

Seep Social education e partner

メンタルヘルス基礎検定 第1回

Seep Social education e partner

メンタルヘルスとは

1.1メンタルヘルスとは？

メンタルヘルスとは「心の健康」のことである。

広義のメンタルヘルス

: 人生の様々な場面における心の健康。

- 家庭における家族との人間関係に関する心の健康
- 学校における友達や先生との人間関係に関する心の健康

狭義のメンタルヘルス

: 職場における心の健康

- 上司や部下、同僚との人間関係に関する心の健康
- お客様との人間関係に関する心の健康

※この検定では主に狭義のメンタルヘルスについて学びます

1.2メンタルヘルス不調の症状

(例題)

職場でメンタルヘルスが不調になると、どのような症状があらわれるのでしょうか？

箇条書きで構いませんので、まずは、ご自身で考えてみてください。



Seep Social education e partner

- 遅刻や欠勤、早退などが多くなる
- 今までできていたはずのことができなくなってしまう
- 感情的になってしまう
- 声に張りが無くなったり、姿勢が悪くなったりする
- 食欲が無くなる
- 眠れなくなる

⇒自分や同僚に、このような症状を感じたら、メンタルヘルスに不調が生じ始めているのではないかと疑ってください。

Seep Social education e partner

メンタルヘルス不調の主な病名

病名	症状	治療法
うつ病	眠れない、食欲がない、1日中気分が落ち込んでいる	薬による治療、休養、専門家による心理療法
双極性障害	うつ病の症状が出る状態と、気分が高揚し、時には攻撃的になる状態が交互にあらわれる	薬による治療、休養、専門家による心理療法
適応障害	ある特定の状況や出来事が原因となり、情緒不安定になったり、無謀な運転や喧嘩、物を壊すなど攻撃的になったりする	ストレスの原因の除去、カウンセリングにより適応力を高める、薬による治療
PTSD	強烈なショック体験や強い精神的ストレスを思い出し、不安、緊張、めまい、頭痛、不眠などが続く	専門家の支援によりこころの傷の回復を助けることと、苦しい症状を軽減する

Seep Social education e partner

1.3メンタルヘルス不調の原因

(例題)

職場でメンタルヘルスが不調に陥る場合は、どのような原因が考えられるでしょうか？

箇条書きで構いませんので、まずは、ご自身で考えてみてください。



Seep Social education e partner

- パワハラ
- セクハラ
- 長時間の残業
- 仕事上で大きな失敗をしてしまう
- 人間関係上のトラブル
- 慣れない業務への職務変更
- 慣れない場所への転勤

⇒職場において、メンタルヘルスが不調をきたすのには様々な原因があります。

1.4メンタルヘルス対策として必要なこと

1. メンタルヘルスが不調に陥らないようにすること
2. メンタルヘルスの不調に早期に気が付き、対応すること
3. 万一メンタルヘルスに陥った場合、生活を守るための方法を知ること