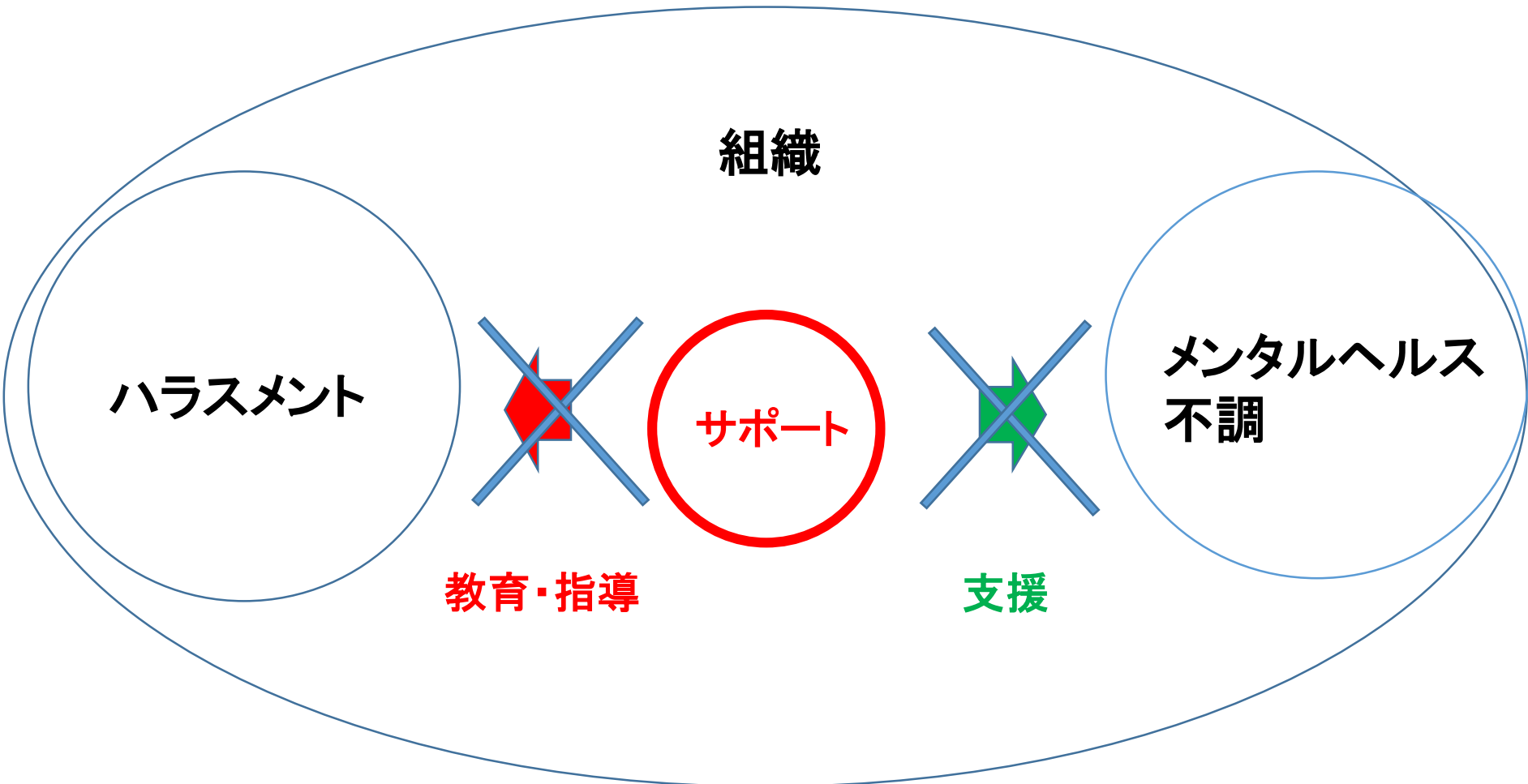


# 職場でのメンタルヘルスの取り組み方について

---

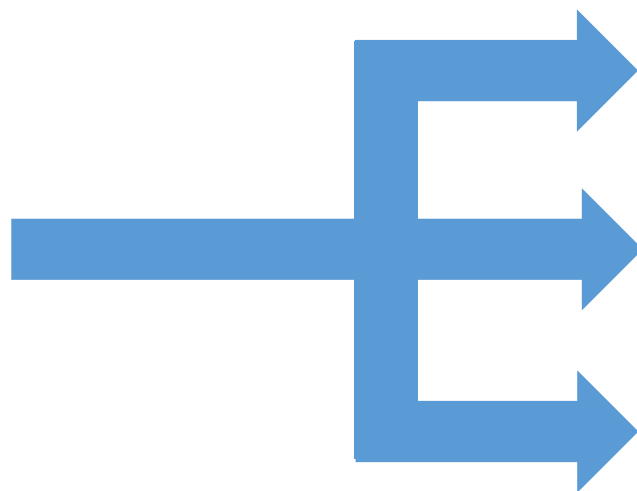
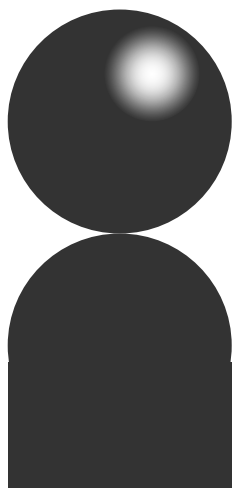
九州国際大学  
仙波 亮一

# 今、組織の中で何が問題か？



# メンタルヘルス不調になっていませんか？

自己愛



メンタルヘルス不調

ハラスメント

社会的行動

# 4つのケア

1

セルフケア

2

ラインによるケア

3

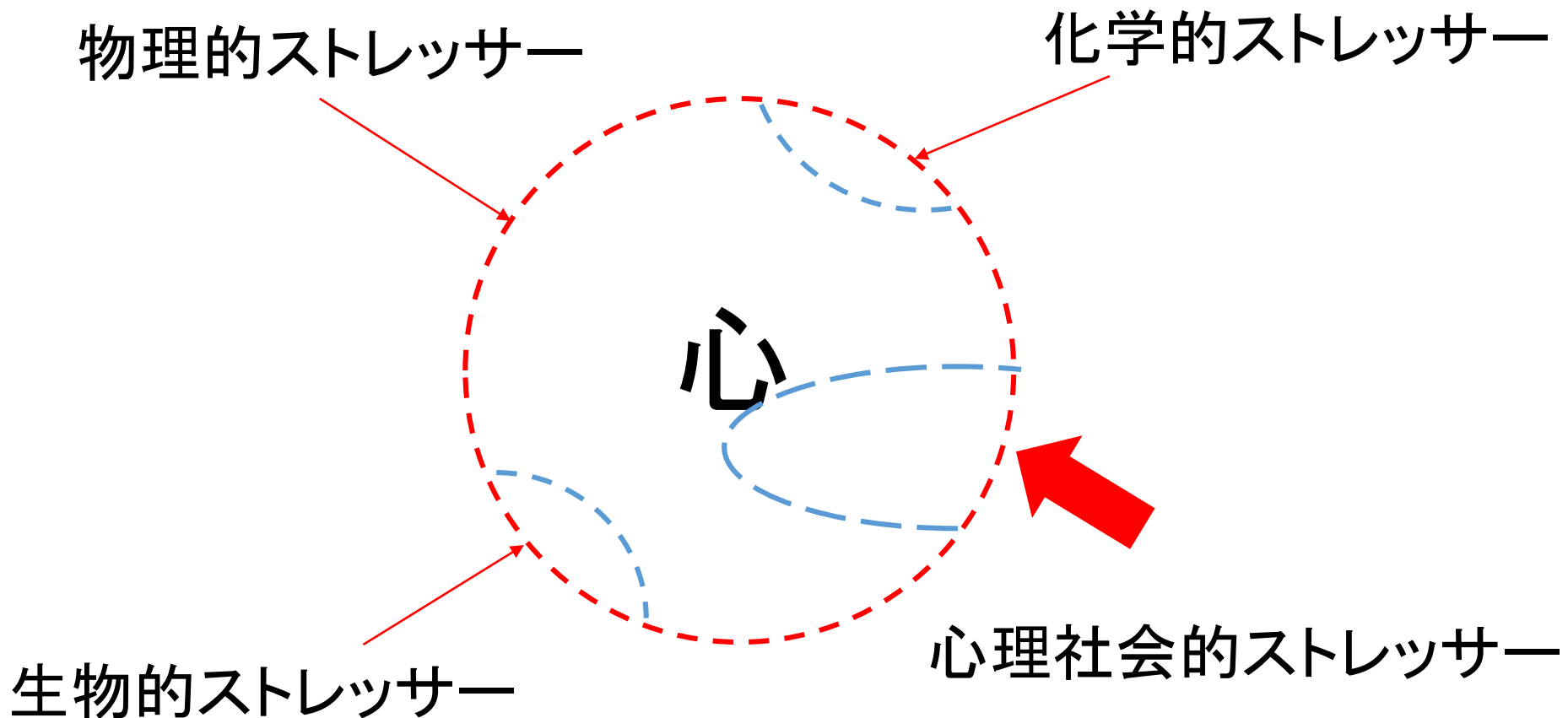
産業保健スタッフ等によるケア

4

事業場外資源によるケア

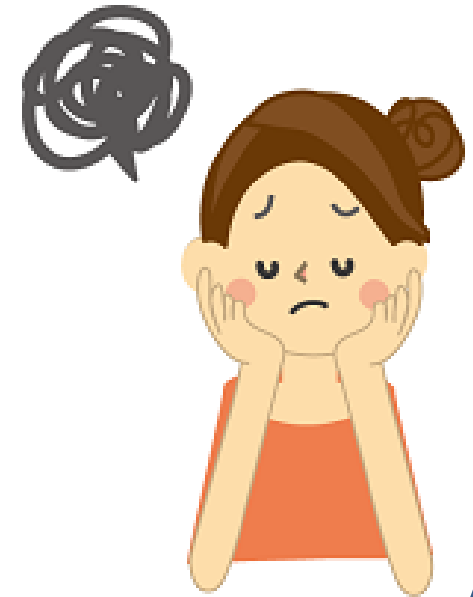
# ストレスとは

「外からの刺激による生体側のひずみと、その刺激に対抗してひずみをもとに戻そうとする生体側の反応」



## ストレスチェック 1

- 1 寝つきが悪い。
- 2 朝早く目覚めてしまう。
- 3 頭痛がある、頭が重い。
- 4 寝起きが悪くなった。
- 5 やる気が起こらない。
- 6 妙にあせる気持ちになることがある。
- 7 肩こりや目の疲れがある。
- 8 何にも感動しない。
- 9 ささいないことで腹が立つ。
- 10 根気がない。
- 11 うつ状態がつづく。
- 12 飲酒量が増えた。
- 13 仕事の量のわりに疲れが大きい。
- 14 何事も失敗するような気がする。
- 15 義務感や責任感ばかりが先行してしまう。

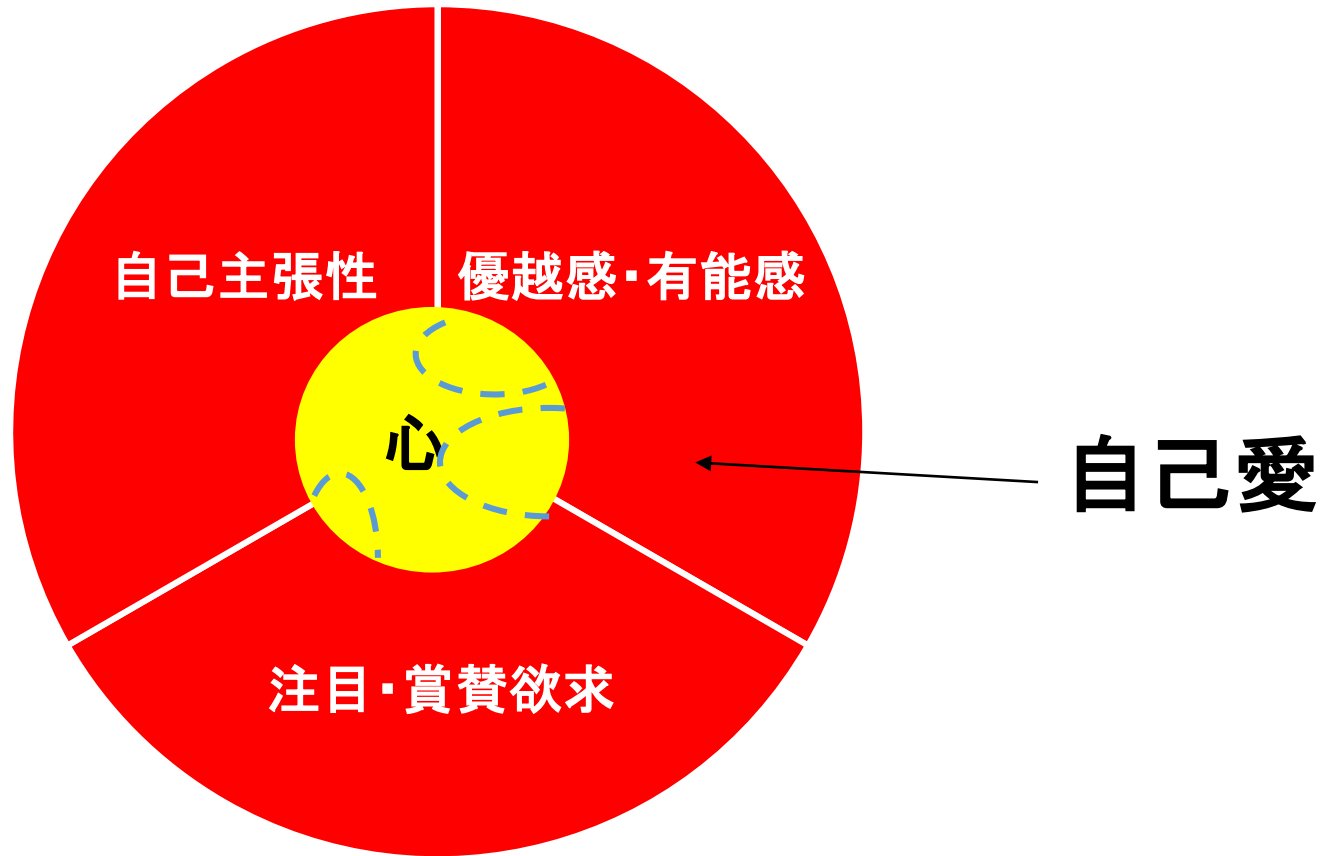


## ストレスチェック 2

- 1 首や肩がこる。
- 2 腰痛がある、腰が重い。
- 3 手足が重く感じる。
- 4 食欲がない。
- 5 人と話すのがおっくうになった。
- 6 食べ物の味に鈍感になった。
- 7 朝スッキリ起きられない。
- 8 目がよく疲れる。
- 9 原因不明の下痢や便秘がつづく。
- 10 仕事の量のわりに疲れが大きい。
- 11 荷物が妙に重く感じる。
- 12 運動をしていない。
- 13 1本電車を遅らせてでも座りたい。
- 14 お酒を飲んだ次の日、不快感がのこる。
- 15 暑さ・寒さに弱くなった。



# 肯定的な自己評価



## 自己愛の定義

「肯定的な自己評価を維持する機能」(Stolorow, 1975)



# 自己愛タイプの特徴

## 優越感・有能感

- 理性的
- 冷静
- 個人の感情では動かない
- 情報収集志向

## 注目・賞賛欲求

- 感情抑制的
- 良い子
- 浅く広い対人関係
- 依存的
- 消極的な行動

## 自己主張性

- 感情的
- 天真爛漫
- 深く広い対人関係
- 積極的な行動

# 自己愛タイプ別ストレス解消法のポイント

## ①優越感・有能感タイプ

- ・自己肯定感を持つ
- ・達成感を持つ

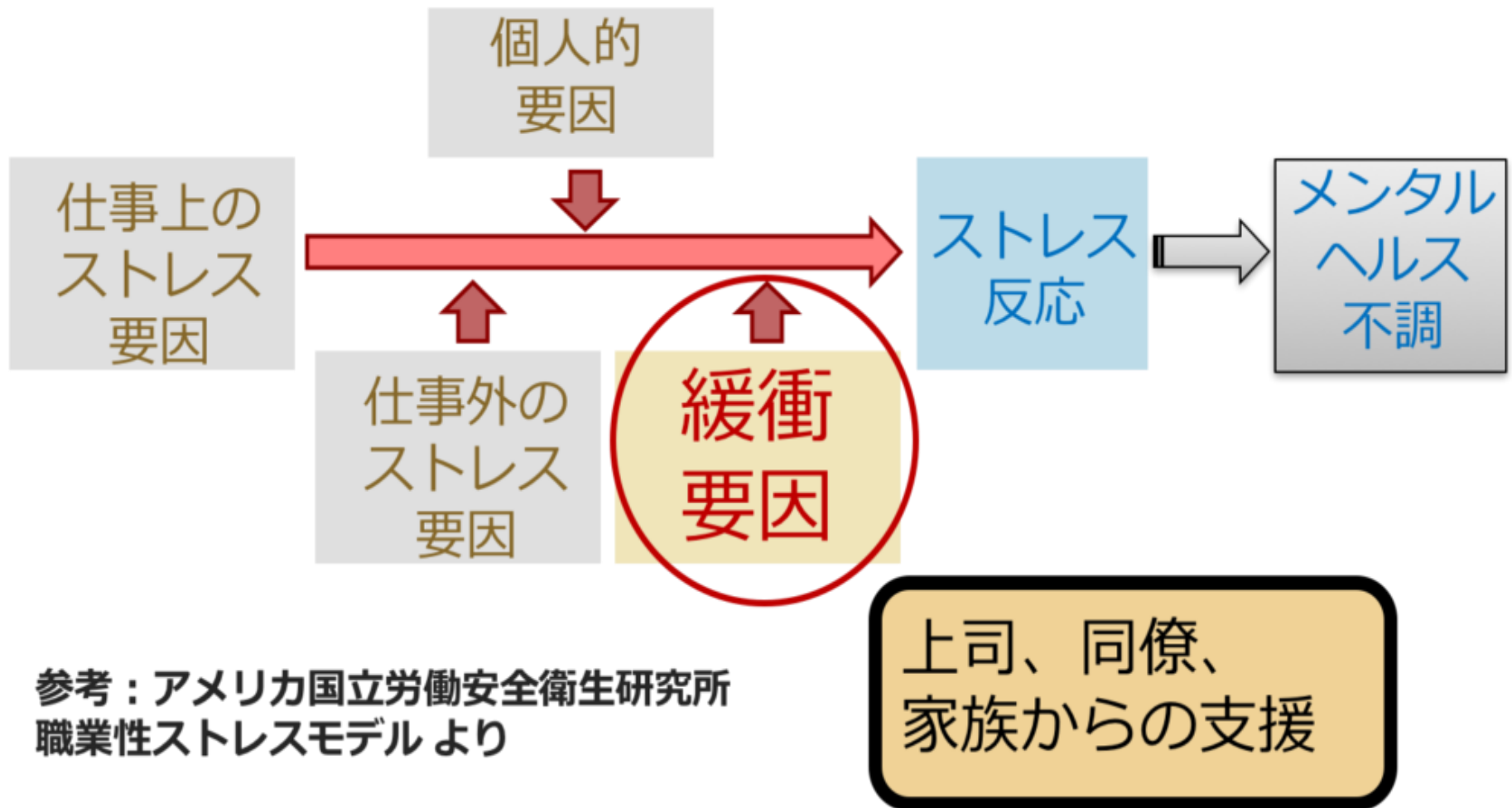
## ②注目・賞賛欲求タイプ

- ・みんなの輪の中にいるという感覚
- ・存在をまるごと受け入れてもらう

## ③自己主張性タイプ

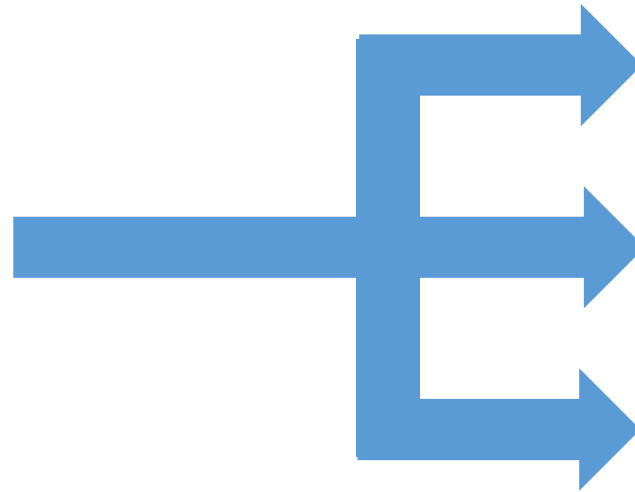
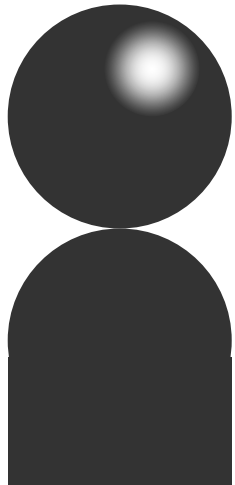
- ・自分を開放する
- ・本音でぶつかる

# 職業性ストレスモデル



# 組織の中で攻撃行動をとる人はいませんか？

自己愛

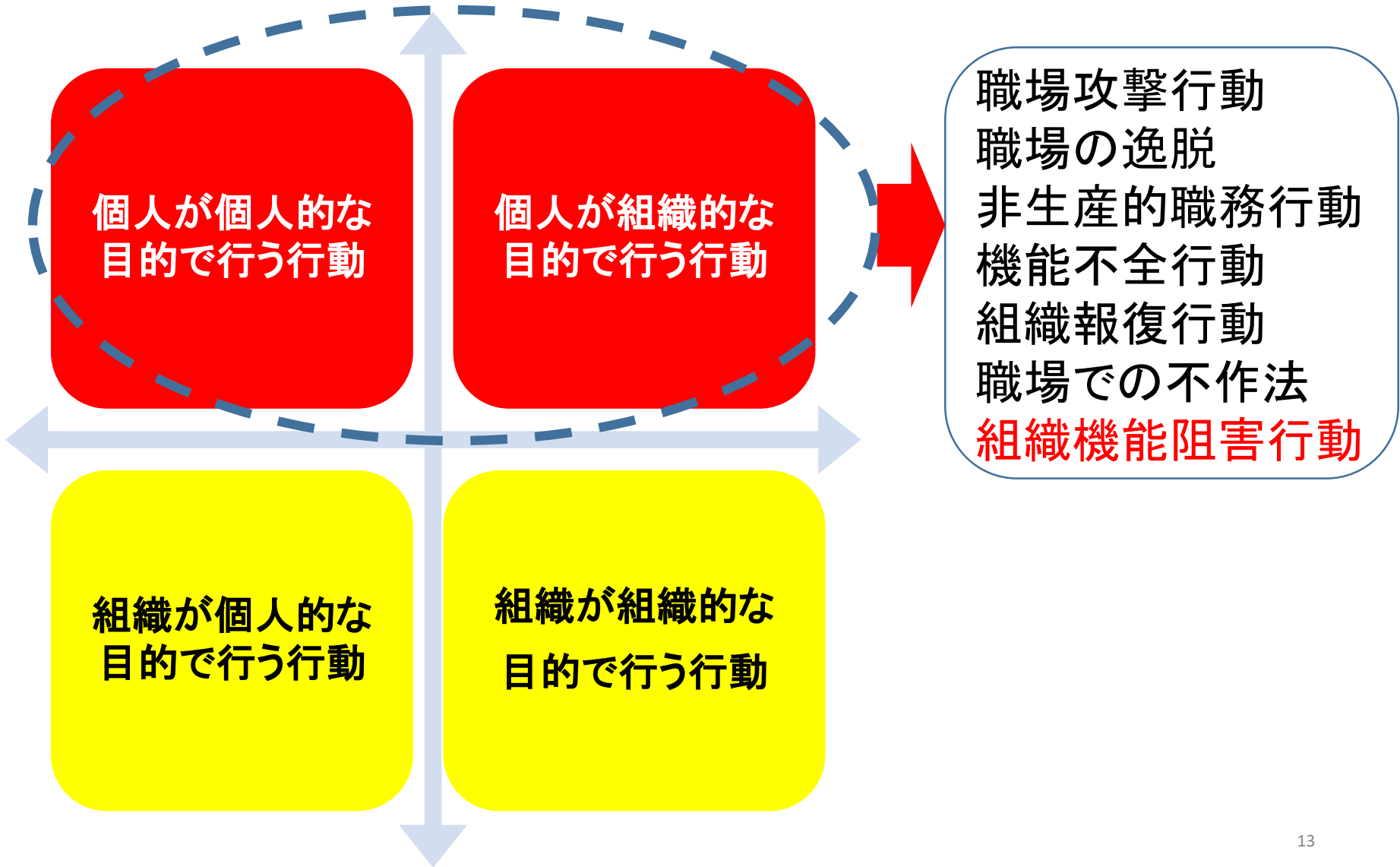


メンタルヘルス不調

ハラスメント

社会的行動

# 組織における攻撃行動とは何か？



# 組織におけるハラスメント

## 攻撃的な 自己主張

- 職場で強い口調で同僚を責めたことがある
- 職場で、同僚と口論になったことがある
- 相手の意見も聞かずに、批判をしたことがある
- 自分の考え方、やり方を同僚に押しつけたことがある

## 他者への 批判

- 職場外で、同僚や組織の悪口を言ったことがある
- 同僚についてうわさ話をしたことがある
- 仕事で人を非難したことがある

## 反抗的態度

- 自分の上司に口答えしたことがある
- 上司の指示に背いたことがある
- 同僚や組織に対して失礼なことを言ったことがある

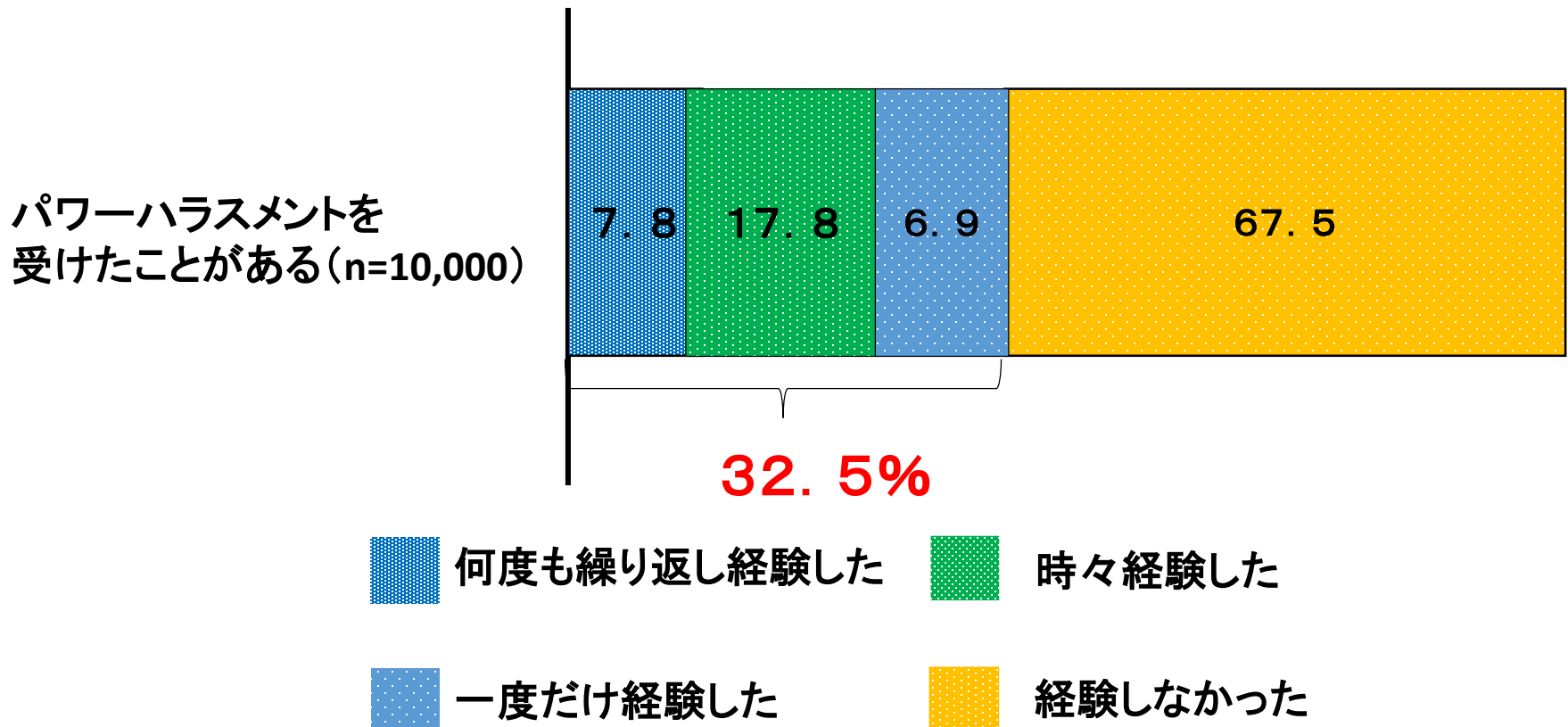
# 労働相談におけるいじめ・嫌がらせ

令和元年度民事上の個別労働紛争相談件数  
(27万9,210件)

①いじめ・嫌がらせ	87,570件
②自己都合退職	40,081件
③解雇	34,561件

出所:厚生労働省(2020). 令和元年度個別労働紛争解決制度の施行状況

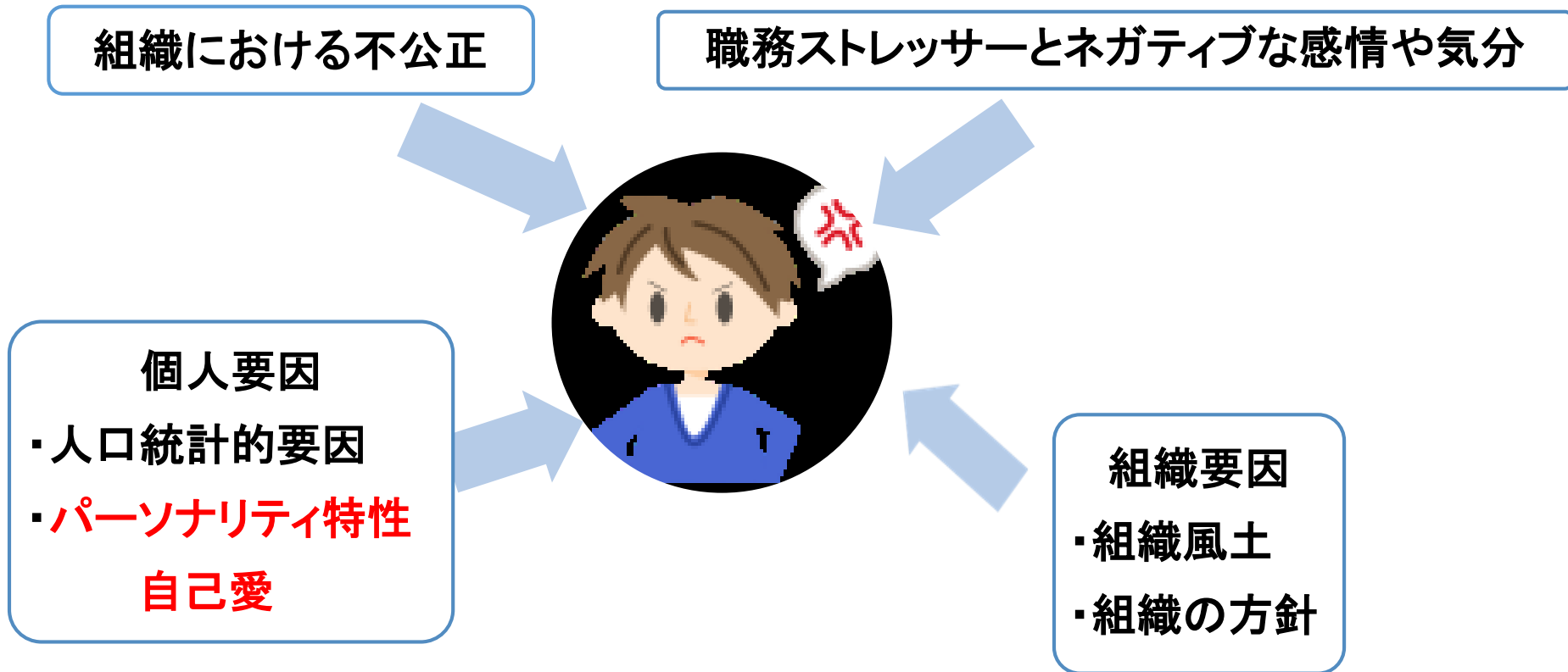
# 過去3年間にパワーハラスメントを受けた経験



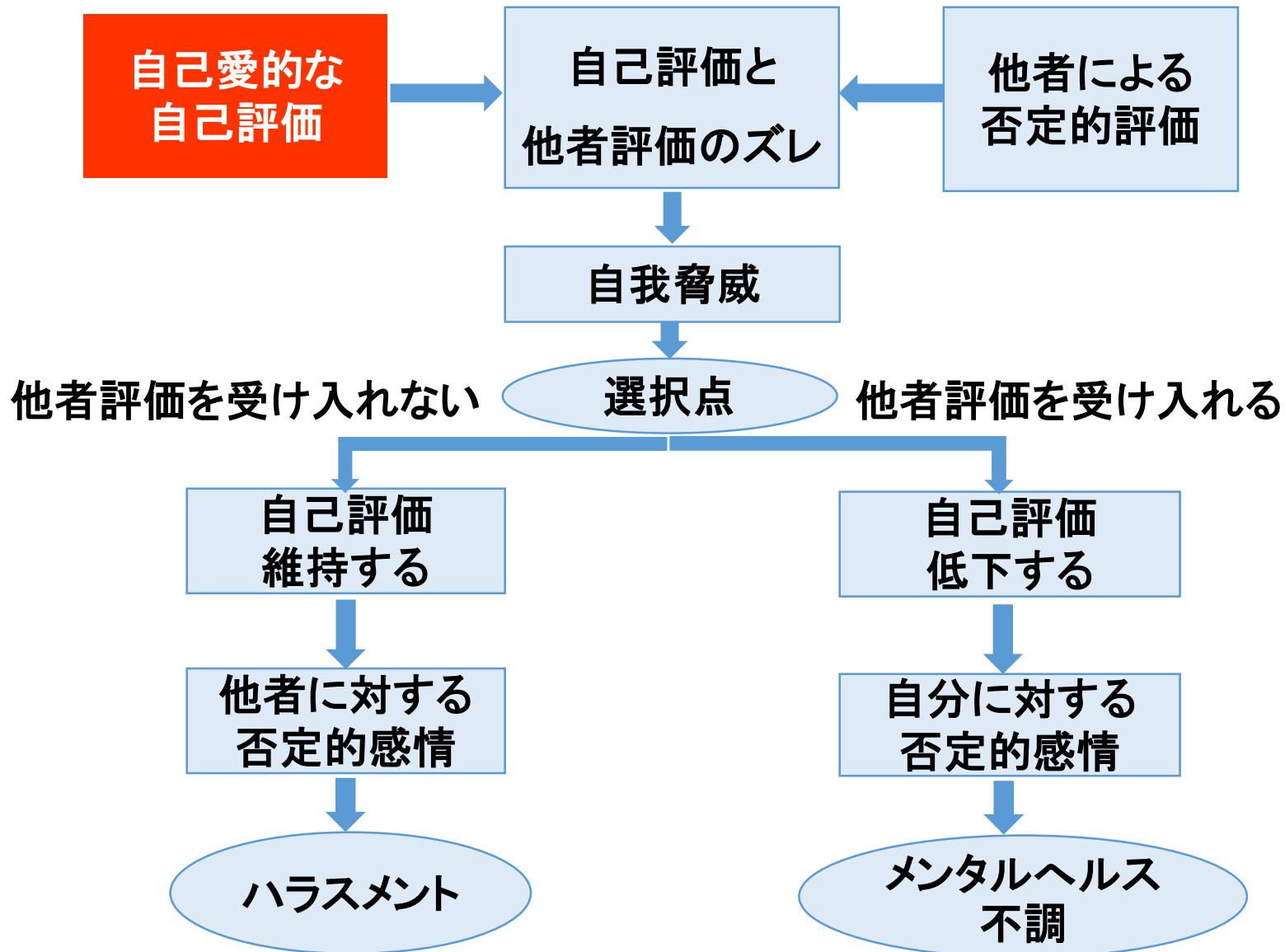
出所: 厚生労働省(2016). 職場のパワーハラスメントに関する実態調査



# 組織におけるハラスメントの要因



# 組織の中での行動選択プロセスのモデル



# Aさんの事例

## 例)A(医療業、パートタイマー)の事例

①自己評価と  
他者評価のズレ



②自我脅威



③選択点



④他者の評価を受け入れる



⑤自分に対する否定的感情



⑥メンタルヘルス  
不調

上司から自分だけ注意されたり、無視されたりする。

【自分自身の評価】 自分は上司の言うとおりに仕事をしている。

【上司の評価】 Aの仕事ぶりを認めてくれない。

言われた通りにやっているのに、なぜだろうと気分が落ち込む。

仕事に行くのが辛くなったが、経済的なことを考えると辞めることができない。

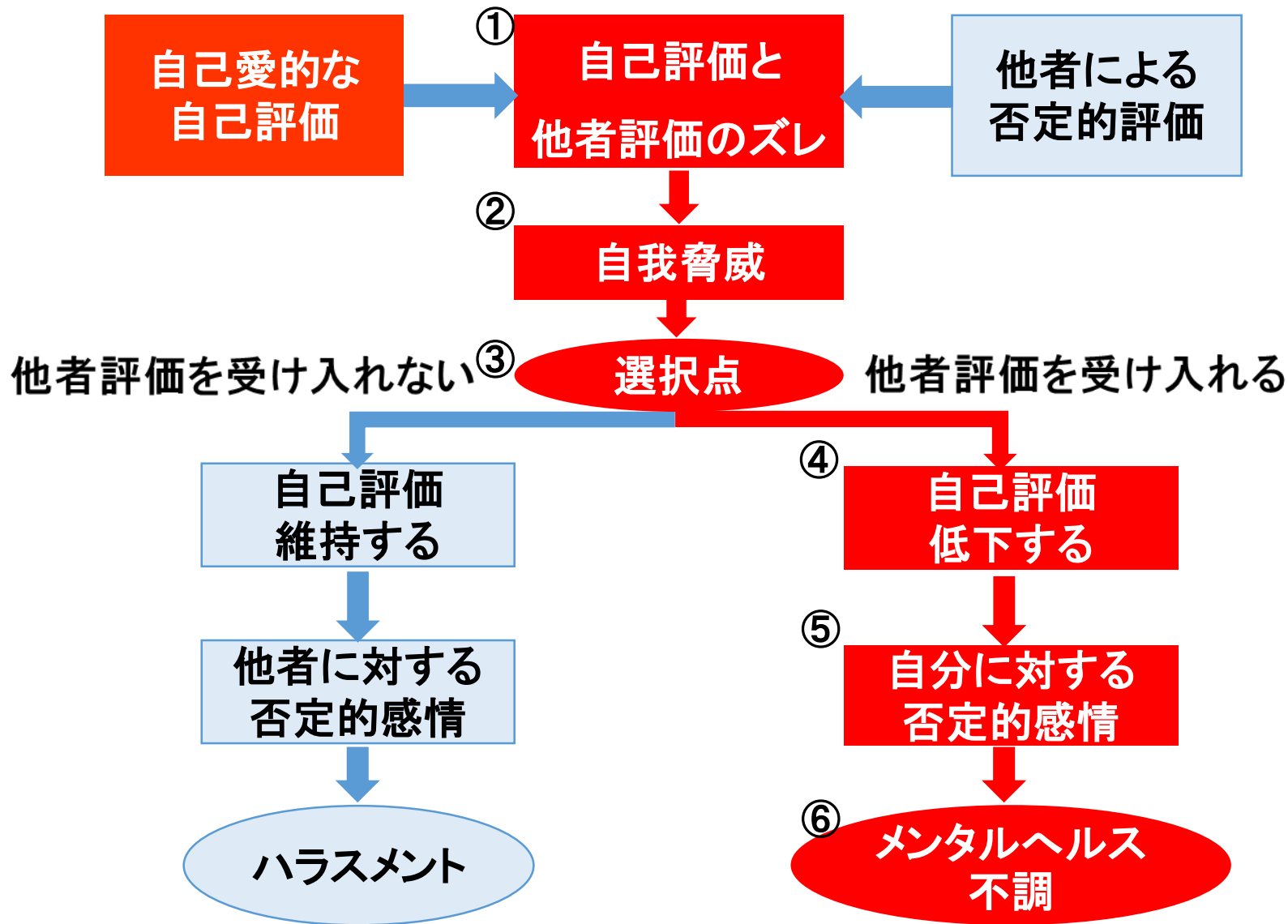
上司が否定するということは、自分に何か非があるはずだ。

自分の性格が悪いと考え始めた。

うつ状態になり、心療内科に通院。



# Aさんの行動選択プロセス



# Bさんの事例



## 例)B(製造業、契約社員)の事例

①自己評価と  
他者評価のズレ

仕事が覚えられず、上司に「出来なければ席がない」と言われた。  
【自分自身の評価】私は頑張っている。悪いのは上司だ。  
【上司の評価】Bの能力不足だと考えている。

②自我脅威

クビだと言われているように感じ、動揺した。

③選択点

同僚は退職したが、事態は変わらない。  
自分は退職しないことを選択した。

④他者の評価を  
受け入れない

自分がミスをするのは、上司の指導方法が悪いと考えた。

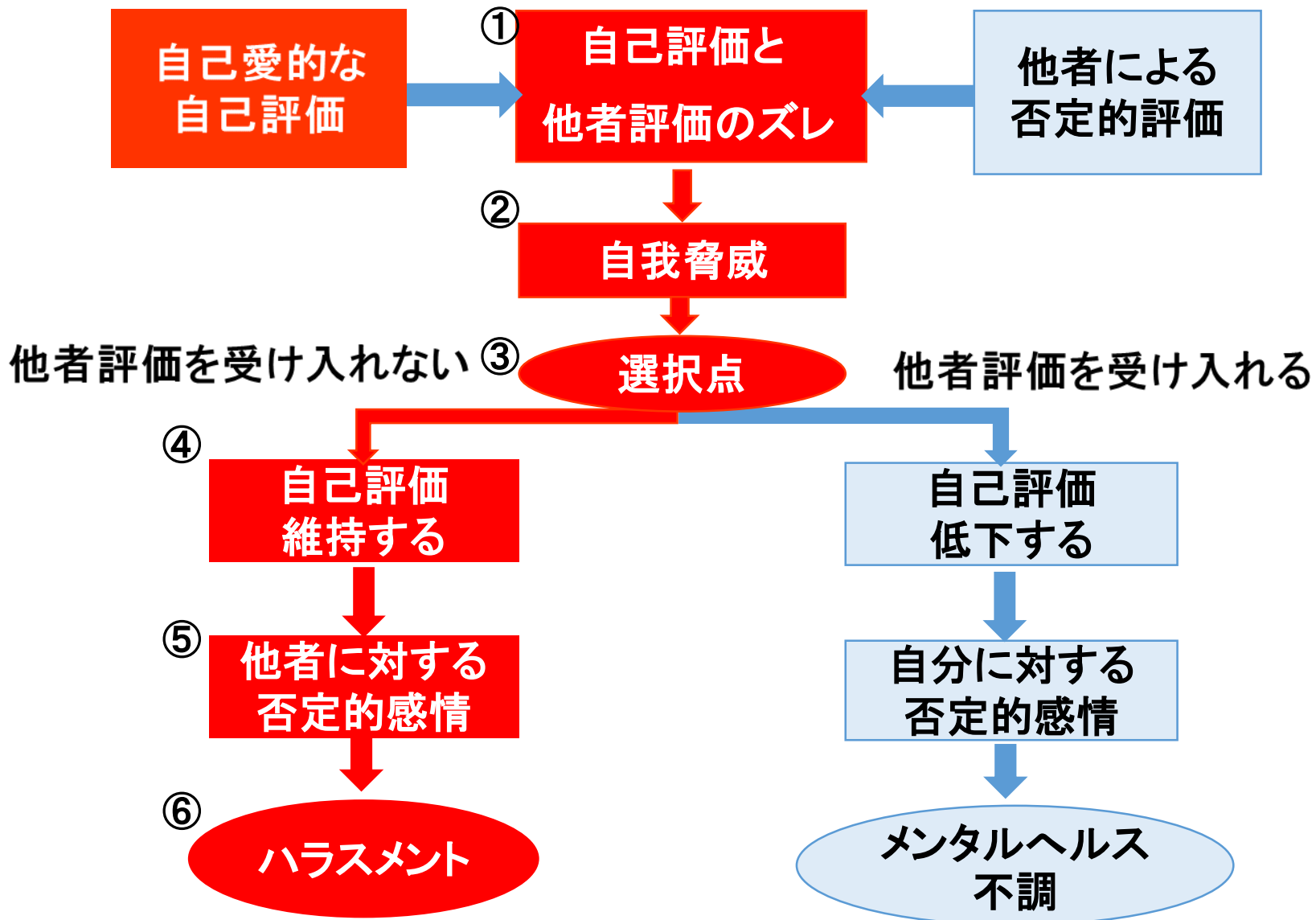
⑤他者に対する  
否定的感情

上司に対して許せない気持ちが募り、腹が立った。

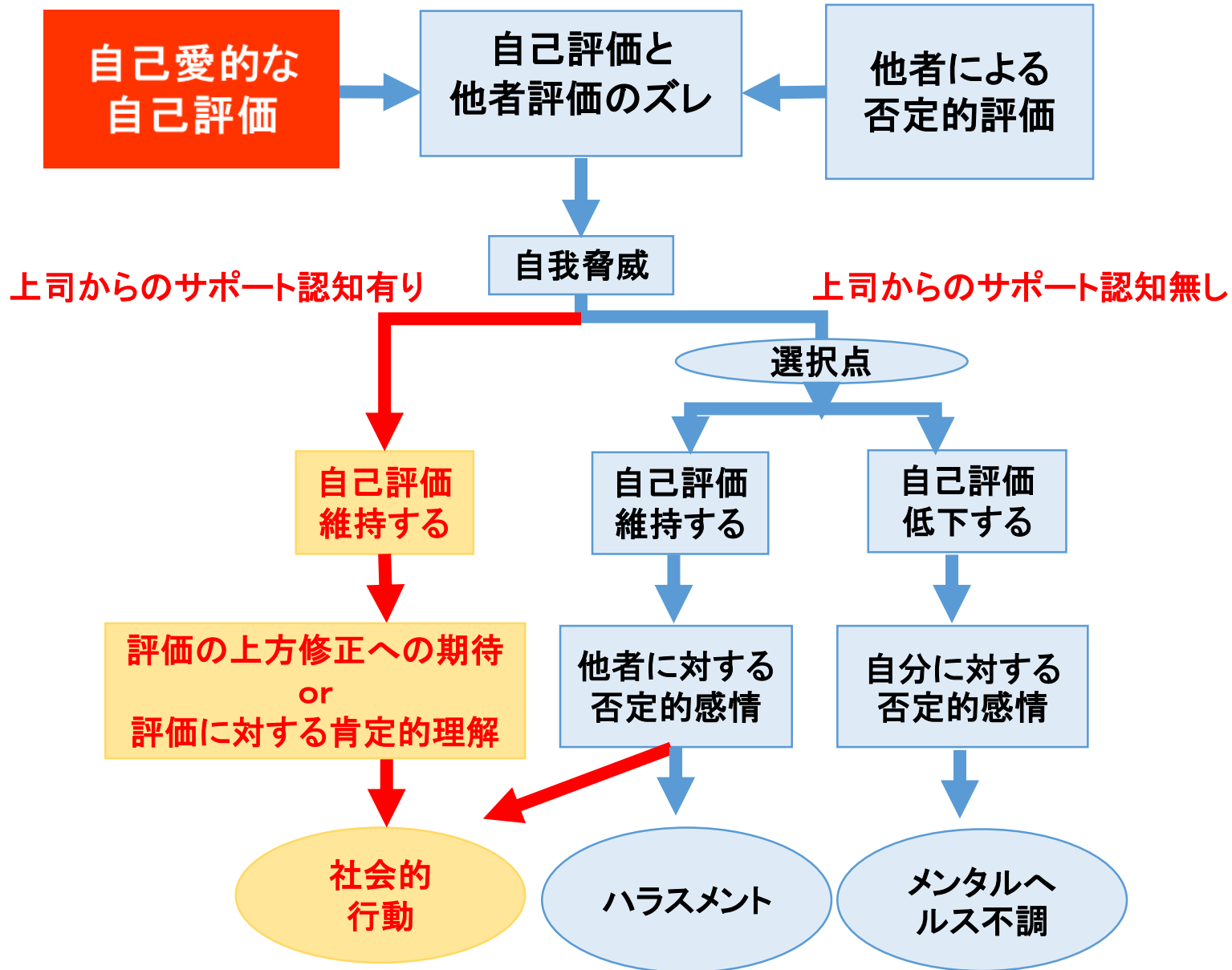
⑥ハラスメント

上司について、本人のいないところで同僚と悪口を言い始めた。

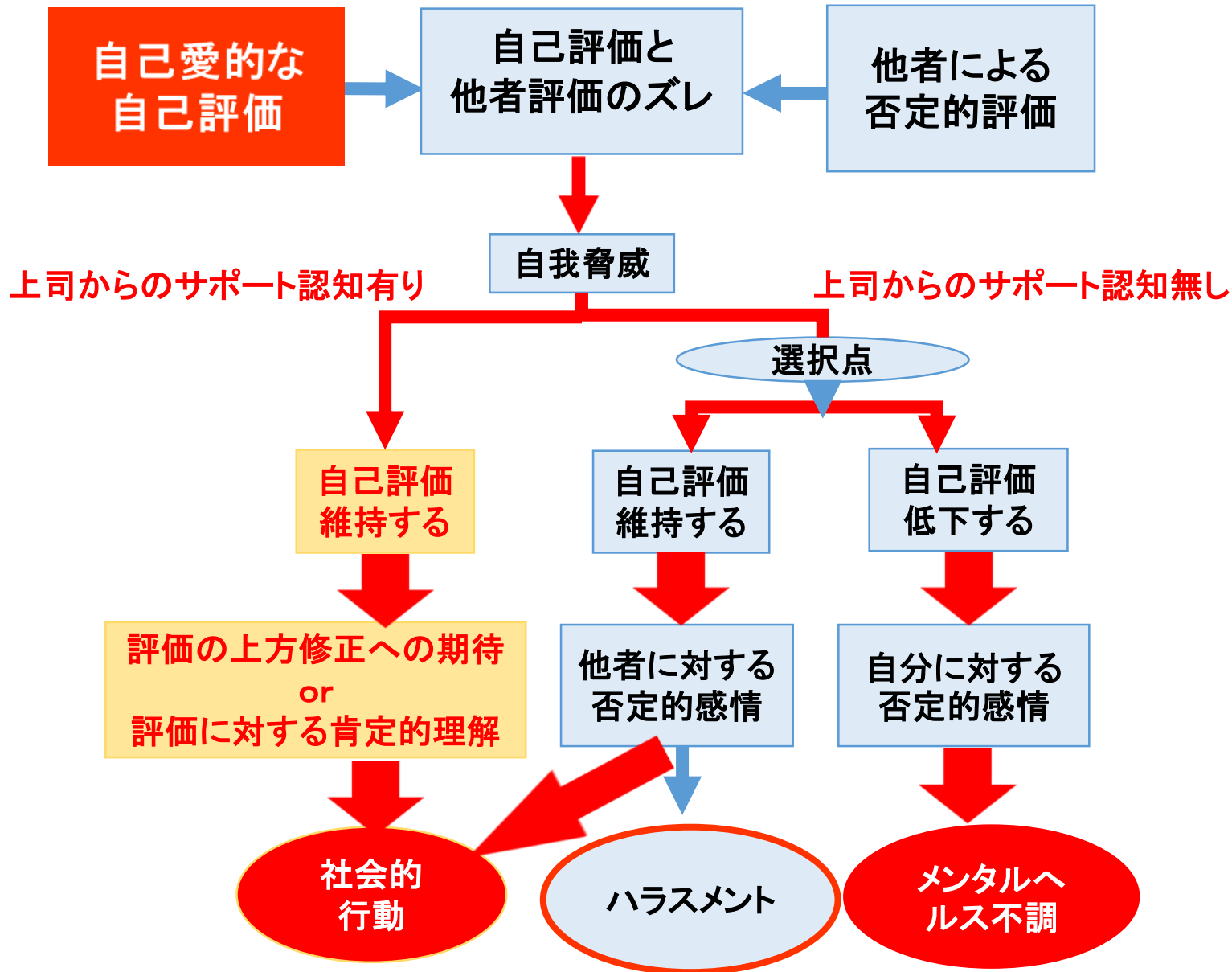
# Bさんの行動選択プロセス



# 労働者の行動選択プロセス

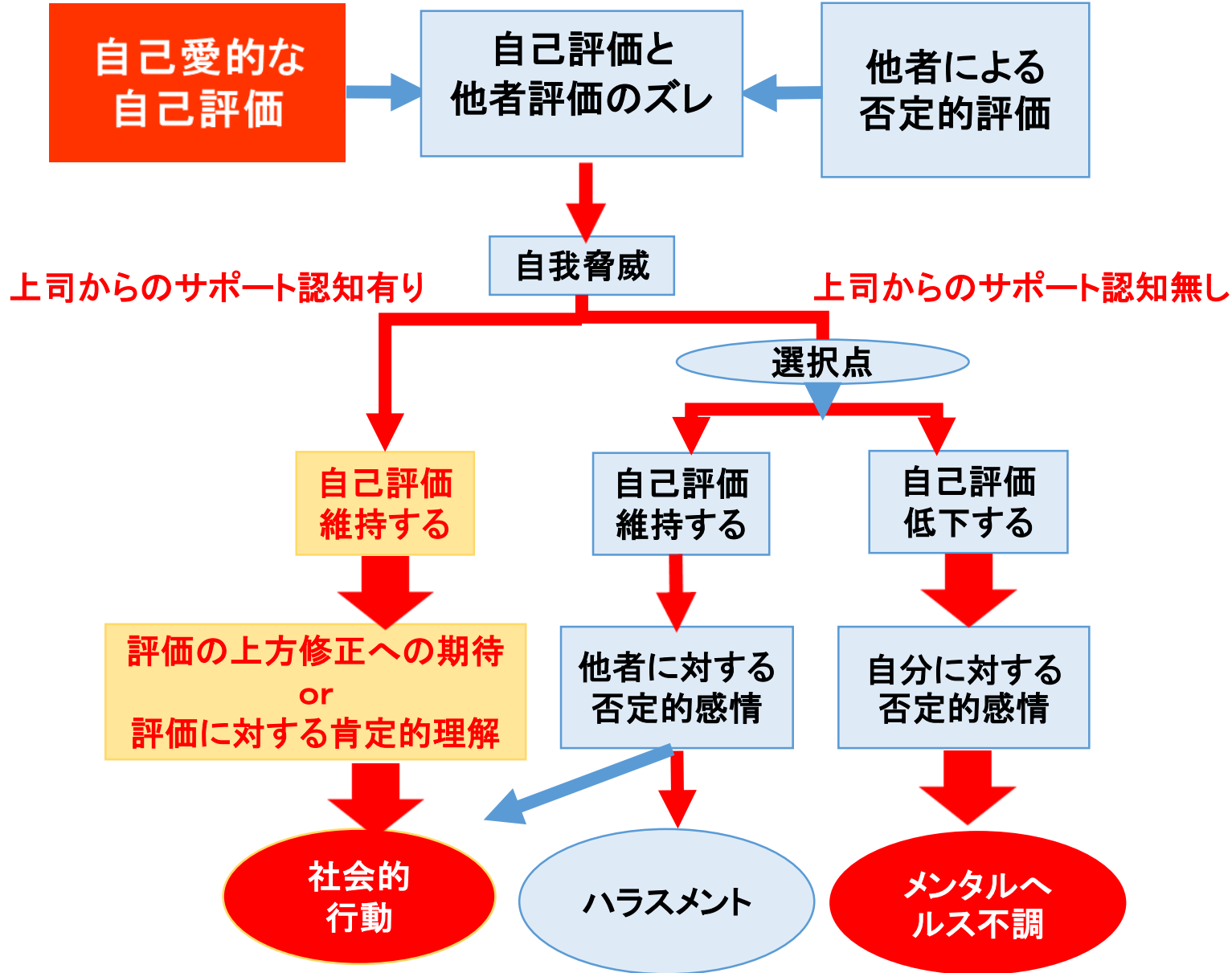


# ①優越感・有能感タイプの行動選択プロセス

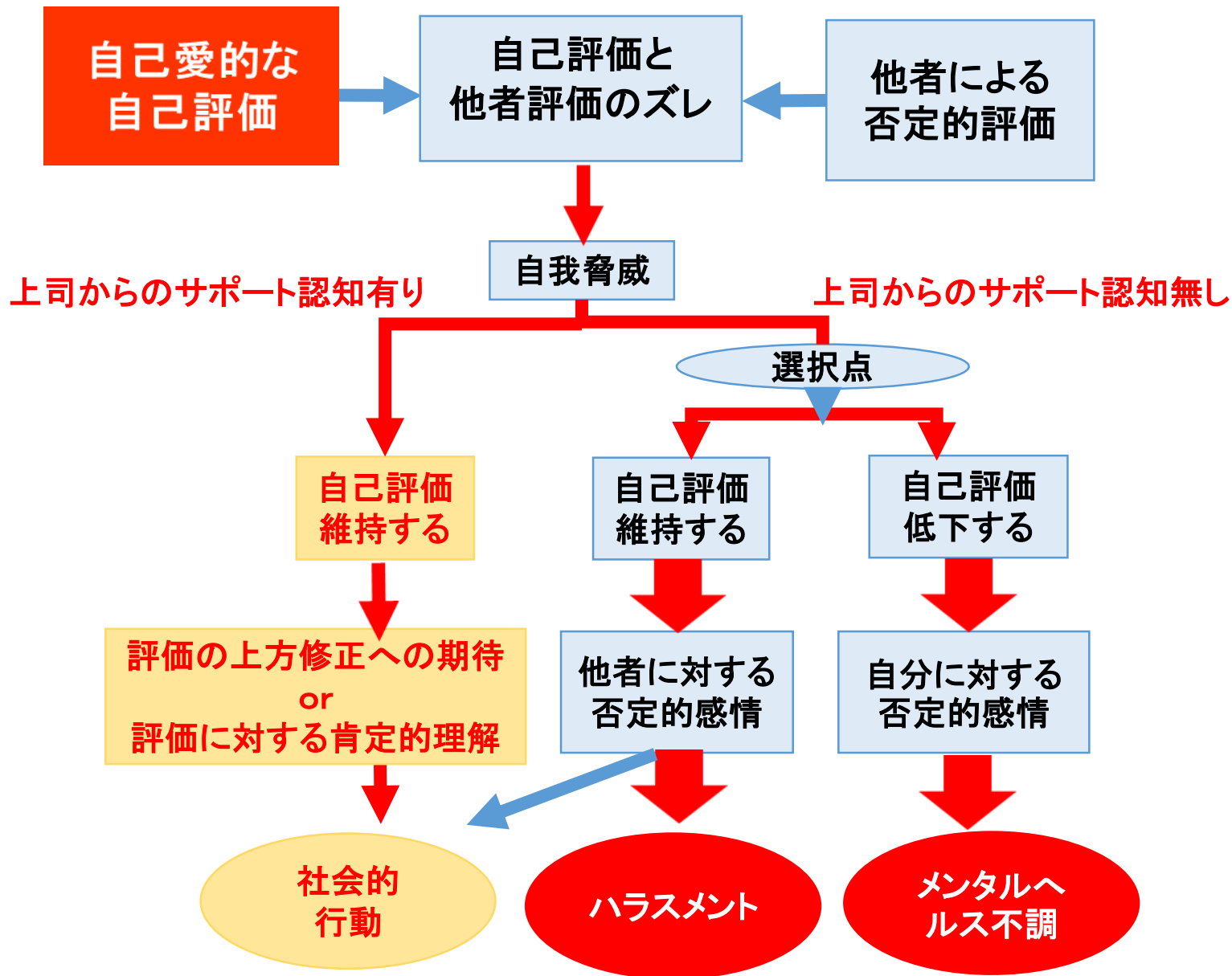




## ②注目・賞賛欲求タイプの行動選択プロセス

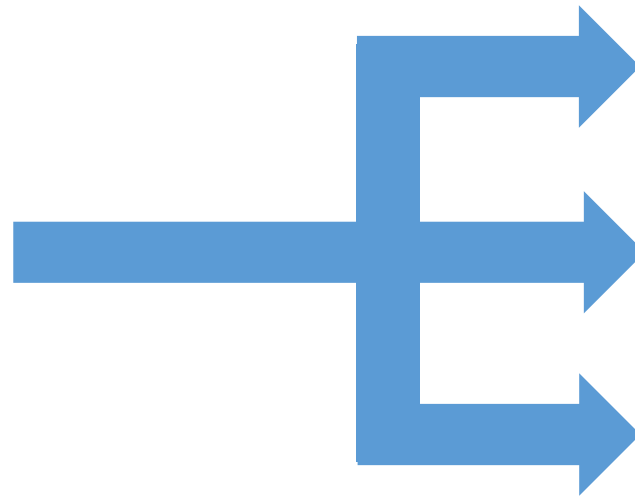
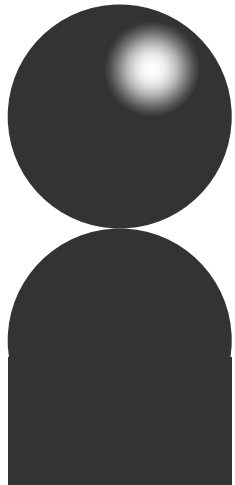


### ③自己主張性タイプの行動選択プロセス



# 社会的行動をとるためには？

自己愛

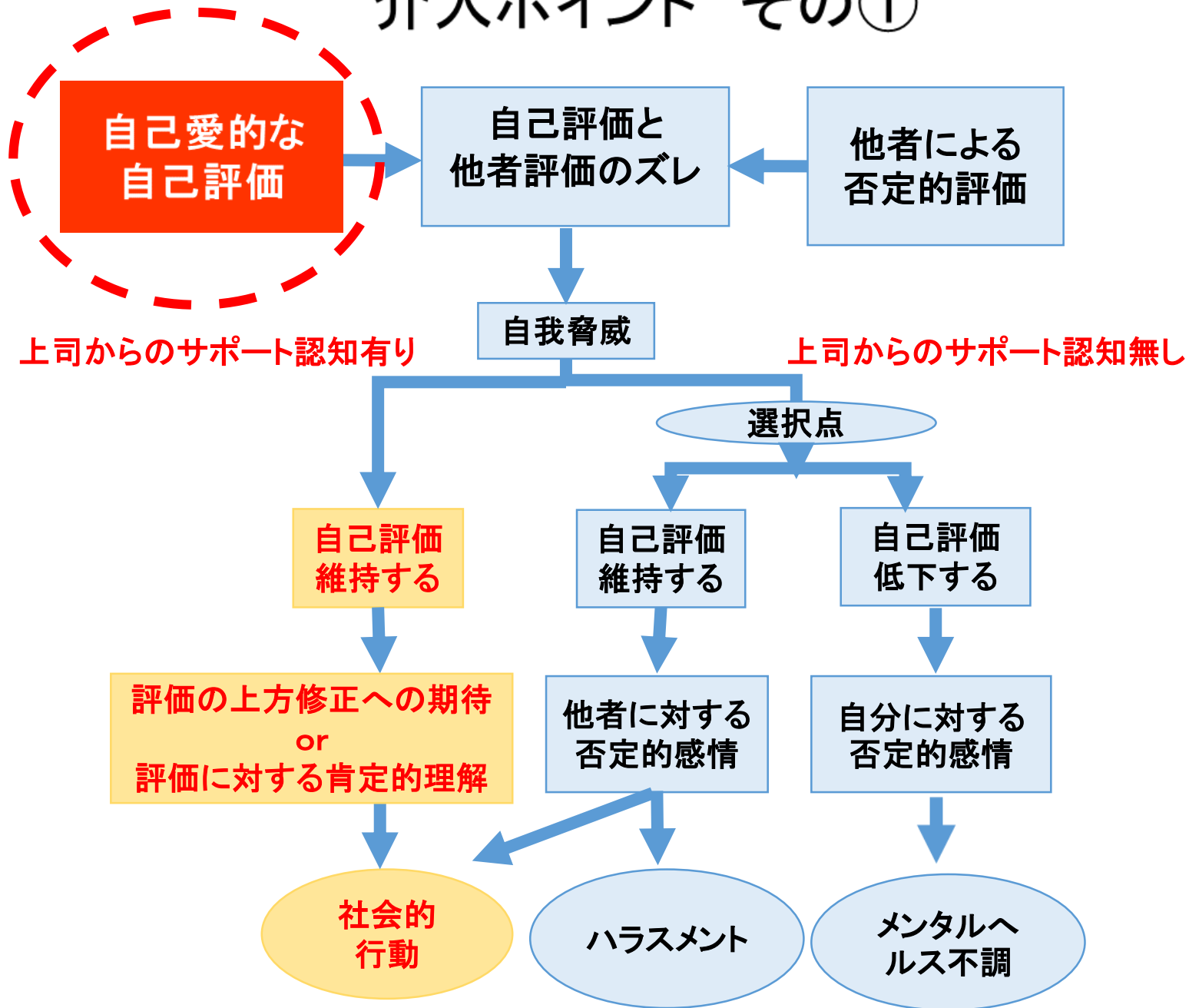


メンタルヘルス不調

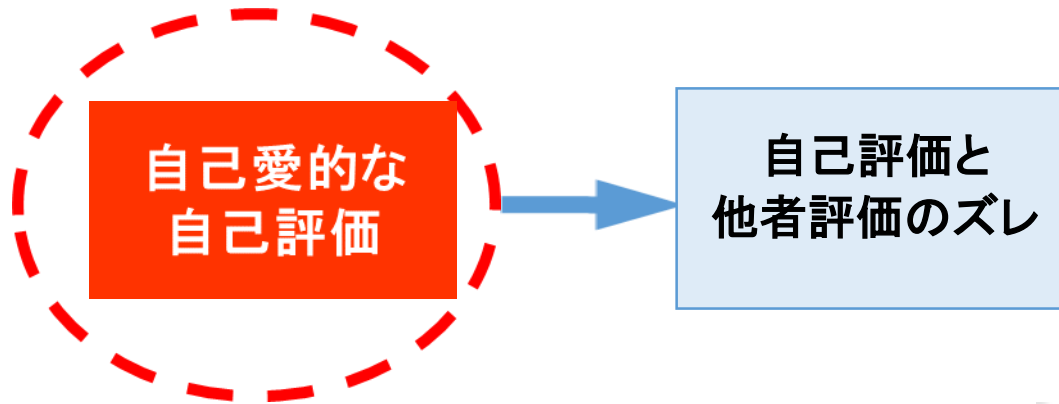
ハラスメント

社会的行動

# 介入ポイント その①



# 介入ポイント① 現実的な自己評価



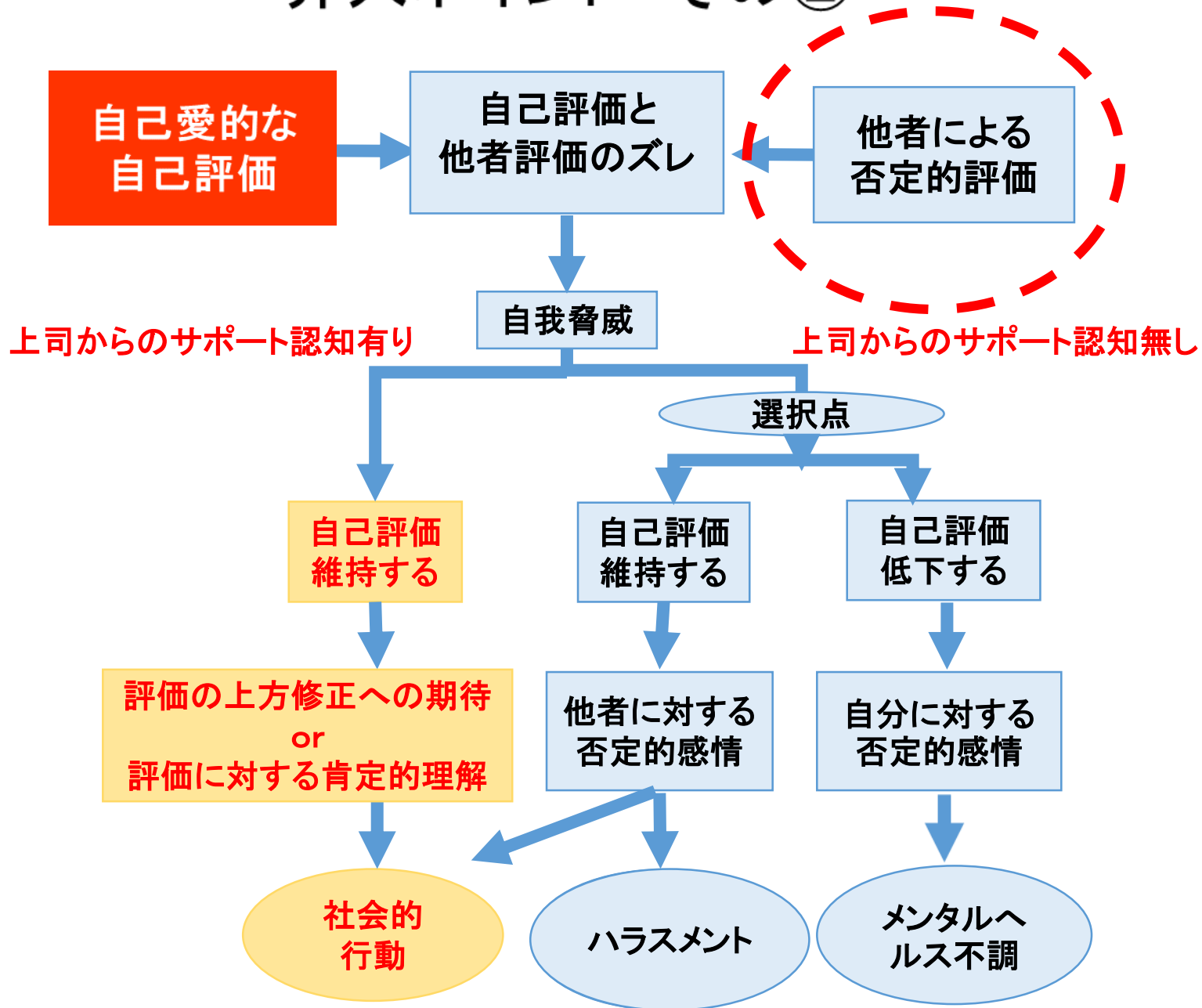
望ましい自己評価 → 現実的な自己評価

不安定	安定
誇張	等身大
不確実	確実

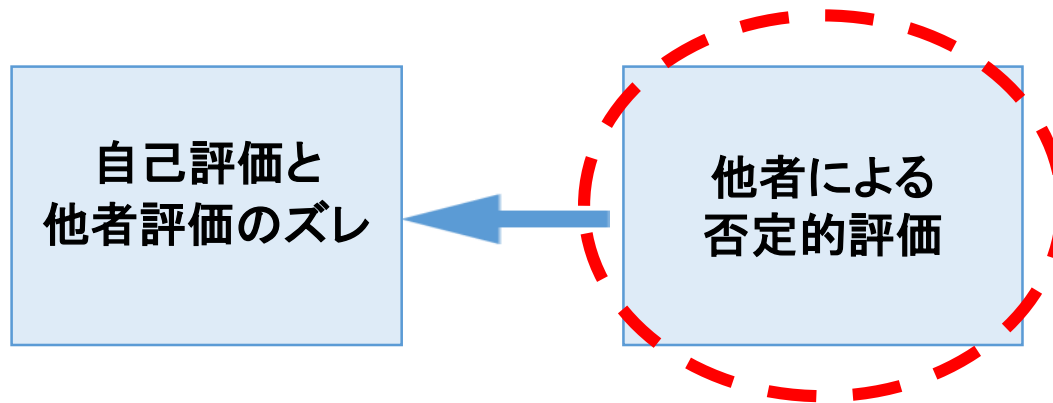
例) 他者からのフィードバック  
自己内省  
気づきの体験



# 介入ポイント その②



## 介入ポイント② 評価のズレを小さくする



自己評価とのズレを感じさせない否定的評価

- 例) 定期的に評価を行う。  
交換日記や日誌でのこまめなやりとり  
複数のメンター  
アンガーマネジメント



# 衝動的な怒りの対処法

あなただったら、どうやって6秒を乗り切りますか？  
思いっただけ書いてみましょう!!



# ハラスメント加害者に見られるジェンダーバイアス



「女性はこうあるべきだ」  
「男性はこうあるべきだ」

# 「～べき」からの解放

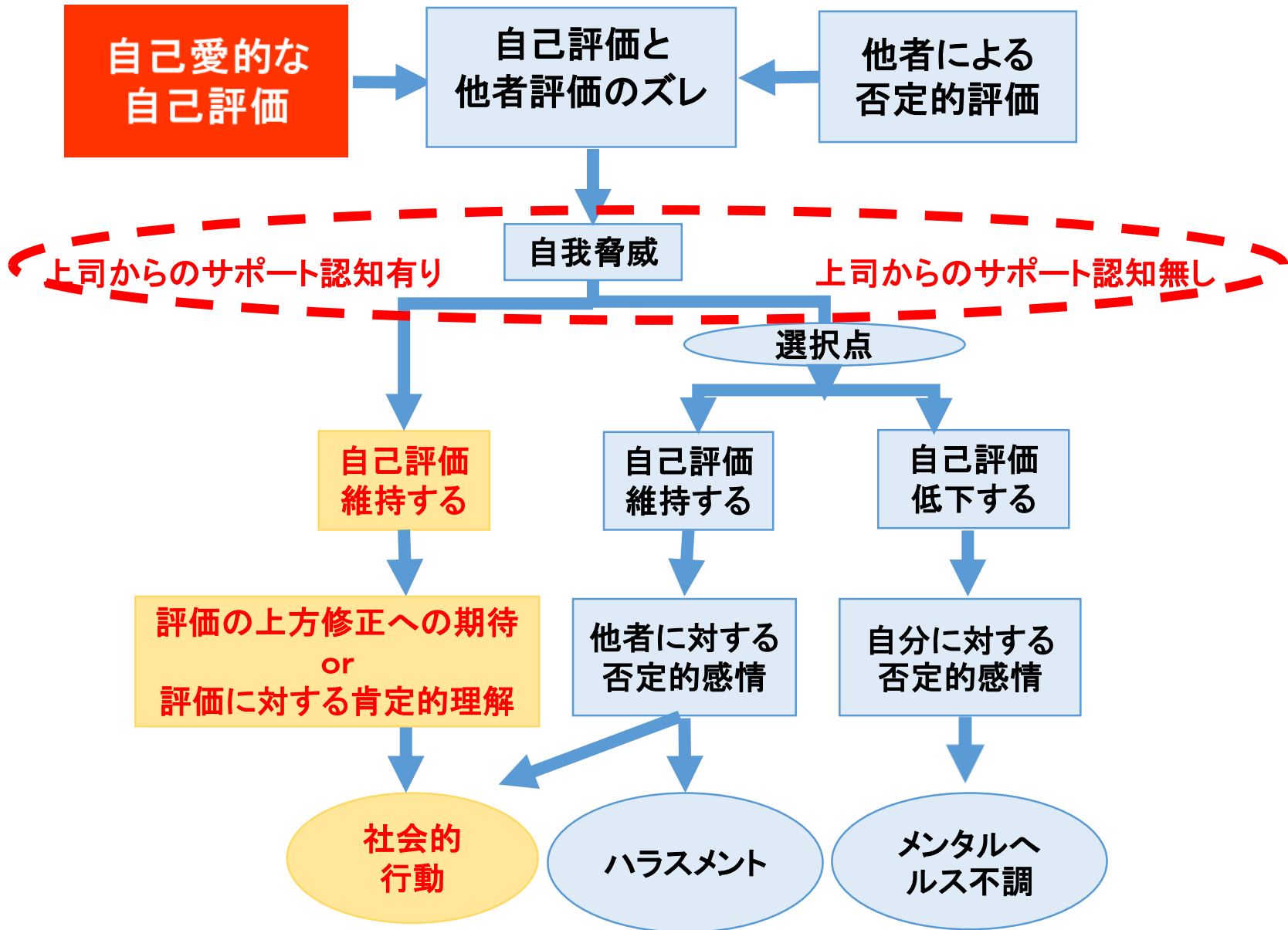
例)

×「男性は仕事を優先す**べきだ**」

×「リーダーは男性になる**べきだ**」



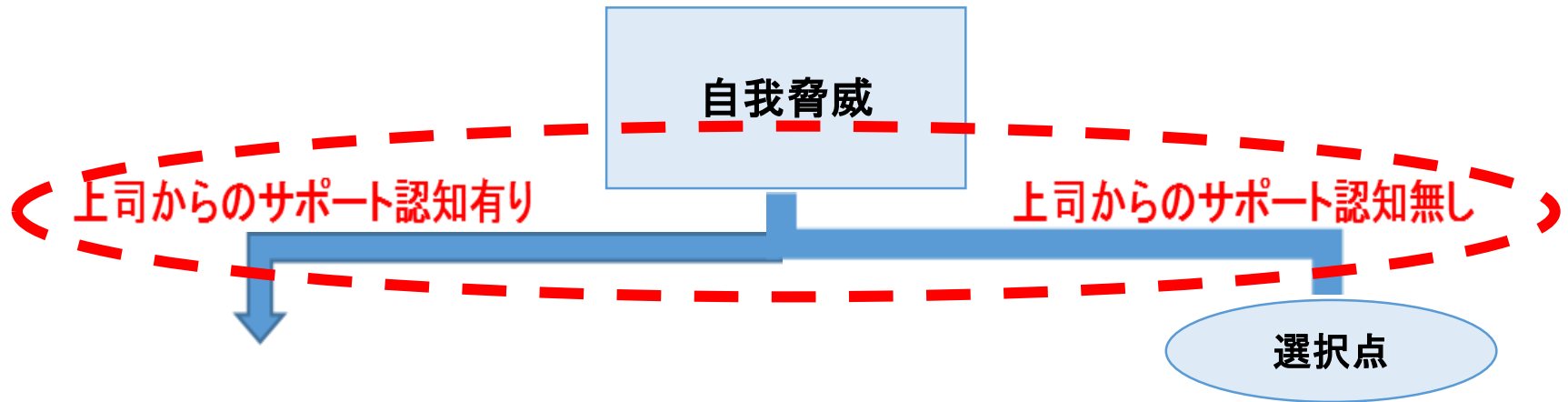
# 介入ポイント その③



# 組織におけるサポートの種類

サポート名	説明
情緒的サポート	情緒面への働きかけを行う。
道具的サポート	物やサービスを提供するサポートを行う。
評価的サポート	自己評価に役立つサポートを行う。
情動的サポート	行動の実行に必要な情報を提供するサポートを行う。
組織サポート	組織からどれくらい貢献を認められ、福利を気遣われているかという確信を与えるサポートを行う。

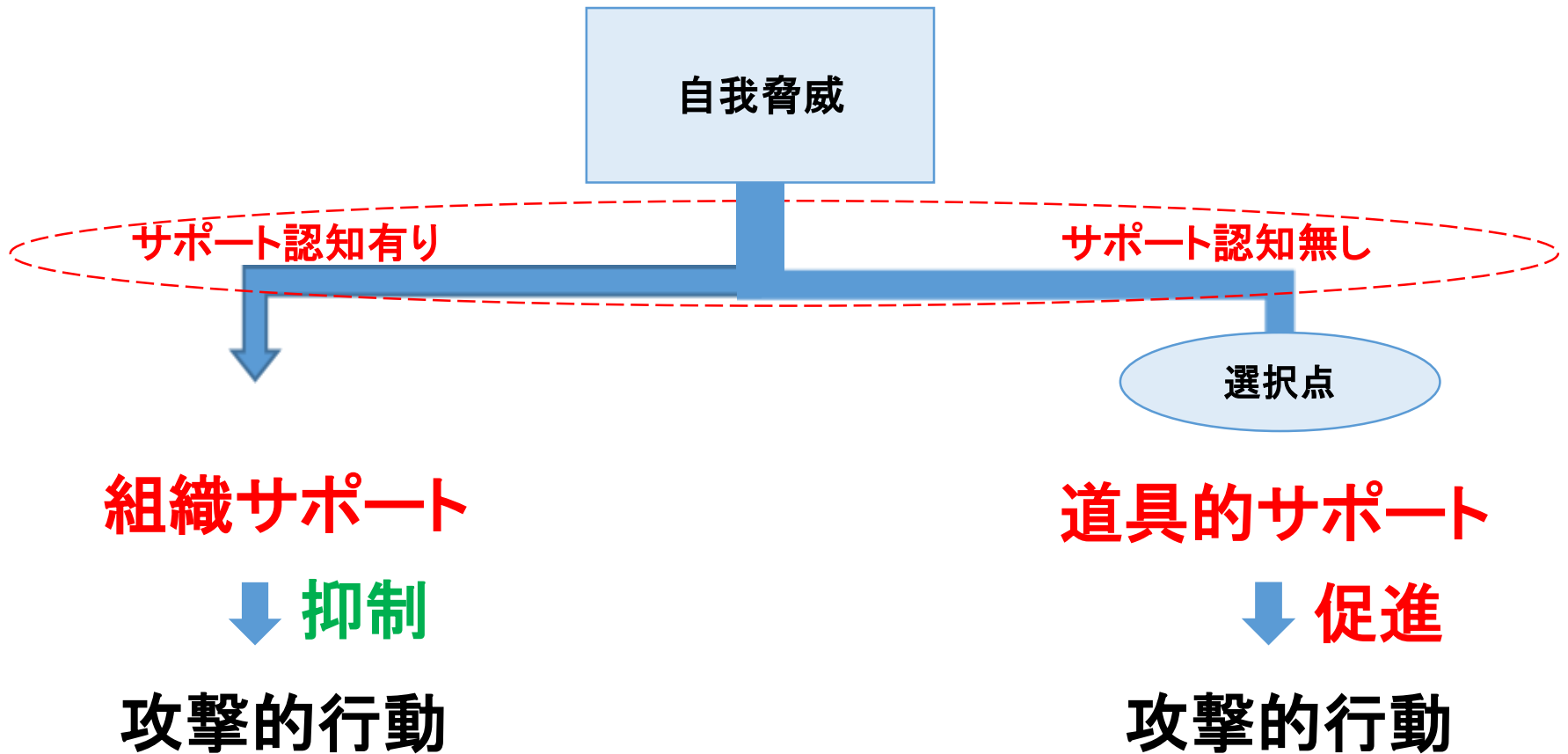
# 介入ポイント③-1 有効なサポートを提供する



自己愛タイプ			
調査項目	①優越感・有能感タイプ	②注目・賞賛欲求タイプ	③自己主張性タイプ
サポート希求の種類	情動的サポート 評価的サポート	道具的サポート 情緒的サポート	組織サポート 評価的サポート

# 介入ポイント③-2

## <自己主張性タイプ>



おわり

ご清聴ありがとうございました。