

## 目次

このマニュアルを手にされた方へ	1p
うつ病と自殺予防のための標語	2p
自殺のことに直面して開いた方へ	3p
周囲の人の異変を感じたら	4p
皆さんに知っておいてもらいたいこと	6p
うつ病・うつ状態 注意・チェック	8p
相談に行きましょう	10p
事例	11p
アルコールに要注意	12p
自殺について	13p
自殺の危険因子	16p
こころの健康について	17p
緊急時対応情報	24p
資料	25p

## 日頃からみなさんに知っておいてもらいたいこと

－正解はどちらでしょう？－

①	労災の死者数より自殺者のほうが	多い 少ない
②	交通事故の死者数より自殺者のほうが	多い 少ない
③	男性は女性より 自殺率が	高い 低い
④	年をとった人の方が 自殺は	多い 少ない
⑤	自殺について話すことは	かえって自殺の危険性を高めてしまう 自殺を防ぐことにつながる
⑥	自殺には	流行はない 新たな自殺を呼ぶ可能性がある
⑦	自殺をする人は	ただひたすら 死ぬことを願っている 死ぬ気持ちと 生きる方法はないかという気持ちで ゆれている
⑧	自殺を考えている人	は、死の覚悟ができていますので、自殺を防ぐことはできない でも 気持ちがゆれているので、自殺を防ぐ余地がある
⑨	自殺をほのめかす人は実際に自殺	する可能性がある しないと考えていい
⑩	自殺は	実行前には それを示唆するような言動はみられない サインがあることが多く それを 見逃さないことが大切だ
⑪	事故を繰り返す傾向が	自殺の前に見られる人がいる ある人は 自殺はあまりしない
⑫	自殺に強く関係している	のは うつ病である 病気はない
⑬	うつ状態におちいたら	回復するために よりいっそう がんばらなくてはならない ゆっくり休むことを 優先する
⑭	ストレスがかかると	だれでも うつ状態に なるかもしれない 弱い人だけが うつ状態になる
⑮	ストレスは	たまったときに 対処する方法を考えればいい 日頃から 対応を身につけておいたほうがいい
⑯	過重労働や長時間労働	が ストレスとなり 自殺に関係することがある は ストレスとはならないので 自殺に関係することはない
⑰	自殺未遂をした人は、	二度とそのような行為は繰り返さない ふたたび 自殺する可能性がある
⑱	自殺未遂は	男性より女性に多い 女性より男性に多い
⑲	周囲から孤立した人の方が	サポートされている人より自殺の危険が高い サポートされている人よりも強くて、自殺の危険は少ない

－次のページの正解をみて、間違った文章はあとで消しておきましょう－

## 前ページの答えと簡単な説明

- ①労災の死亡者数より自殺者のほうが多い
- ②交通事故の死亡者より自殺者のほうが多い

労災死亡者数は、ここ数年 2000 人未満です。交通事故の死亡者数は 1 万人を切っています。しかし、自殺者は、ここ数年 3 万人をこえています。自殺者数のこれまでの変化など詳しくは 13 ページにのっています

- ③男性は女性より自殺率が高い
- ④年をとった人の方が自殺率は高い

男性が女性の 2.5 倍の自殺率です。また、高齢者の自殺はもともと多いのですが 最近は働き盛り、中高年の自殺が増えています。詳しくは 14 ページにのっています。

- ⑤自殺について話すことは自殺を防ぐことにつながる
- ⑥自殺には新たな自殺を呼ぶ可能性がある

自殺の報道がされると報道のされ方（自殺を美化したような・センセーショナルな）などによっては、その後自殺が増えることもありました。ですから自殺のことに触れることにためらいを感じる方がいるかもしれません。「寝た子をおこすな」と自殺の話題をさける風潮があったかもしれませんが。しかし、海外の例を見ても自殺に向き合って取り組むことが自殺を防止することにつながっていることは明らかです。

- ⑦自殺をする人は死ぬ気持ちと生きる方法はないかという気持ちで揺れている
- ⑧自殺を考えている人でも気持ちが揺れているので、自殺を防ぐ余地がある

確固たる信念をもって自殺しようという人はほとんどないといっていいいでしょう。気持ちが揺れているところに自殺の気持ちをもたらした人の、あるいは自殺のサインを出している人の自殺を予防できる鍵があります。

- ⑨自殺をほのめかす人は実際に自殺する可能性がある
- ⑩自殺は実行前にはサインがあることが多く、それを見逃さないことが大切だ
- ⑪事故を繰り返す傾向が自殺の前に見られる人がいる

自殺の前兆・サインは、自殺をする人の揺れる心やうつ病の症状をあらわしています。それらに気がつくことが大切です。自分のためにも周囲に人のためにも。詳しいサインは 16 ページにあります。

- ⑫自殺に強く関係しているのは、うつ病である
- ⑬うつ状態におちいたらゆっくり休むことを優先する
- ⑭ストレスがかかると誰でもうつ状態になるかもしれない

うつ状態・うつ病は「こころの風邪」ともいわれ、誰にでも起こる可能性があります。こうした状態は自殺にいたる危険因子でもあります。うつ状態はいわば精神が疲れきってもうこれ以上がんばれない状態です。詳しくは 8 ページにのっています。

- ⑮ストレスは日頃から対応を身につけておいたほうがいい
- ⑯過重労働や長時間労働がストレスとなり自殺に関係することがある
- ⑰自殺未遂をした人は、ふたたび自殺する可能性がある
- ⑱自殺未遂は男性より女性に多い
- ⑲周囲から孤立した人の方がサポートされている人より自殺の危険が高い

## うつ病・うつ状態 注意・チェック

1. うつ病・うつ状態から 生きていく価値がない・死にたい・死ぬしかないと思ってしまう状況に陥ることがあります。一方で うつ状態には だれでもなってしまうものです。
  - うつ病は「こころの風邪」といわれるほどポピュラーなものです。
  - うつ病は「心と体のエネルギーが低下した状態」です。
  - 精神科以外の一般診療科にかかっている人の約1割がうつ病であるとの報告もあります。
  - 重症のうつ病では一般の人より自殺の危険が数十倍高いとも言われています。

以下のような変化に気をつけましょう

### 2. うつ病のサイン-自分で気づく変化

1. 悩み事や心配事が頭から離れない
2. 仕事への意欲や集中力が減る
3. 考えがまとまらず、堂々巡りし、決断できない
4. 気持ちが落ち込み、楽しくない
5. 何もしたくないし、今までやってきたことにも関心がない
6. 適性や能力がないので、仕事をやめたいと思う
7. 様々な身体症状が出現
  - 頭が痛い・おもい痛、肩こりがひどい、めまいがする、ふわふわする、目のかすみ、便秘や下痢、吐き気がしたり吐く、トイレに行くのが近い、息苦しい感じ、心臓がどきどきする、背中や腰の筋肉痛、神経痛、からだのどこかがしびれる
  - 口がかわく、食欲が落ちる、微熱、睡眠障害（入眠困難、浅眠、早朝覚醒）
8. その他の症状
  - 自分を責めたり、自分には価値がないと思う、将来に対して悲観的
  - 自傷や自殺の考え

### 3. うつ病のサイン-周囲が気づく変化（以前との比較）

1. 表情が暗く元気がない
2. 仕事の能率が低下
3. 積極性や決断力の低下
4. 凡ミスや事故が増加
5. 遅刻、欠勤、早退の増加
6. 周囲の人との会話や交流の減少
7. 飲酒による問題を起こすようになる
8. 様々な身体症状の訴え

### 4. うつ状態・うつ病かもしれないという時の チェック項目

ここ2週間のあいだの様子が

1. 気分が沈む・ゆううつ、落ち込んでいる
2. いろんなことに興味を感じない、これまで楽しめていたことが楽しめない・おもしろくない
3. 食欲が変化（低下あるいは増加）した あるいは 意識しないうちに体重が減少または増加した
4. 毎晩のように睡眠に問題がある（寝つきが悪い、夜中に目ざめる、朝早く目ざめる、朝起きれない など）
5. 普段にくらべ動作が鈍い、あるいはいらいらする、落ちつかない、じっと座ってられないなど
6. 疲れた、あるいは、気力がない
7. 自分に価値がないと感じる、罪の意識を感じる
8. 集中することや決断することが難しい
9. 自分を傷つけたり死ぬことや、死んでいればよかったと繰り返し考える

上記項目のうち 1または2があり、合計で5項目以上の症状があれば、うつ病と考えられます。

## ストレスを受けやすい時

いろいろな日常のできごとが重なるとそれだけでストレスを受けやすい状態になります。

働く人にとってのさまざまなできごとを表に点数で示しています。

ストレス点数の高いできごとに遭遇した時や 一年間のできごとの合計点数が高くなった時、特に300点を超えそうな時には、体調を崩していないか気をつけておきましょう。

順位	できごと	平均	性別		順位	できごと	平均	性別	
			男	女				男	女
1	配偶者の死	83	83	82	34	ひっこし	47	46	50
2	会社の倒産	74	74	74	35	住宅ローン	47	46	50
3	親族の死	73	71	78	36	子供の受験勉強	46	44	53
4	離婚	72	72	72	37	妊娠	44	43	50
5	夫婦の別居	67	67	69	38	顧客との人間関係	44	44	47
6	会社を変える	64	64	62	39	仕事のベース、活動の減少	44	45	43
7	自分の病気や怪我	82	61	67	40	定年退職	44	44	42
8	多忙による心身の過労	62	61	67	41	部下とのトラブル	43	43	45
9	300万円以上の借金	61	60	65	42	仕事に打ち込む	43	43	44
10	仕事上のミス	61	60	65	43	住宅環境の大きな変化	42	42	45
11	転職	61	61	61	44	課員が減る	42	42	43
12	単身赴任	60	60	60	45	社会活動の大きな変化	42	41	43
13	左遷	60	60	59	46	職場のOA化	42	41	45
14	家族の健康や行動の大きな変化	59	48	63	47	団らんする家族メンバーの大きな変化	41	40	44
15	会社の建て直し	59	59	58	48	子供が新しい学校へ変わる	41	40	45
16	友人の死	59	49	63	49	軽度の法律違反	41	40	43
17	会社が吸収合併される	59	59	58	50	同僚の昇進・昇格	40	41	37
18	収入の減少	58	58	57	51	技術革新の進歩	40	40	41
19	人事異動	58	58	58	52	仕事のベース、活動の増加	40	41	39
20	労働条件の大きな変化	55	54	56	53	自分の昇進・昇格	40	40	41
21	配置転換	54	54	55	54	妻(夫)が仕事を辞める	40	35	61
22	同僚との人間関係	53	52	57	55	職場関係者に仕事の予算がつかない	38	38	38
23	法律的トラブル	52	52	51	56	自己の習慣の変化	38	37	42
24	300万円以下の借金	51	51	55	57	個人的成功	38	37	40
25	上司とのトラブル	51	51	50	58	妻(夫)が仕事を始める	38	38	37
26	抜擢に伴う配置転換	51	51	52	59	食習慣の大きな変化	37	36	42
27	息子や娘が家を離れる	50	50	50	60	レクリエーションの減少	37	37	36
28	結婚	50	50	50	61	職場関係者に仕事の予算がつく	35	35	33
29	性的問題・障害	49	48	50	62	長期休暇	35	34	37
30	夫婦げんか	48	47	52	63	課員が増える	32	32	32
31	新しい家族が増える	47	46	52	64	レクリエーションの増加	28	27	30
32	睡眠習慣の大きな変化	47	47	50	65	収入の増加	25	25	23
33	同僚とのトラブル	47	45	54					

(夏目ら、1990)

## 相談に行きましょう

ストレスとなる出来事が重なっているとき、長時間の労働や負担の多い仕事が続き、疲労がたまってきたとき、元気がない、うつ病・うつ状態が疑われるならば 一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう

誰に、どこに？

上司や同僚、家族や友人に相談しましょう

会社の産業医や看護師・保健師に相談しましょう！

地域産業保健センターに相談しましょう！

労災病院 心の電話相談やメンタルヘルスセンターに相談しましょう！

精神科や心療内科に相談しましょう！

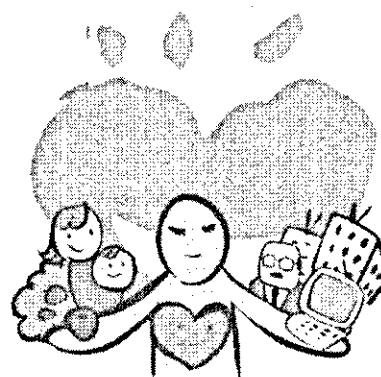
早めの治療が 早い回復をもたらします。  
うつ状態では それ以上がんばっても かえって悪くなってしまいます。  
これ以上がんばらない ゆっくりやすみましょう

相談先リスト(緊急時対応情報 p24)を完成させておきましょう

## 周囲の人の変化に気づいたときは 相談をすすめましょう

本人が相談を渋るときには

- あなたが会社の産業医や看護師・保健師に相談してもいい
  - ◇ 本人の了承が得られていなければ一般論として対応を相談
- 上司から声をかけてもらう



## 声かけと相談でうまくいったケース

Aさんは35歳、結婚もして3歳のこどもがいます。5年ほど前、Aさんの父親はうつ病となり、精神科に入院していましたが、外出中に自殺してしまっていました。Aさんは某製造業に入社以来、営業畑を中心に勤務し、販売のためのアイデアを出し、よい成績を上げ、大きな失敗もなく過ごしてきました。その業績を買われ、本社の商品を企画する部署に勤務することとなり、家族そろって転居しました。営業をしていたことのあるAさんは多忙な時期になるとしばしば頭痛や食欲不振を感じることはあったのですが、すぐに改善していました。ひどい頭痛のときに脳外科を受診して調べてもらったこともありましたが、異常はありませんでした。企画部門にうつるにあたってAさんは今ひとつ自信がありませんでしたが、以前の直属の上司Bさんが今回も同じ部署にいることを心強く思っていました。

転勤後、慣れない企画の仕事に戸惑いながらも、Bさんと相談しながら仕事をすすめていました。長く企画だけをやっている上司のCさんとはもうひとつ打ち解けて話をできませんでしたが、自分の能力以上のことを期待されているように感じていました。異動半年後、ひとりのスタッフが転勤してしまい、後の補充はなくAさんの仕事量はだんだん増えていき、時にはミスをしてCさんから叱責されることもありました。Bさんも忙しそうなのでゆっくり話をする時間も取れませんでした。そんな中で、Aさんはひどい頭痛を感じるようになり、食欲もなく、時には朝からとても疲れた感じがして気力があせませんし、このままではみんなに迷惑をかけるという思いが増してきました。様子の変化に気づいた妻は病院受診をすすめるのですが、受診する暇もないし、以前脳外科でも異常がなかったのではと拒んでいました。ある日、通勤のときに車を運転していると、急にハンドルを切って楽になりたいという気持ちが浮かんで来て、あわてて子供がいるからまだまだ死ねないと思い直しました。自殺した父親のことが思い出されて、病気だろうかという思いと病院が信じられないという思いが浮かんできます。Aさんは父のことも知っているBさんに話してみようかと迷っていました。そんな時、Bさんが「このごろとても疲れているように見えるけれど、体調がわるいのではないの？」と声を掛けてくれました。Aさんは最近の仕事の忙しさや体調の悪さを話すとともに、ふと死にたいという気持ちが浮かんでくることをBさんに話しました。Aさんの気持ちを聞いたBさんは病院を受診したほうがいいだろうが、その気になれないならまず一緒に産業医のところに相談しに行こうとそのまま産業医の面談を受けに行くことになりました。Bさんは仕事のことも関わっているからと上司のCさんにも連絡をとり、産業医のところに来てもらおうといいます。AさんもBさんが一緒なら話しやすいと思い了解しました。4人で話し合った結果、Aさんは産業医が信頼している精神科医を受診し、しばらく仕事を休むことになりました。

ポイント：日頃から悩みを相談できる人（ここではBさん）がいることは、ストレス対処のうえでもとても大切なことです。周囲の人は様子が変わった人に対して、声を掛けることが早期対応につながります。BさんはAさんの話を十分聴いて精神科受診をためらっているAさんに上司や産業医の協力をあおいで対応したように、複数の人で対応することも大切です。

## アルコールには要注意

アルコールを飲んでいて、うつ病がひそんでいることに気づかないことがあるかもしれません。

- ◆ 酒量が徐々に増えてきている。
- ◆ 朝 疲れがとれないのは 前日のアルコールのせいだと思っている。

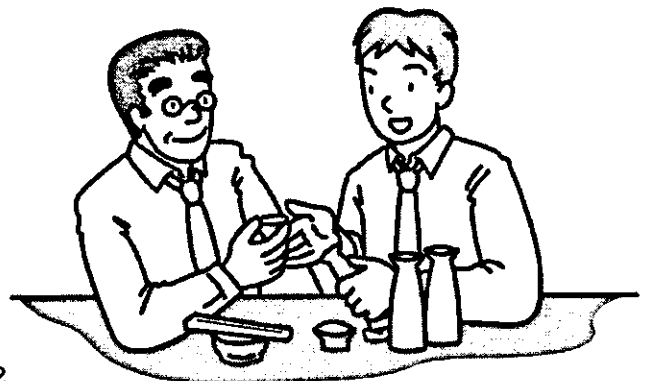
そんなことに思い当たりませんか？

- ◆ なぜ 問題なのでしょう？
  - お酒を飲むと少し気分が晴れ、その為に 落ち込み、よくうつ などの症状のあるうつ病の人が お酒に頼ってしまうことがあります。
  - 朝疲れがとれていないのも うつ病の症状かもしれません。
  - アルコールが入ったほうがよく眠れると信じて、不眠をアルコールで解消しようとしていませんか？
    - ☆ 本当はアルコールが入ると睡眠は浅くなってしまい、十分に疲れを取ることができません。
  - アルコールそのものが 実は 抑うつ状態をひきおこすことがあるのです。
  - お酒に頼ったうつ病の人がさらに アルコールのためにうつ病を悪化させることがあります。
  - アルコール依存症となると 問題はさらに複雑です。

アルコールによって危険な行為に及んでしまうかもしれません。

- ◆ のむなら 適量を 楽しいときに飲みましょう。
- ◆ アルコール依存にはなっていないですか？
  - お酒で 人間関係を損なっていないか
  - 「今日はやめよう」でも、飲んでしまっている
  - 飲み出したらとことん飲んでいる
  - 昨夜のことが思い出せない
  - 休日には朝からお酒を飲む
  - お酒で警察にご厄介

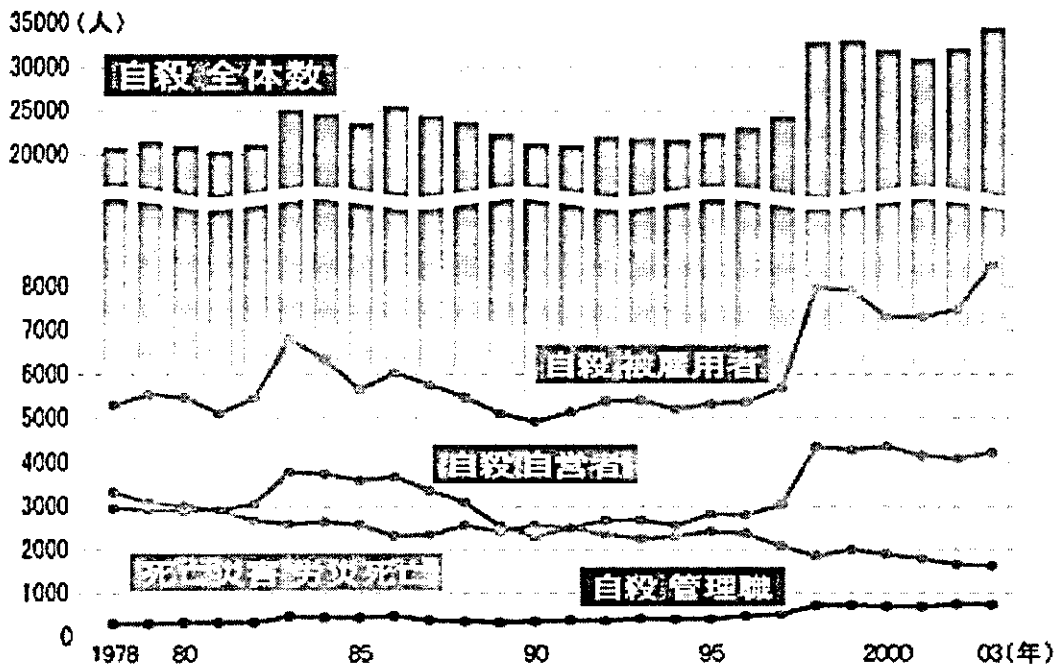
以上のことに 思い当たるときには 医師に相談をしてください。





# 自殺は重大な健康上の問題です

職業別にみた自殺者数の変化



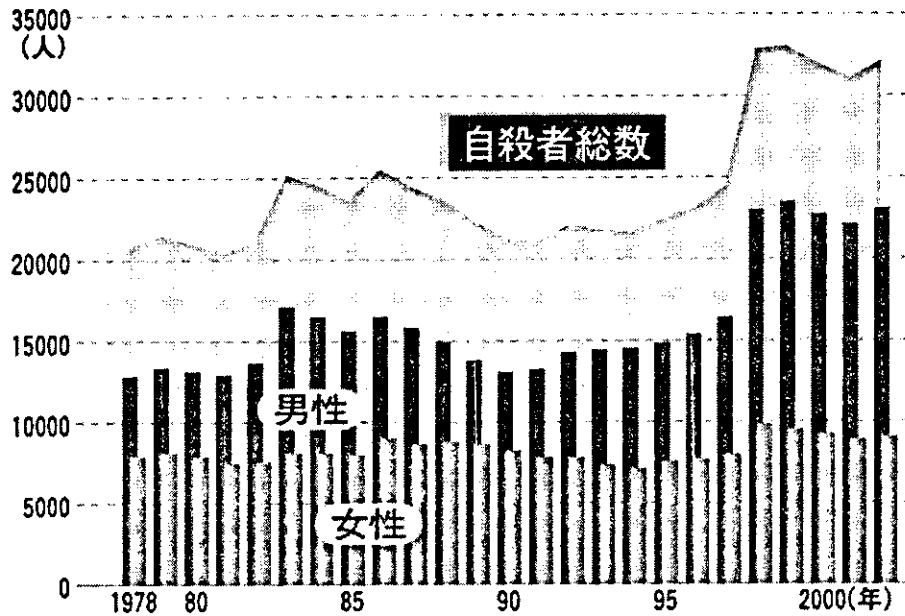
昭和53年からの労働災害による死亡者(—○—)は順調に減少し、年間2000人未満です。同時期同じぐらいの自営者の自殺は、今では年間約4000人です。働く人(被雇用者)の自殺は当時5000人あまりから、平成10年以降年7000人~8000人になりました。管理職の自殺も増えていますが、働く人(被雇用者)と自営者が大変増えています。交通事故による死者が1万人を超え、昭和45年に最悪になったころ、「交通戦争」という言葉が生まれました。しかし、今、日本全国で毎年3万人以上の人自殺で死亡しています。今は「自分のなかの戦争」です。

次表のように各年代で死亡原因の上位を占めています。

年代別死亡原因	年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
	10~14	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	先天奇形等	自殺
	15~19	不慮の事故	自殺	悪性新生物	心疾患	先天奇形等
	20~24	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
	25~29	自殺	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
	30~34	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	脳血管疾患
	35~39	自殺	悪性新生物	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
	40~44	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
	45~49	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故
	50~54	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
	55~59	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	不慮の事故
	60~64	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	自殺	不慮の事故

# 男性と中高年の自殺の増加

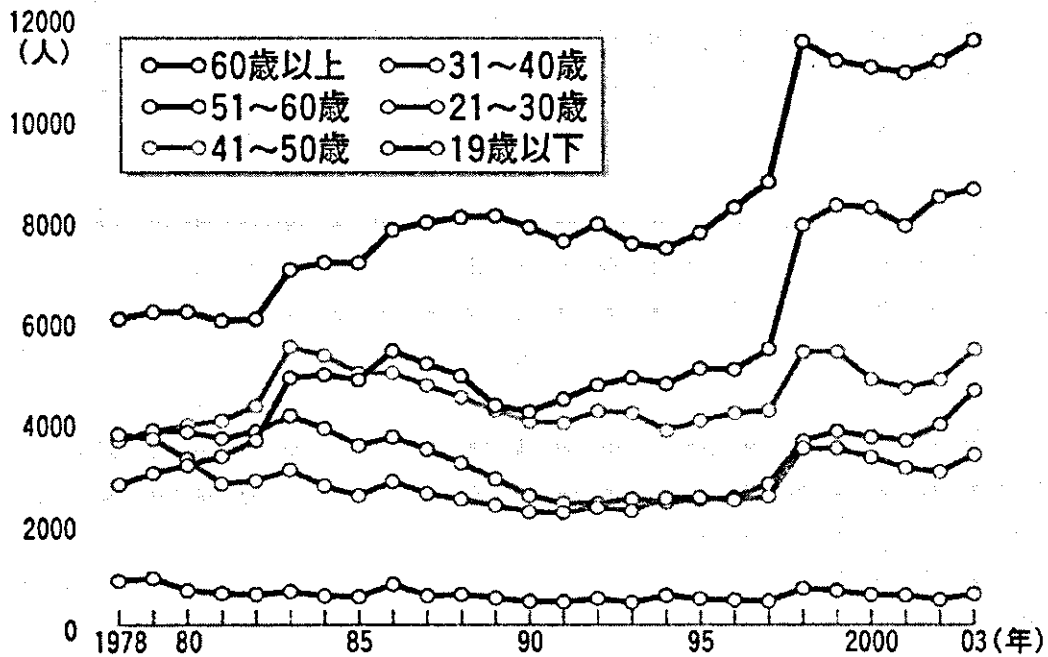
## 男女別にみた自殺者数



自殺の増加は男性でめざましく、(人口当たりによると) 男性のほうが女性の約2.5倍自殺しています。

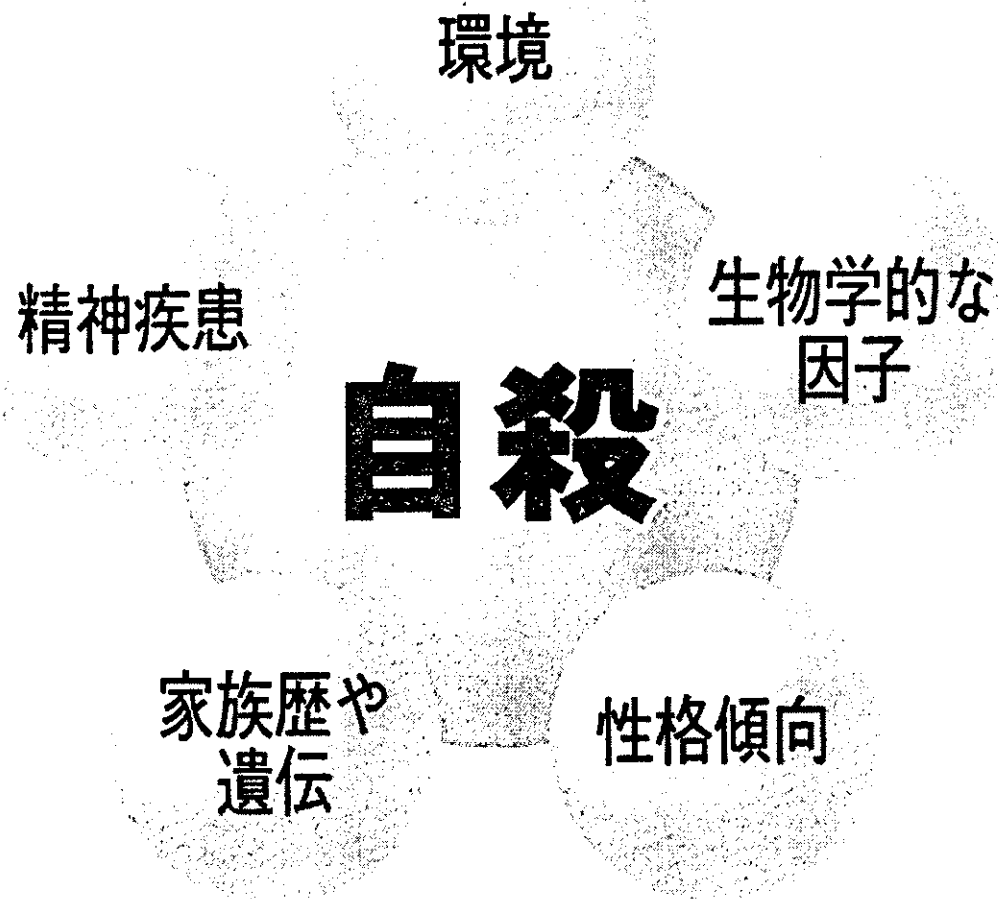
年代が上がるほど自殺者数は増えています。  
働き盛りといわれる人々、中高年の自殺が増加しています。

## 中高年の自殺の増加



自殺の増加は失業率・不況などに関係しているともいわれていますが、原因はそれだけではありません。

## 自殺の要因はひとつではありません



不況や失業は環境のひとつです。

自殺は決してひとつの原因から起こるものではありません。

上図に示すようにさまざまな要因があって自殺は起こるものと考えられています。

ではなにに気をつけておけばいいのでしょうか。

変化させることのできる要因を動かし、自殺のボールどこかにいってしまうようにしましょう。

そのために自殺の危険因子を知りましょう。

## 自殺の危険因子を見逃すな

以下の状況・要因のある場合

### 1. 環境(仕事上のことなど)

- ① 仕事が増えすぎた
- ② 長時間の労働が続いている
  1. 休みがない
  2. 毎日のように 2-3時間以上 残業している
- ③ 大きな失敗をした
- ④ 手助けをしてくれる人がなくなった
- ⑤ 仕事を失った
- ⑥ おおきな借金をかかえている
- ⑦ 確実に死ぬ手段を 実行しやすい環境だ



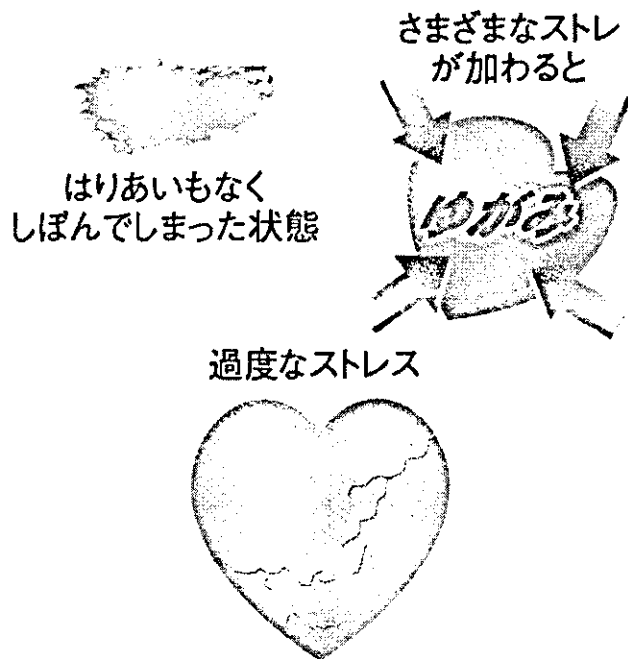
### 2. 個人の要因

- ① 最近 よく 事故にあったり 怪我を繰り返したりするようになった
- ② 精神疾患やストレスに関連した病気にかかっている
- ③ 重大な病気をかかえている
- ④ アルコールや薬物に頼りがち、あるいは やめられない
- ⑤ 大きな怪我や 虐待された経験がある
- ⑥ 自分の健康管理をすることに 無頓着だ。
- ⑦ 精神科や心療内科にかかることは恥だと思っている
- ⑧ 以下のような 性格など
  1. 衝動的だ (思いついたまま 考えずに行動する)
  2. 攻撃的だ (自分より 人のほうが悪い、相手を すぐにせめる)
  3. 未熟あるいは依存的だ (自分で決めきれず、たよる)
  4. 完全主義 (完璧にしないと気がすまない)
  5. いつもひとりぼっち・誰もたよる人がないと感じる
  6. すぐに 気分がめいる、落ち込む
- ⑨ 自殺した家族がいる
- ⑩ 最近 親しい人・影響を受けていた人・あこがれていた人が自殺した
- ⑪ 自殺を試みたことがある
- ⑫ 自殺を口にする、考える

上記のような 危険因子が多数あるときは  
うつ状態などに陥っていないか チェックしましょう。



ス ト レ ス



人はストレスとなる状態になるとそれを解決しようとして、さまざまな努力をします。その過程で精神的にも成長します。しかし ストレスが強すぎると耐えられずに破裂（病気になる）してしまいます。破裂する前の ゆがんだ状態に気づき、対応できるようにしておきましょう。ストレスによる反応は「気のせい」や「たんでいる」状態ではなく人が持っている生理学的なもの、なくてはならない変化なのです

ス ト レ ス 反 応  
3 つ の 変 化

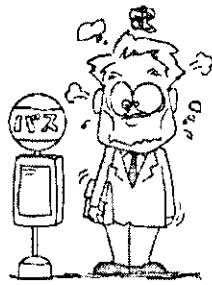
ストレスが加わると 脳が反応して、さらに自律神経（交感神経と副交感神経）やホルモンを出す器官に信号が伝わり、表のような3つの変化（反応）が起こります

ストレスに対する反応

からだ	心拍数の増加（動悸）・血圧上昇 口が渇く 手のひら・足の裏に汗をかく 鳥肌が立つ 全身の筋の緊張 呼吸のみだれ 覚醒状態 など
こころ	不安 緊張 怒り 神経過敏 イライラあせり 悲しみ 憂うつ 無力感 など
行動	消極的になる おちつきがない だらしない身だしなみ 会話の変化 ため息 外出しない・またはよく出歩く 衝動買い けんか 八つ当たり 飲酒・喫煙量の増加 など

## ストレスで起きる病気・悪くなる病気

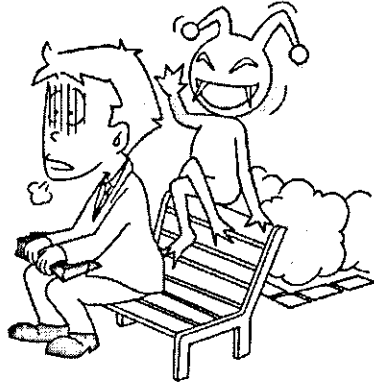
ストレスに耐えている状態から耐えられなくなってしまうと 表のような病気の状態になってしまいます。  
あるいは 病気がさらに悪化してしまいます。

高血圧 心筋梗塞 狭心症 糖尿病 気管支喘息 胃潰瘍 無月経 勃起障害 など		神経症 うつ病 パニック発作 アルコール依存症 など
---	---	--

## 働く人とストレス

働く人にとっての ストレスは 仕事のストレス、仕事外（家庭など）のストレスがあります。ストレスが その人にとって どのくらい影響を与えるかは表のようなさまざまなものに関わってきます。

働く人のストレスに影響をあたえるもの

ストレス		
仕事	どれくらい要求されるか＝仕事の内容（量や質）	
	どの程度 自分の判断で自由にできるか	
	仕事での役割	
	職場の人間関係	
	夜勤や交替制勤務	
	長時間の労働	
仕事以外	収入・借金	
	家族のこと 地域のこと	
ストレスのクッション		
上司や同僚による手助け・支え		
家族や友人による手助け・支え		
個人が持つ要因		
年齢・性		
考え方・性格		
これまでの生活内容		

## ストレスを受けやすい人 その1

その人の持つ性格や行動のパターンにが ストレスを受けやすい状況を作ってしまうことがあります。過重労働による健康障害でも関わってくる心筋梗塞や狭心症といった病気を引き起こしやすい行動パターンを A型行動パターンといいます。

「A」は Active (活動的)・Aggressive (攻撃的) の頭文字から来ています。

このパターン的人是、仕事でも余暇でも競争心が強く、たえず物事を達成しようとしていますから、仕事の面では優秀な方の方です。しかし、自分がストレス状態にあることに気づきにくい面も持っています。

以下のリストのあてはまるところに○をつけ、すべての点数を 足してみましょう。

A型行動パターン	いつも そうである	しばしば そうである	そんな ことはない
1) 忙しい毎日ですか？	2	1	0
2) 毎日の生活で時間に追われるような感じがしていますか？	2	1	0
3) 仕事、その他何かに熱中しやすいですか？	2	1	0
4) 仕事に熱中すると、他の事に気持の切替えがでにくいですか？	2	1	0
5) やる以上はかなり徹底的にやらないと気がすまない方ですか？	4	2	0
6) 自分の仕事や行動に自信を持てますか？	4	2	0
7) 緊張しやすいですか？	2	1	0
8) イライラしたり怒りやすいですか？	2	1	0
9) きちよう面ですか？	4	2	0
10) 勝気な方ですか？	2	1	0
11) 気性がはげしいですか？	2	1	0
12) 仕事、その他の事で、他人と競走するという気持をもちやすいですか？	2	1	0
<b>17点以上 A型行動パターンの可能性</b>			
前田總：心身医学 25:297:1985			



## ストレスを受けやすい人 その2

ものごとをどんな風に考えるかとらえるかによって 気分もストレス状態も変わります。

- ✓ 他人から自分がどうみられているかにこだわる（イイ子にみられたい）
- ✓ 何ごとにも完全でないと気がすまない
- ✓ 否定的に受け止めてしまう

以上のような傾向のある人は 気をつけておく必要があるでしょう。

「イイ子にみられたい」 傾向があるかどうかのチェックです。

	いつも そうで ある	まあ そうで ある	そうで はない
1. 人から気に入られたいと思うほうである	2	1	0
2. 自分にとって重要な人には自分のことを分かってほしいと思う	2	1	0
3. 人を批判するのは悪いと感じるほうである	2	1	0
4. 自分の考えを通そうとするほうではない	2	1	0
5. つらいことがあっても我慢するほうである	2	1	0
6. 人の顔色や言動が気になるほうである	2	1	0
7. 自分の感情を抑えてしまうほうである	2	1	0
8. 思っていることを安易に口に出せない	2	1	0
9. 自分らしさがないような気がする	2	1	0
10. 人の期待に沿うよう努力するほうである	2	1	0
合計	11点以上	イイ子行動特性がやや強い	
	15点以上	イイ子行動特性がかなり強い	
(宗像恒次「最新 行動科学から見た健康と病気」(メチカルフレンド社)より)			

日頃よく使うことばの中に 次のような言葉がありませんか

- 「〇〇すべきだ」
- 「〇〇にちがいない」
- 「絶対に・・・」
- 「完全に・・・」
- 「決してそんなはずはない」
- 「そうじゃなくて・・・」

次のような考えがふと浮かんでしまっていることはありませんか

- 「どんなに努力しても無駄だ」
- 「これまで失敗ばかりしてきた」
- 「どうせ まただめだ」
- 「他の人のようには うまくできない」
- 「なにかしても悪い結果ばかりでる」
- 「自分はだめな人間だ」
- 「自分がしても迷惑ばかりかける」

以上のような言葉をつかいがちだったり、考えが浮かんできがちな人は 意識して 別の言葉を使ったり、別の考え方がないか考えましょう。



# ストレスへの対応を身につけよう

基本は「リラックス」と「ストレス状態にあることに気づく」こと！！  
 ときには ゆっくり（リラックス）してみないと「ストレス状態にある」ことに気づかない  
 かもしれません。高速道路を走っていると、時速100kmでいるのにそのスピードがゆ  
 っくり感じてしまった経験がありませんか？ それと同じです。

ストレス反応の中で人が調整できるのは

- ✓ 筋肉が緊張する ⇒ 筋肉の力を抜く（筋肉をリラックスさせる）
- ✓ 呼吸がみだれる（はよくなる、浅くなる など） ⇒ 呼吸を整える
- ✓ 口が渇く ⇒ 口をしめらせる

などがあります。これらの方法を用いて リラックスをすることができます。  
 リラックスした上で 自分がうまく使えるストレス対処法を次のページに書いておきましょう。  
 日頃 ストレスにうまく対応できた時のことを考えて記入してみましょう。  
 ストレスへの対応方法は下の図表のようにいくつかのポイントがあります。それぞれの対応方法を  
 いまは思いつかなくても、実際にうまくいったときにその方法を記入しておきましょう。

ストレス反応の流れ	対応方法
<pre>             graph TD             A[ストレス] --&gt; B[認知]             B --&gt; C[ストレス反応]             C --- D[心]             C --- E[行動]             C --- F[体]             D &lt;--&gt; E             E &lt;--&gt; F             G[ライフスタイル 満足感] --- C             H[社会や周囲の反応・サポート] --&gt; A             H --&gt; B             H --&gt; C             </pre>	<p><b>ストレス</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原因そのものを解決する</li> <li>2. 自己主張（上手に断る）</li> <li>3. 逃げる、避ける</li> <li>4. 我慢する</li> <li>5. 周囲からのサポート                      周囲の人がストレスの原因を避けたり弱めたりする                      方法を教えてくれる</li> </ol> <p><b>認知</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知のやり方を変える                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 別の見方・とらえ方やポジティブな思考を行う</li> <li>② 自己評価を維持・高くする</li> </ol> </li> <li>6. 周囲からのサポート                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 励ましてくれる・支持してくれる</li> <li>② ストレスの原因となっているものの実態を教えてくれる</li> <li>③ 別の見方を示してくれる</li> </ol> </li> </ol> <p><b>ストレス反応—心・からだ・行動—</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感情や気分の興奮を鎮める                      リラクゼーション、呼吸法                      アロマセラピー、座禅、ヨーガ</li> <li>2. 身体の興奮を鎮める                      運動</li> <li>3. 行動を変える、別のことをしてみる</li> <li>4. 周囲からのサポート                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 心：不安やイライラの気持ちを聞いてくれるとすっきりする、心がやすまる</li> <li>② 身体：一緒にスポーツ体を動かしてくれると継続する</li> <li>③ 行動：適切な行動の模範を示してくれる</li> </ol> </li> </ol> <p>よいライフスタイルや仕事・生活の満足度が高いとストレスに強くなる</p>

① 私のストレス解消（リラックス・気分転換法）

例) 運動をする  
温泉に入る

---

---

---

---

---

---

② 私のストレスの軽減法

例) できない仕事は はっきり断る  
ストレスとなっている原因を探す

---

---

---

---

---

---

③ 私のストレス耐性強化法

例) うまくやっている人のまねをしてみる  
いいように解釈してみる  
休養を十分とる

---

---

---

---

---

---

④ 私のサポート体制強化法

例) 毎日 挨拶をする  
何でも相談できる人をつくる

---

---

---

---

---

---

なるべく たくさん 記入できるように しておいてください。

注)アルコールを飲む・たくさん食べる など からだに害になりそうなものはなるべく避けてください。

## 精神科や心療内科を気楽な相談先に

精神科や心療内科を特別なところだと思いませんか？

こころに関係した病気にかかることが、恥ずかしいこと、人に知られてはいけないことと思いませんか

あなたは けがをした時に 内科にかかりますか？ 外科にかかりますか？

花粉症で鼻水が止まらなくて困った時は 外科にかかりますか？ 耳鼻科にかかりますか？

**こころが健康でなくなることは だれにでもあることです。**

**それを どうやって 健康にするかが大切です。**

**適切な はやめの 治療で よくなりましょう。**

**そのためには 専門家の手助けを 受けましょう。**

**もし いま 治療している方でしたら**

**自分の判断や周囲の人の意見で 治療(服薬)を中断することはやめましょう。**

### 緊急時対応情報

以下の 連絡先を あらかじめ 記入しておきましょう

わたしが	なんでも相談しやすい人は	[	]	—	—
		[	]	—	—
		[	]	—	—
私たちの会社の	健康管理担当者	[	]	—	—
私たちの会社の	上司	[	]	—	—
私たちの会社の	産業医・保健師・看護師	[	]	—	—
	地域産業保健センター	[	]	—	—

<b>↓ いのちの電話</b>				—	—
医療機関					
✓	精神科	[	]	—	—
		[	]	—	—
✓	精神科救急情報センター	[	]	—	—
✓	心療内科	[	]	—	—
		[	]	—	—
✓	精神保健福祉センター			—	—
✓	保健所			—	—
✓	産業保健推進センター			—	—
✓	労災病院勤労者メンタルヘルスセンター			—	—
<b>↓ 法律相談窓口</b> (借金、離婚問題など)				—	—