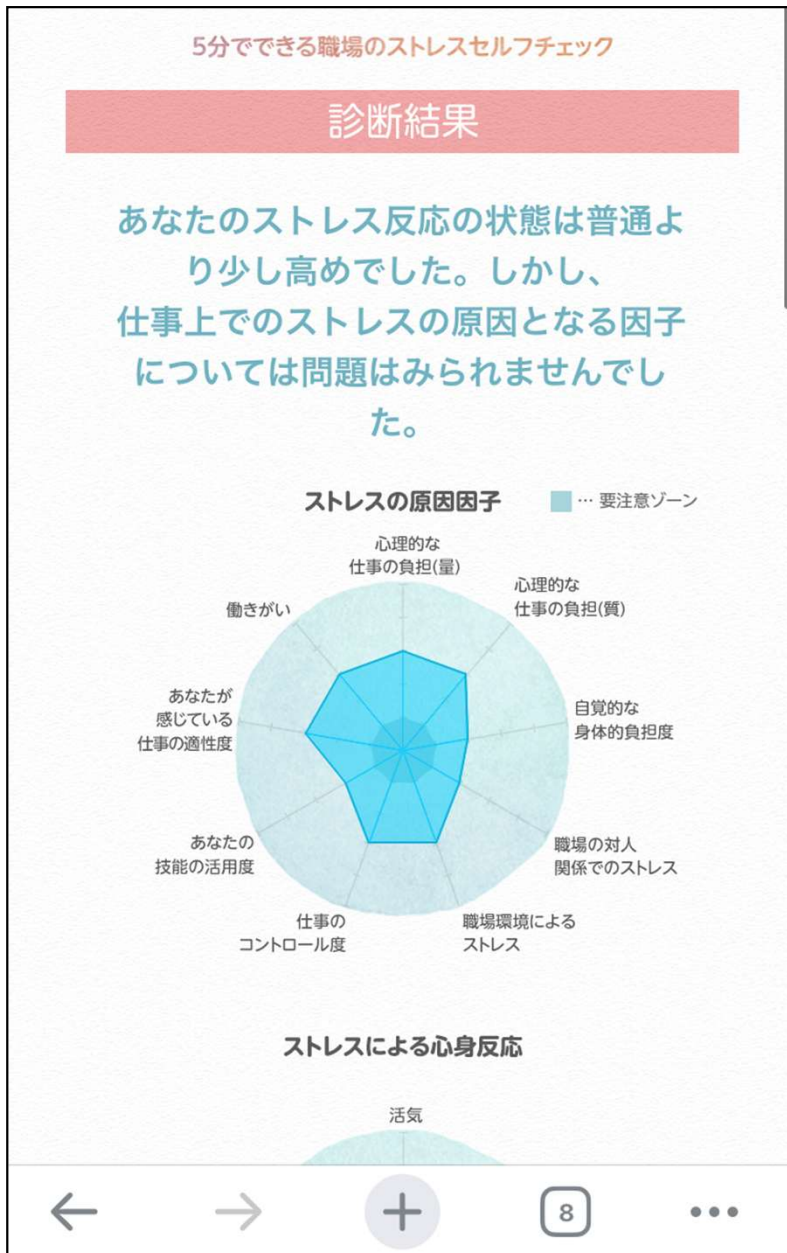
## ③ 5分でできる職場のストレスチェックを試みよう



全57問。どんどん、答えていく。



## 《診断結果を見てみる》



## 《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

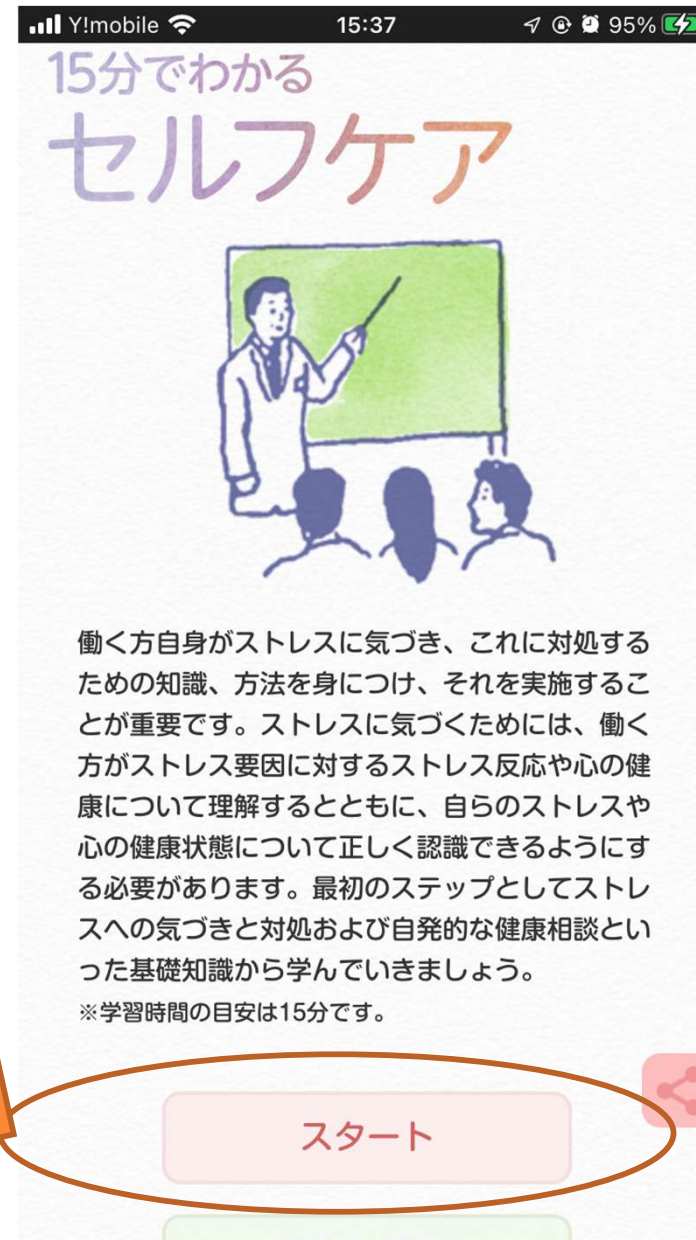
結果をPDFで保存

※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～



## eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」



### 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?～



## 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

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



ストレス要因  
ボールを  
押さえる力



ストレス反応  
ボールの  
歪み



ストレス耐性  
ボールの  
弾力性

拡大する

## 2. ストレス要因



「ストレス要因」とは、ストレスを生じさせる

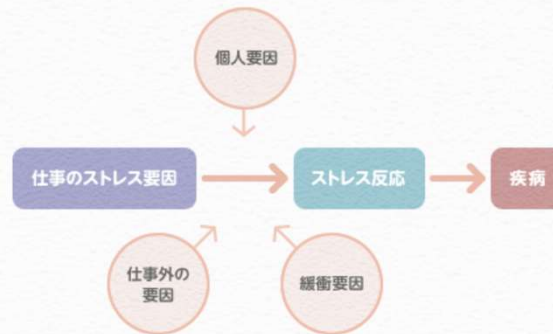
## 3. ストレス反応



ストレス要因に対しては、身体面・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. リラクゼーション



自分自身で心身の緊張といったストレス反

### 3. ストレッチ



腰のストレッチ  
腰を伸ばして、  
からだを後ろにひねり、  
背もたれをつかむ



### 4. 適度な運動



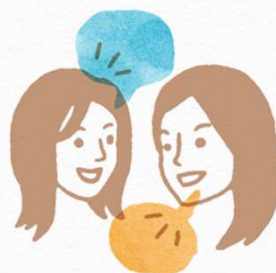
運動というと、膝を痛くするが、実は

### 5. 快適な睡眠



ストレス解消法の一つに、快適な睡眠が

### 6. 親しい人たちと交流



### 10. 相談することの有用性



### 7. 笑う



【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ください。

### 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



## 【ここまでの 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つたりする

■ 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)

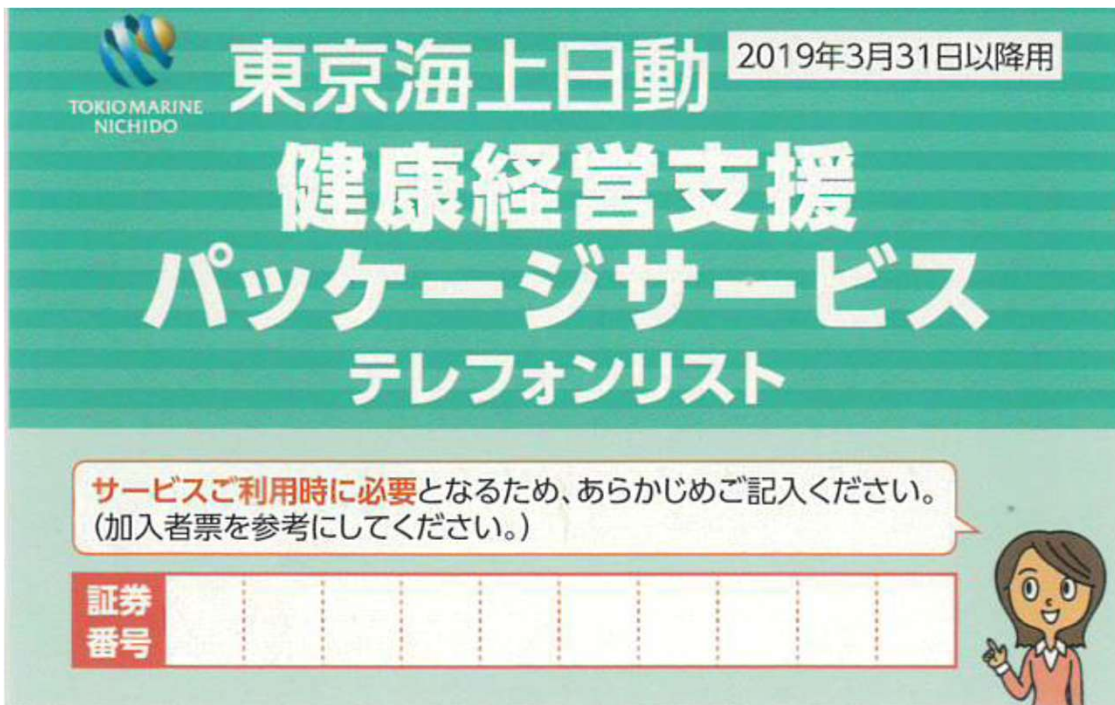
# ◆相談することの有用性 の 実例

## 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)

例えば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。

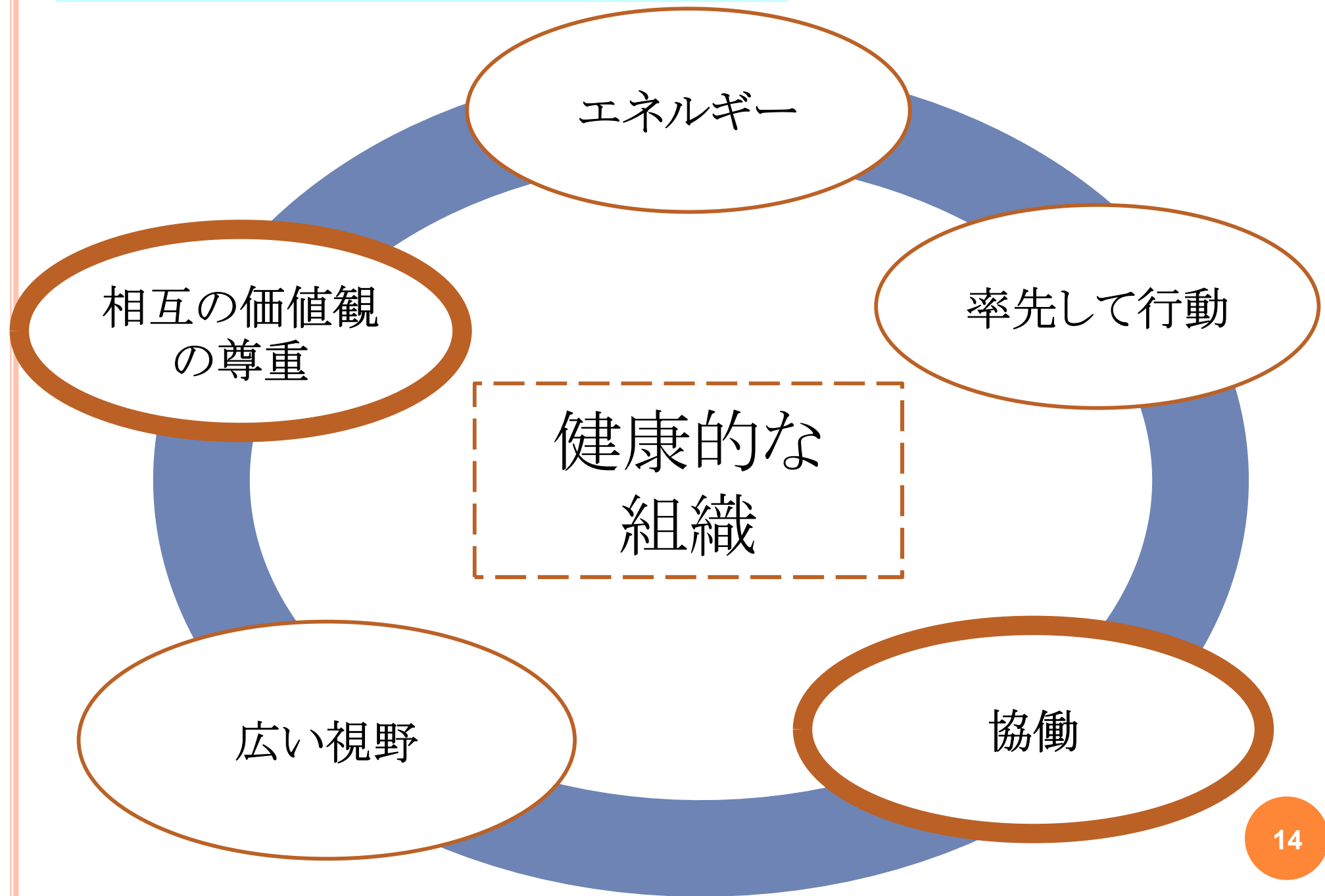


The image shows a promotional flyer for the 'Tokai Marine Nichido Health Management Support Package Service' (東京海上日動 健康経営支援パッケージサービス). The flyer has a green background with white and yellow text. At the top left is the company logo 'TOKIO MARINE NICHIDO'. The main title is '東京海上日動 健康経営支援パッケージサービス テレフォンリスト'. A date stamp '2019年3月31日以降用' (Use from March 31, 2019 onwards) is in the top right. A speech bubble contains the text: 'サービスご利用時に必要となるため、あらかじめご記入ください。(加入者票を参考にしてください。)' (Please fill in this in advance as it is necessary when using the service. (Please refer to the participant form.)). At the bottom, there is a section for '証券番号' (Policy Number) with a grid of boxes for entry. A cartoon illustration of a woman is in the bottom right corner of the flyer.

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"> <li>・協調して動く</li> <li>・コミュニケーションをとっている</li> <li>・チームワークを大切にしている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・連携をとらない</li> <li>・コミュニケーションをとらない</li> </ul> |
| 広い視野      | <p>・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> <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>  | <p>・一つのアプローチに固執する</p>                                                               |
| 相互の価値観の尊重 | <p>自分自身の価値観(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。</p>                                                              | <p>・相手の価値観を自分のと同じ位には尊重しない。</p>                                                      |

| 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"> <li>・正のエネルギーを与える</li> <li>・常に健康</li> <li>・エネルギーッシュである</li> <li>・周囲に明るさと笑顔を与える</li> </ul> <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"> <li>・よく休む(不健康となる)</li> <li>・陰気な様子</li> </ul>                     |
| 率先して行動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>(野球に例えると・・・<br/>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、他の人のなのかははっ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"> <li>・腰が重い</li> <li>・曖昧なボールに対して、取りにいかうとしない様子。お見合いする様子。</li> </ul> |

### 【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、できるだけご自身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繋がります。
- 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