

こころとからだを守るための セルフチェック& アクションチェックシート



こころの
“あんしん”
プロジェクト

メンタルヘルス
対策
支援ツール

⑧



この支援ツールは、産業医科大学の
精神保健学研究室と共同で開発しました。



「経営」を守る・支える
一般財団法人

あんしん財団

こころとからだを守るための セルフチェック&アクションチェックシート

近年、働く人の約60%が仕事や職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じていると言われていますが、あなたはいかがでしょう？

ストレスがかかると、気分や体調の変化が現れたり、仕事に影響が出たりすることがあります。しかし、それらの変化に気がついていても、対処法がわからない、あるいは、どうにもならないと考え、そのままにされている場合も多いかもしれません。

セルフチェック&アクションチェックシートには、以下の目的があります。

① セルフチェック

ストレスが原因で起こる体調の変化等を確認し、必要であれば早期に医師等の専門家に適切な相談を行うことへのきっかけづくりを促す

② アクションチェック

セルフチェックで該当する項目があった方 ▶ 必要であれば医師等に相談した上で、さらに、普段からストレスに向き合うために、日常生活で行える工夫を紹介する

セルフチェックで該当する項目がなかった方 ▶ ストレスでこころとからだに不調をきたさないために、日頃から行える工夫を紹介する

このチェックシートに回答し、該当した項目の解説を読むことで、あなたの普段の生活にお役立てください。

頭痛

- 頭痛薬を頻繁に飲む
- 頭痛に吐き気をともなう
- 頭痛があり仕事がかたどらない

めまい

- 頻繁に起こる
- めまいに吐き気をともなう
- めまいのため生活に支障が出ている
(行きたいところに行けなくなる 等)

体重の
増加・
減少

- 意識していないが、体重が減っていく
- 1ヶ月で3%以上増加、または低下した
(60kgの人なら1.8kg/1ヶ月以上の変化)
- お腹がすかない
- 食べる気にならない
- 食べることに興味がない
- 味がしない

睡眠の
悩み

- 寝つきが悪い
- 何度も目覚め、その後眠れない
- 朝早くに目覚め、眠れなくなる
- 日中の眠気が強く、仕事に支障が出ている
- お酒を飲まないと眠れない
- 眠り過ぎて遅刻をしてしまう
- 朝30分以上起き上がれないことがある

次のページに解説があります



〈解説:セルフチェック(その1)〉

●該当する症状がある場合は、医療機関に受診し、医師に相談することをお勧めします

前のページで示した症状は、ストレスが原因となり起こる可能性もあります。しかし、身体的な症状がある場合は、まず初めに身体的な疾患が原因ではないことを確認しておく必要がありますので、それぞれの症状に応じた診療科を受診してください。

(例)腹痛は消化器内科、頭痛は神経内科、動悸は循環器内科等…

また、ここで挙げた項目は、ストレスが原因となり生じる可能性がある症状の中で代表的なものです。他の症状でお困りの場合も、症状に応じた医療機関を受診することをお勧めします。

●身体の異常と思われる症状の中には、ストレスに起因するものも少なくありません

前述の通り、身体の異常と思われる症状の中には、ストレスに起因するものも少なくありません。それぞれの専門家の診察を受け、ストレスが原因である可能性がある判断された場合には、心療内科や精神科への受診をお勧めします。

次に、5ページに示したセルフチェック(その2)に進み、気分や仕事での変化等のストレスが原因と思われる反応はないかをチェックしてみてください

セルフチェック(その2) ~こんなことが続いていますか?~

あなたの生活を振り返ってみて、当てはまるものにチェック☑してください。

お仕事で…	<input type="checkbox"/> 簡単な仕事でのミスが増えた <input type="checkbox"/> 出勤前のだるさや、おっくう感がある <input type="checkbox"/> 遅刻が増えた	<input type="checkbox"/> 以前はすぐにできていた仕事で、余計に時間がかかるようになった <input type="checkbox"/> 出勤前に身体の症状が現れる(腹痛、下痢、吐き気、胸の痛み等) <input type="checkbox"/> 病気や気分の不調を理由に仕事を休むことが増えた
気持ち・気分で…	<input type="checkbox"/> 楽しめていたことが楽しめなくなった <input type="checkbox"/> 集中力がなくなった <input type="checkbox"/> 仕事のことや心配事が頭から離れない <input type="checkbox"/> 全て自分が悪いのだと考えてしまい、自分を責めてしまう	<input type="checkbox"/> 何をするにも興味が持てなくなった <input type="checkbox"/> 考えがまとまらず、決断できなくなった <input type="checkbox"/> 人に会いたくない、会おうと思わなくなった <input type="checkbox"/> 死にたいと繰り返し考えてしまう

〈解説:セルフチェック(その2)〉

上に挙げた内容が当てはまり、かつ、お困りの場合は、あなたの心が疲れている可能性があります。おひとりで悩まずに、精神科や心療内科の先生にご相談ください。

続いて、アクションチェックを行い、普段の生活を見直しましょう!

これまでは、ストレスが原因と思われるいくつかの症状の例を挙げました。

解説でも述べましたが、セルフチェックで当てはまるものがあれば、まずは専門家に相談してください。

また、専門家に相談した上で、さらに、ストレスに向き合える状態をあなたの日々の生活の中でいかに作っていくかということも重要になります。

現在はセルフチェックの項目に当てはまらない方も、同様に日頃の生活を見直すことはストレスによる反応を軽減する上で重要です。

次の6ページにあるアクションチェックであなたの普段の生活を見直すことで、ストレスに負けないところとからだを守る工夫をしていきましょう。

アクションチェック ～あなたの生活健康度チェック～

以下に挙げる〈大項目一覧〉の中で、あなたの興味がある項目にチェック☑をしてください。次に、それぞれの指定されたページに進み、選択した項目に関する小項目にチェック☑をし、それらに該当する解説(7、9、11ページ)の内容をお読みください。

注意1:お勧めする改善の手順

- ① 興味のある、気になる項目から改善してみましょう。
- ② 必要がない、必要性が低いと思っているものほど、普段は意識できていない可能性があります。①を実施後、さらに取り組むことができる場合は、他の項目も見直してみましょう。

以下の大項目にチェック☑をして、各々の指定されたページに進んでください。

〈大項目一覧〉

- 食事(→p.6へ) 会話・相談(→p.6へ) 睡眠(→p.8へ)
 休日(→p.8へ) 飲酒(→p.10へ) 喫煙(→p.10へ)

<input type="checkbox"/> 食事	(食事の習慣に関して)	
	<input type="radio"/> 食事は毎日3食、規則正しく食べる	<input type="radio"/> 食事内容は偏らないようにしている
	<input type="radio"/> 食事の時間はゆっくりとれている	<input type="radio"/> 運動量に見合った食事内容・食事量である

<input type="checkbox"/> 会話・相談	<input type="radio"/> 1日に1回は人と会話をするように心がけている	<input type="radio"/> 食事は誰かと食べるようにしている
	<input type="radio"/> 家ではできるだけ家族と話す機会を持っている	<input type="radio"/> 職場で同僚との会話の時間がある
	<input type="radio"/> 悩みを相談できる相手がいる	<input type="radio"/> 悩みや、わからないことを進んで相談・質問ができる

〈解説:食事〉

▶ 食事はこころとからだのエネルギーの源です

- 食事を規則正しくバランスよく摂取すれば、安定した気分で1日を過ごせます。
- ストレスのかかる状況では、食事を抜いてエネルギーが足りなくなった人より、しっかり食事をとった人の方が、余裕をもって対処することができます。
- 食事の効果はエネルギー摂取だけではなく、1日の節目、気分転換、コミュニケーションの機会にもなります。

▶ ダイエット等で、生活の質が下がっていませんか？

- ダイエット等で健康を維持することや、自分を磨こうとすることは素晴らしいことです。しかし、摂取するエネルギーが少なくなり、活動量が減る等して、日常生活の質が下がってしまえば長続きしません。

⇒ 食事量と運動量のバランスを考えながら、長続きする取り組みを行いましょう。

〈解説:会話・相談〉

▶ コミュニケーションの効果

- 気分転換、情報収集
- 自分の考えや気持ちを確認・整理する機会になる

⇒ 1日に少なくとも1度は、人と会話をする機会を意識して設けてみましょう。

▶ 日ごろからの環境づくりをしておきましょう

- わからないことや悩みを人に話すことは恥ずかしいと思うかもしれませんが、一方で、それらがそのままになることで困ることも多くなってしまいます。
- 日頃から相談しやすい環境を作ることで、いざというときの助けになります。相談された相手も感謝の気持ちを伝えられれば、悪い気分にはならないでしょう。

⇒ あなたのできる範囲で会話・相談の機会を意識的にもちましょう。

睡眠

(1.寝る前の習慣に関連して)

- 寝る直前には、TVを観ない、または、パソコンや携帯電話を使わない
- コーヒーを飲んだり、タバコを吸ったりしない
- 電気は消す、または、暗めの照明にしている
- 寝る前の飲酒はほどほどにしている

(2.日常生活に関連して)

- 睡眠時間を大事にしている
- 睡眠時間や就寝・起床時刻は規則的である
- 定期的に運動をしている
- 入浴は湯船につかるようにしている

休日

- 休日にゆっくり過ごす時間を設けている
- 休日は仕事の事を考えずに過ごすことができる
- 趣味や気晴らしがある
- 休日の疲れは、次の日に持ち越さないように気を付けている

〈解説:睡眠(1.寝る前の習慣に関連して)〉

▶寝る前に避けるべき生活習慣:明るい光の使用、カフェインやニコチンの摂取

- TVや携帯電話、蛍光灯の明るい光:過度な明るさによる刺激で、体内時計のリズムが遅れ、自然な入眠を妨げます。

⇒寝る前の過ごし方、眠る際の照明等に気を配りましょう。

- コーヒーやタバコ:カフェインやニコチンには覚醒作用(目を覚まさせる作用)があります。

⇒寝る4時間以内のカフェインの摂取、1時間以内の喫煙は避けましょう。

▶飲酒は良い睡眠を妨げているかも…

- お酒は寝つきが良くなるように思われがちですが、飲酒量が多くなると、深い眠りを妨げ、翌日の眠気につながります。

〈解説:睡眠(2.日常生活に関連して)〉

▶睡眠を促進するもの:湯船につかる入浴や適度な運動等

- 入浴:リラックス効果や、適度な体温の上昇により、快適な入眠を促します。
- 運動:気分を高揚させ、気分転換にもなり、睡眠の質が向上します。
また、食欲も活性化し、日常生活の質も向上します。
- 一方、睡眠は体内時計でつかさどられており、睡眠時間や就寝・起床時刻が不規則であれば、睡眠の質が低下し、疲れをためやすくなります。
- 良い睡眠は活発な日常生活をもたらす、活発な日常生活が良い睡眠を促します。

⇒睡眠と生活のバランスを保ち、こころとからだの健康を守りましょう。

〈解説:休日〉

▶休日の過ごし方のポイント

- 平日や休日での疲れをリセットできる時間を持つ
- 仕事から頭を切り替えて気分転換できる場をもつ
- 休日の夜の睡眠を良好にするために、就寝・起床時刻は平日と休日で大きく変えないようにする

▶趣味に取り組む上でのポイント

- 「屋内でのもの・屋外でのもの」、「1人で行うもの・複数人で行うもの」、「体を使うもの・頭を使うもの」、「時間がかかるもの・短時間でできるもの」等を考慮し、いろいろな趣味を、できれば複数持ち、うまく気分転換を図ってください。

⇒あなたに合った方法で休日の過ごし方を意識してみましょう。

飲酒

- 週の中の連続した2日間、休肝日(全く飲酒しない日)を設けている
- 翌日に運転や、大事な仕事等がある場合は、飲酒しないようにしている
- 飲酒量は、あらかじめ決めた量を守って飲むようにしている
- 当日、または翌日の生活に支障の出ないような飲酒量にしている

喫煙

- 喫煙することで起こる、自分や周囲の人への健康に対する影響を知っている
- 禁煙しようと思っている
- 禁煙する理由や、きっかけがある
- 周囲に禁煙しようと思っている人がいる
- 自分の喫煙パターンを知っている
(イライラする時、休憩の時、食後、飲酒時、手持ちぶさたな時 等)
- 喫煙を我慢する際の対処法がある
(深呼吸、水を飲む、歯磨きをする、軽い運動をする 等)

〈解説:飲酒〉

▶ お酒の効果

- 気分の高揚、気分転換、リラックス、円滑なコミュニケーションの助けになる等

▶ お酒の問題点

- 依存性があり、量が多すぎると、健康障害(高血圧、肝臓病等)、睡眠障害や交通事故、トラブルの原因に

※血中アルコール濃度は、飲んだアルコールの量と体重に関係します。自分では酔っていないと思っても、飲酒後の一定時間は血中のアルコール濃度は高い値で維持されます。

▶ 上手なお酒との付き合い方

- 1日2合未満を目安に週2日は連続した休肝日を(肝臓の回復に最低限必要な時間です)

※2合の目安:缶ビール500ml 2本、ワイン1/2本 約360ml、ウイスキー2杯 120ml

⇒適度な飲酒量を守り、活発な日常生活を送りましょう。

〈解説:喫煙〉

▶ タバコの問題点

- 依存性、様々な健康障害(癌、呼吸器疾患、高血圧や糖尿病、精神疾患 等)

▶ 禁煙への良いきっかけや、タイミングを持ちましょう

- 10ページに挙げた項目は、禁煙を始めるうえで、あなたの助けになるものばかりです。1つでも当てはまるものがあれば、あなたにも禁煙のチャンスがあります。できるだけ多くの項目を考慮して、禁煙にチャレンジしてみてください。

- 禁煙の効果は禁煙を初めて数十分から始まり、禁煙の継続は、何十年先のあなたの健康状態も改善させます。

- 当てはまるものがない方も、ぜひ意識して、禁煙のチャンスを作ってみてください。

⇒禁煙できずにお困りの方は、おひとりで悩まず、禁煙外来のある医療機関への通院をしてみてください。

〈最後に〉あなたの生活の質の向上のために、参考になる項目はあったでしょうか?このチェックシートは一例を示したにすぎませんが、これからのあなたのこころとからだの健康の維持に役に立てば幸いです。