

メンタルヘルス セルフケア研修

SOMPOリスクアマネジメント株式会社

船員の皆様のお仕事は私たちの豊かな暮らしや日本経済を支えています



しかし船という職場は精神的に厳しい環境でもあります

長期の乗船、陸とは異なる休暇時期のため、家族団欒や交友の機会が少ない

船内や港湾区域では娯楽に乏しく、精神的な休息も取りづらく、上陸時間も限られる

船内の空間的制約のため個人スペースも不十分。職住一体化という環境のため、仕事とプライベートの区別がつきにくい

海上航行中は携帯電話やインターネット環境が利用しづらく、社会的に切り離されたように感じやすい

平均年齢が高く、若手が少ないため、職場内での年齢ギャップが大きく、コミュニケーションが取りづらい

国土交通省・船員の確保・育成に向けての問題点より抜粋

船員のストレス

- ・年齢ギャップによるコミュニケーションやチームワークが希薄になりがち
- ・厳しい指導は命を守るために必要だが、ネガティブ感情が起きやすい
- ・交代勤務で睡眠リズムが乱れやすい
- ・乗船中は常にON状態でリラックスしにくい
- ・大切な人と離れて過ごす時間が長い
- ・乗船中はストレス発散がしにくい
- ・下船してからも睡眠リズムが戻りにくい
- ・下船時のストレス発散がお酒やギャンブルになりがち



労働力の低下
船員のなり手が減る
若者の早期離職

メンタル不調者の増加

**船員の皆様が心身ともに健康で生き生きと働けるよう
メンタルヘルスの知識を得ることが重要課題**

本日の研修の内容とゴール

内容

第1章：メンタルヘルスの基本的知識

第2章：こころのセルフケア

- 日常の健康習慣
- 考え方・コミュニケーション
- リラクゼーション



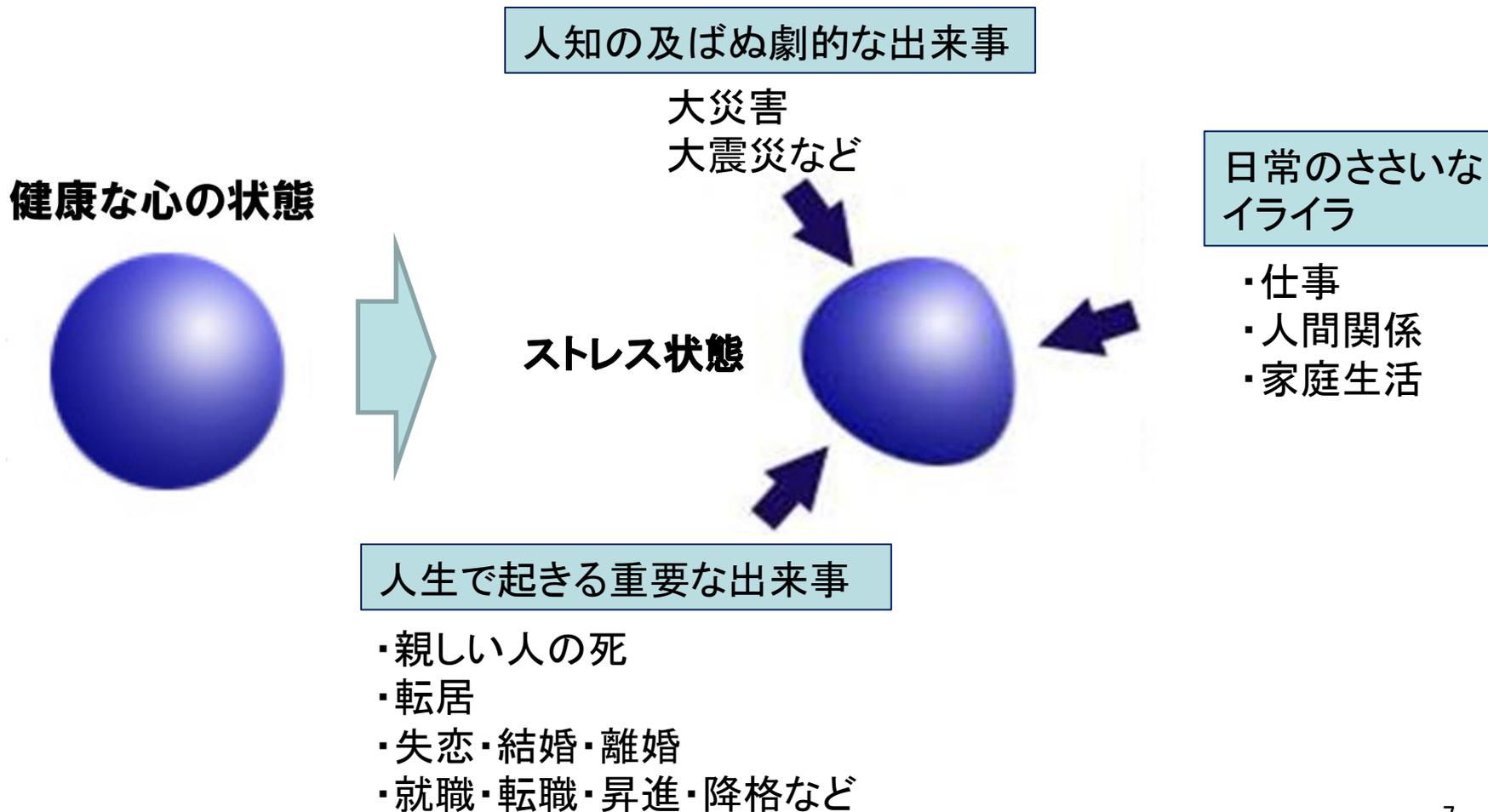
ゴール

- ・メンタルヘルスの基礎知識を得る
- ・健康的なライフスタイルについての知識を得る
- ・ストレスを感じた時に、自ら切り替えられるヒント(ストレス対処法)を1つでも得る

第1章：メンタルヘルスの基礎知識

ストレス(状態)とは？

ストレッサー(出来事・きっかけ)が原因で**こころが緊張している状態**



ストレス反応とは？

ストレス状態の長期化や非常に強いストレスナーによって起こってくる**心・体・行動**に起きる反応

体の反応

- よく眠れない 頭痛 肩こり
- 胃痛 吐き気 食欲不振 過食
- 疲労 倦怠感 めまい 耳鳴り
- 眼精疲労 身体の痛み



心の反応

- 常に不安 イライラする
- 気分が沈む
- 集中が続かない
- リラックスできない 物忘れ
- やる気がでない
- 考え過ぎる

行動の反応

- お酒やタバコの量が増える
- 身だしなみが気にならなくなる
- 仕事のミスが増える
- 人と話したくない
- 遅刻・早退・欠勤が増える

ストレスを感じると出やすい反応をチェックしてみましょう

うつ病とは？

ストレス反応が長期間続くと多くの場合、うつ病などのメンタルヘルス疾患に進行していきます。

うつ病は**脳の機能不全**により **気分が落ち込み、気力がわかなくなる**疾患です。
こころとからだに様々な症状が現れます

こころの症状	気分の低下	憂うつ感、 落ち込み 、もの悲しい、不安 イライラ、焦り、 希望が持てない、 自責感 、 罪悪感 、自殺願望
	意欲の低下	何をするにも おっくう 、やる気が出ない、 無気力感 、今まで楽しめたことに打ち込めない 新聞・テレビが見られない
	思考の低下	頭がボーっとする、 集中力・判断力・注意力の低下 、考えがまとまらない
からだの症状	不眠 、疲労感、倦怠感、食欲低下、過食、体重減少・増加、頭痛、肩こりめまい、息苦しい、吐き気・嘔吐、便秘・下痢、味覚異常、性欲減退など	

1人で抱え込まないようにしましょう

簡易セルフチェック

この2週間の状態で一番あてはまる項目にチェック✓してください	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1. 気分が落ち込んだり、憂うつな気分、または絶望的な気分にもなる				
2. 疲れた感じがする、気力がない				
3. 寝つきが悪い、夜中に目がさめる または眠り過ぎる				
4. あまり食欲がない または食べ過ぎる				
5. 物事に対して興味がない 楽しめない				
6. 物事を考えたり、集中したり、何かを決断することが困難である				
7. 自分はダメな人間だ 敗北者だと思う 周囲の人に申し訳ないと思う				
8. 死んだほうがまだ 自分を傷つけようと思うことがある				
9. 動きや話し方が遅くなる またはそわそわしたり落ち着かない				

半分以上・ほとんど毎日が5つ以上の場合は注意が必要です

第2章：こころのセルフケア

こころのセルフケア 3本柱



日常の健康習慣

健康的なライフスタイルを維持する

食事・運動・睡眠

考え方・コミュニケーション

良好な人間関係を構築する

リラクゼーション

ストレス解消方法を持つ
(気分転換、趣味、呼吸法など)



健康的なライフスタイルを維持しよう

健康的なライフスタイルは体やこころの機能を安定させます

食 事

- ・一日三食バランスよく(炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル)
- ・規則正しい食事は体や神経の機能を安定させます

嗜好品(お酒・たばこ・カフェイン)はほどほどに

運 動

- ・週2回以上1回30分、息がはずむ程度の運動を行うことが理想的です
- ・運動することで筋肉、骨、心肺機能を高め気持ちが安定します

睡 眠

- ・ 疲れを回復するために6時間以上の睡眠をとると良いでしょう
- ・ 脳や身体の様々な機能回復を行います

こころを安定させる食事



ON(乗船中)

- ゆっくりと味わうことを意識して食事する
- 楽しく会話しながら食事をする
- 食事中に音楽を流してみる

OFF(休暇中)

- 炭水化物(ご飯)・タンパク質(肉・魚・豆)・ビタミン(野菜)のバランスの良い食事を心がける
- アルコールの取りすぎに注意する

12の飲酒ルール

お酒の上手な飲み方、付き合い方を知りましょう

1. 飲酒は1日平均2単位以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に健診を



お酒の1単位の例



厚労省H18年「成人の飲酒実態と関連問題の予防について」より

こころを安定させる運動

気分の安定、疲れにくい体づくり、良い睡眠につながります

ON(乗船中)

- 作業を中心に(体をあまり動かしていない日は、階段の上り下り、筋トレなど)
- 上陸の機会があればウォーキングやストレッチなど手軽にできる運動を心がけましょう



OFF(休暇中)

- 1日30分、週に2回以上の息がはずむ程度の運動を継続する
- ゆったりとした運動(ヨガなど)も心を安定させます

こころを安定させる睡眠

ON(乗船中)

- 休憩時間に出来る限り仮眠をとるようにこころがける
- 特に夜勤の時は、仕事の眠気防止のために、カフェインの入った飲み物などを利用する
- 夜勤前の仮眠や、夜勤明けの日中に眠る場合は、アルコールに頼らない

働く人の睡眠と健康 (田ヶ谷・田中,2012)

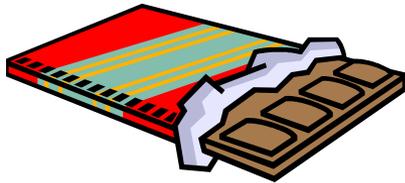
OFF(休暇中)

- 規則正しい生活リズムを心がける
- 目覚めたらすぐにカーテンを開ける
- 朝食をとり、体内時計をスイッチオン!
- 入浴はぬるめのお風呂(40度)にゆっくりつかる



睡眠クイズ

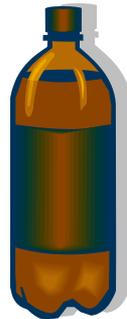
この中で、カフェインが入っていないものはどれ？



チョコレート



健康栄養
ドリンク



麦茶



日本茶

睡眠クイズ

カフェインには覚醒作用がありますが、持続時間は
何時間位でしょう？

1時間以内

2～3時間

4～5時間



良い眠りのために、寝る前に避けたいもの

カフェイン
就寝4時間前から
控える

満腹
夜食は控えめに

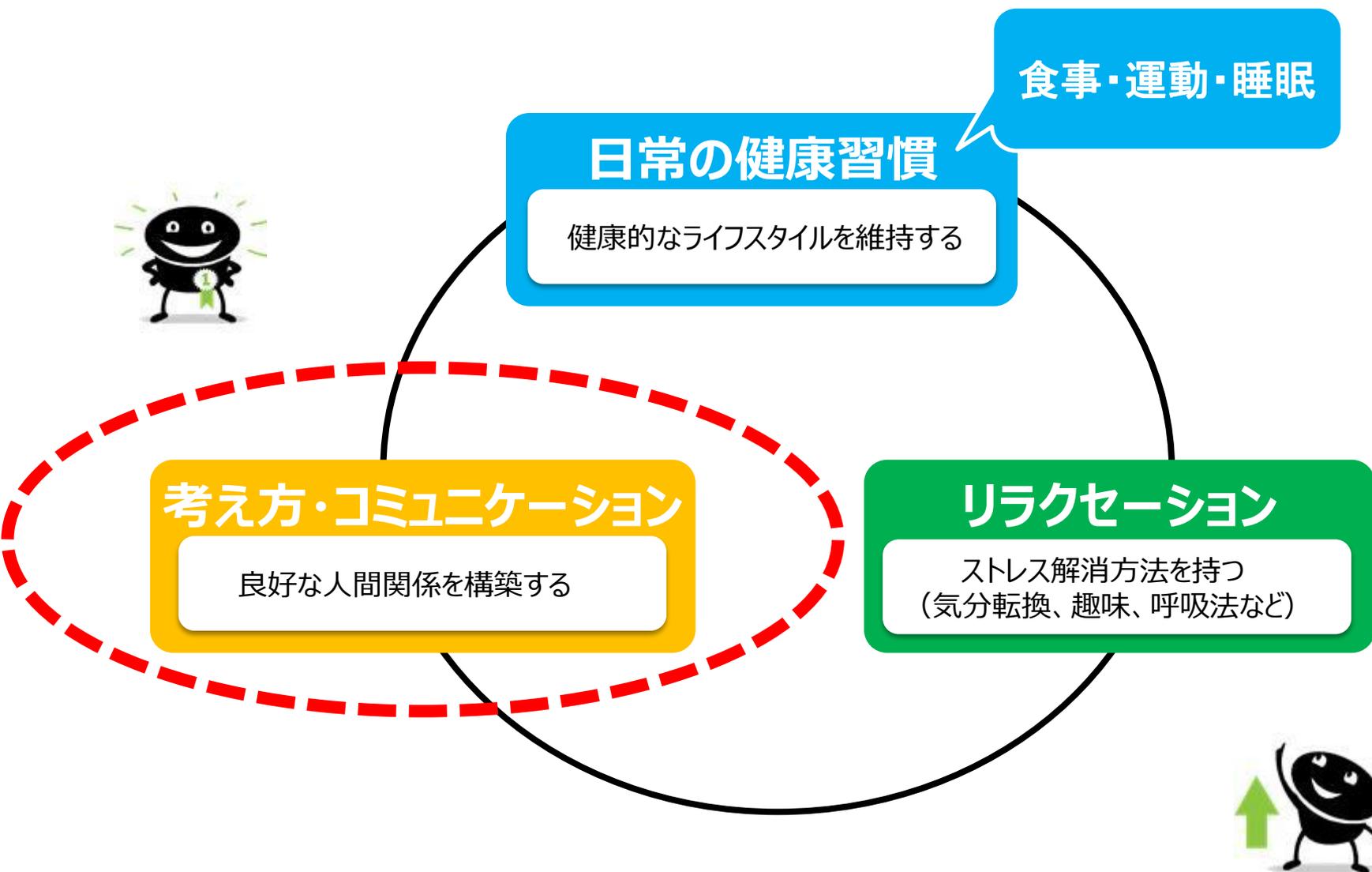


ニコチン
覚せい作用が
数時間持続する



寝酒・深酒
眠りが浅く、
途中覚醒しやすい

こころのセルフケア 3本柱



考え方のくせを 柔軟にする

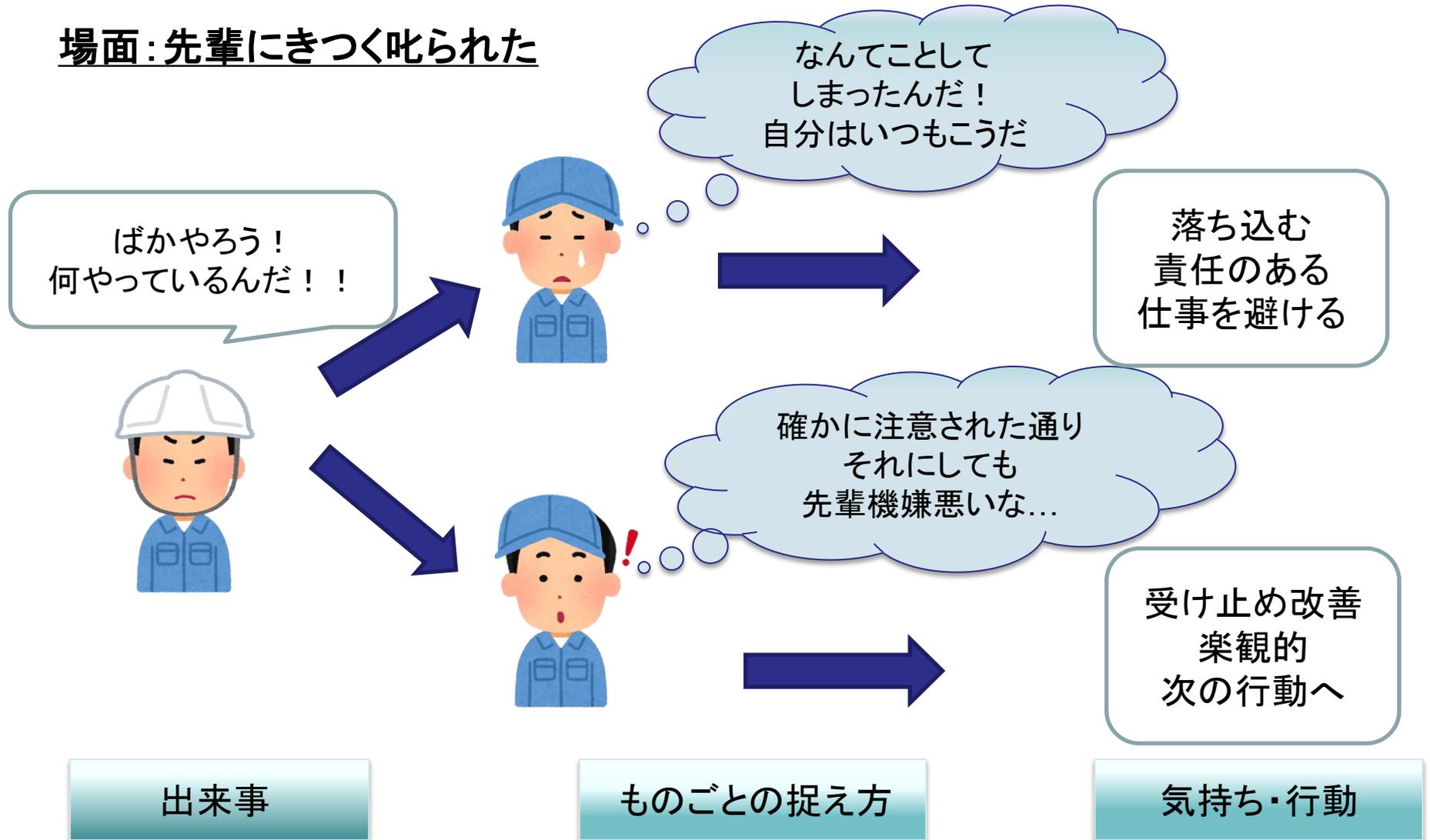
- ・「幸せな出来事」や「不幸な出来事」があるわけではありません。起きた出来事をあなたが「幸せ」ととらえるか、「不幸」ととらえるかの違いがあるだけです

自分も相手も 大切にした コミュニケーション

- ・自分がおかれている状況や自分の気持ち、考えなどを正直に、率直にその場にふさわしい方法で表現します
- ・相手が同じように発言することを推奨します

考え方のくせとは？

場面：先輩にきつく叱られた



自分の考え方のくせをチェックしてみましょう

	① 仕事は完璧にこなさなければ意味がないと思う
	② 何かミスをするとき「いつも私はこうなんだ」と思う
	③ 大勢の前で発言して大半の賛成が得られたときでも、誰かひとりから批判されるとそのことをくよくよ悩んでしまう
	④ 何事も悪い方向に考えがちである
	⑤ 一度でもそっけない態度をされると「その人に嫌われているに違いない」と思う
	⑥ うまく仕事ができるときも、「まぐれだ」と思う
	⑦ 不安を感じているときは、いつも失敗する
	⑧ 「～すべき」または「～すべきではない」と考えてから行動することが多い
	⑨ 何かミスをするとき「私は駄目な人間だ、できない人間だ」と思う
	⑩ 何かトラブルが起きると、自分のせいだと思える

考え方のくせを柔軟にするヒント①

考え方のくせの パターン	説明	考え方のヒント例
① 全か無か 思考	物事を見るときに「全か無か」「白か黒か」と両極端の見方をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・灰色主義になる。 ・どんな人でも悪いところと良いところがある。
② 一般化 しすぎ	一つ良くない出来事があると「いつも決まっ てこうだ」と一般化してしまう。	<ul style="list-style-type: none"> ・楽観主義になる。 ・不幸はいつまでも続かないと思う。
③ 心の フィルター	一つ良くない出来事にこだわってくよくよ考 え、他の事は全て無視してしまうこと。	<ul style="list-style-type: none"> ・それはそれ、これはこれ、と割り切る。 ・不愉快なことを空間的にも時間的にも制限する。
④ マイナス 思考	単に良いことを無視するだけでなく、なんでも ないことや良い出来事を悪い出来事にすり替 えてしまう。	<ul style="list-style-type: none"> ・良いことや良い考え方を否定しない。 ・悪いことを考えだしたら意識をしてストップをかける。 ・常に良い方向へ考えようと努力し訓練する。
⑤ 結論の 飛躍	早合点して、悪いように考えてしまう、また根拠 もないのに否定的に考えてしまう。	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の心を下手に読み過ぎない・結論を急がず待つ。 ・時間がたたなければ結果が出ないことが世の中には多いことを知る。

考え方のくせを柔軟にするヒント②

考え方のくせの パターン	説明	考え方のヒント例
⑥ 誇大視と 過小評価	自分の短所や失敗を過大に考え、逆に長所や成功したことを過小評価する。	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも一倍率の事実で解釈する。 ・ひとつの物事のある部分に注意を向けすぎない。
⑦ 感情的な 決めつけ	自分の感情は現実をそのまま反映していて、あたかもそれが事実であるかのように考えてしまうこと。	<ul style="list-style-type: none"> ・事実が事実であることを知る。 ・事実によって感情が変わる。 ・悪い感情は自分で変えることができることを知る。 ・感情にとらわれ過ぎない。
⑧ べき思考	何かをやらうとする時に「～すべき」「～すべきでない」と考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・人も自分も思うようにならない場合が多いことを知る。 ・自分の心を自由に泳がせるようなイメージを持つ。 ・葛藤好きにならずに生活そのものを楽しむようにする。
⑨ レッテル貼り	自分にネガティブなレッテルを張ってしまう。	<ul style="list-style-type: none"> ・自己評価を見直してみる。 ・レッテル貼りをしていると自尊心が低下することに気づく。 ・自分に自信を持つ。
⑩ 自己関連 付け	何か良くないことが起こった時、自分に責任がないような場合でも自分のせいにしてしまう。	<ul style="list-style-type: none"> ・責任感やリーダーシップを過剰にもたない。 ・過剰な罪の意識を持たない。 ・人の人生に影響を与えても自分が操作することは出来ないとする。

考え方のくせを柔軟にするヒント③



◆悩みを書き出す

悩みを紙に書き出して、「事実」「思い込み」を整理する

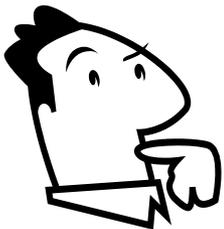
◆人を頼る、相談する

人に話したり、手伝ってもらったりすることで、自分の考えが整理されたり、気持ちが楽になることがある。

◆友人にアドバイスするとしたら？

友人が同じ状況にあったら、なんて声をかけるか考える。

◆「大丈夫」「なんとかなる」と言葉に出して自分に言ってみる。



3つのコミュニケーションのタイプ

食堂で親子どんぶりのご飯大盛りで注文しました。
しかし提供された親子丼が明らかに量が少ない状況です。
あなたならどうしますか？

大盛りじゃないと
怒りを感じつつも、
黙って食べる
**非主張的
コミュニケーション**

すみません。親子丼を大盛りで
頼んだのですがそうになってない
みたいですよ。
大盛りにしてもらえますか？

**自分も相手も配慮した
コミュニケーション**

俺は大盛りっていつ
たんだよ。すぐに取り
かえてこい！！
**攻撃的
コミュニケーション**



⇒お互いが不快にならない表現をするには？

上手な伝え方の4つのポイント

①客観的事柄や状況を伝える

=「親子丼のご飯大盛りで頼みました。」

- ☑ 客観的事柄や状況など、背景事情について説明する。
- ☑ 相手と共通理解を持てるように、事実ベースで説明する。

②自分の主観や思いを伝える

=「(良く聞こえなかったかもしれませんが)そうはなってないようです。」

- ☑ 自分はどう思ったか、自分の気持ちを伝える。
- ☑ 相手に共感を示すことも大切。

③具体的な提案(主張)を伝える

=「大盛りにしてもらえますか？」

- ☑ 提案や主張を、なるべく具体的に明確に伝える。
- ☑ あいまいな伝え方は誤解のもと。

④必要に応じて違う案を伝える

= 了解⇒「ありがとう」
拒否⇒違う案を伝える

- ☑ いくつか違う案を用意しておく
- ☑ どこまで譲歩できるのか、整理して明確にしておく。

自分も相手も大切にしたコミュニケーション

職場でも、家庭でも「日頃の気配り」が大切

コミュニケーション基礎

- 「ありがとう」と「ごめんなさい」は必ず言う。
- 笑顔で明るく挨拶する。
- 了解した約束は守る。実行できない約束はしない。
- 自分がされて嫌なことはしない。
- 必要な情報はしっかり共有する。
- 相手の立場になって考え、対応する。
- 話を聴くときは相手の顔を見る。
- 本人がいないところで悪口や噂話をしない。
- 「親しき仲にも礼儀あり」を徹底する。

自分も相手も大切にしたコミュニケーション

思いやりの気持ちや相手を理解することが大切

コミュニケーションの基礎

- 相手の話を遮らない。
- 先を急がず相手のペースで聴く。
- 自分の考えを言う前に、相手の話に耳を傾ける。
- 「しかし」「けど」「でもさ」といった否定的な言葉は必要以上に使わない。
- 自分の声の大きさやトーンに注意する。
- コミュニケーションの量を増やす。
- 具体的な事実をほめる。タイミングはその場でほめる。
- ほめる時は感情をこめる。
- 何気ない会話や雑談を交わし合う場を作る。お互いを知る機会を作る。

こころのセルフケア 3本柱



日常の健康習慣

健康的なライフスタイルを維持する

食事・運動・睡眠

考え方・コミュニケーション

良好な人間関係を構築する

リラクゼーション

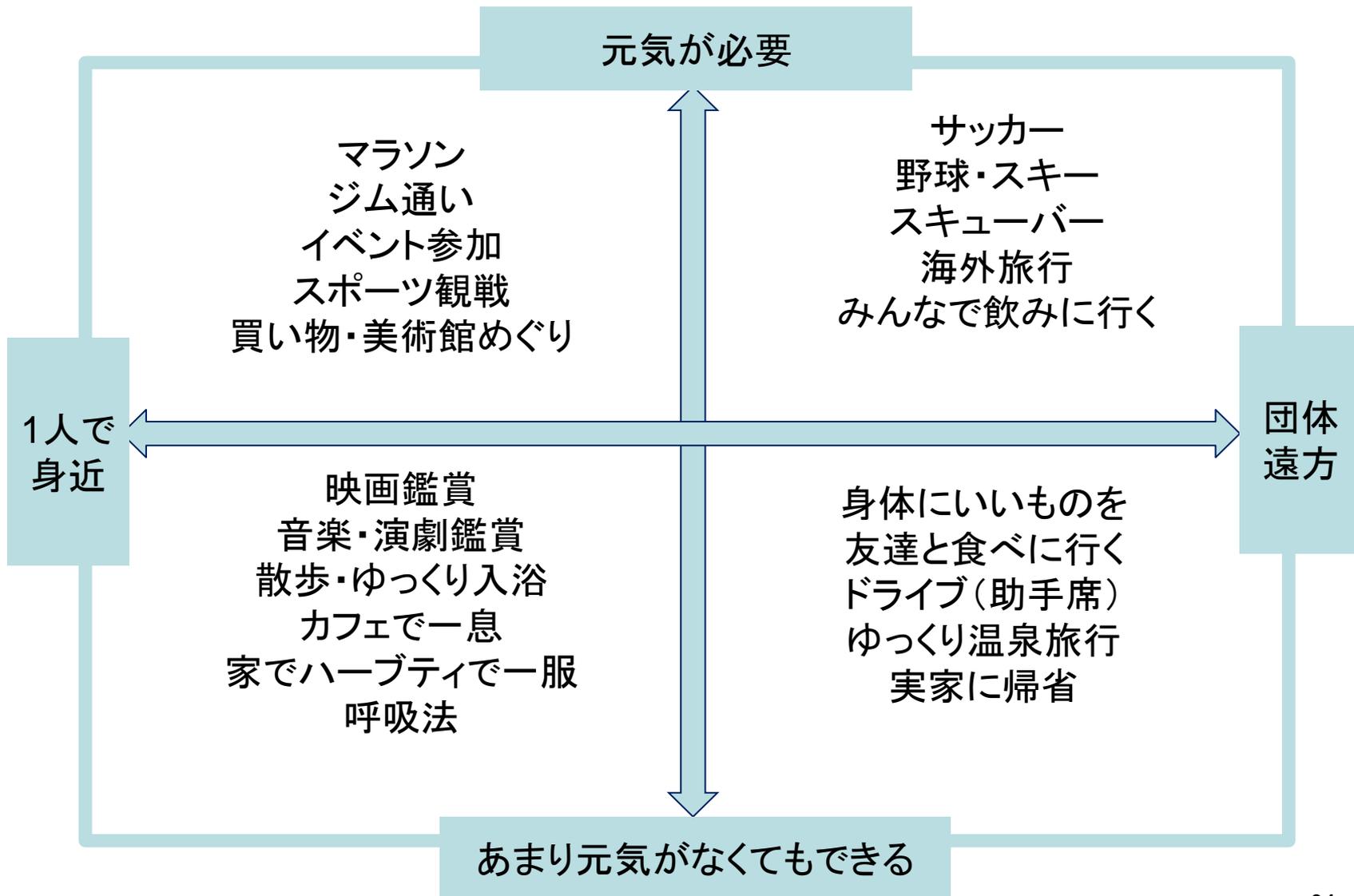
ストレス解消方法を持つ
(気分転換、趣味、呼吸法など)



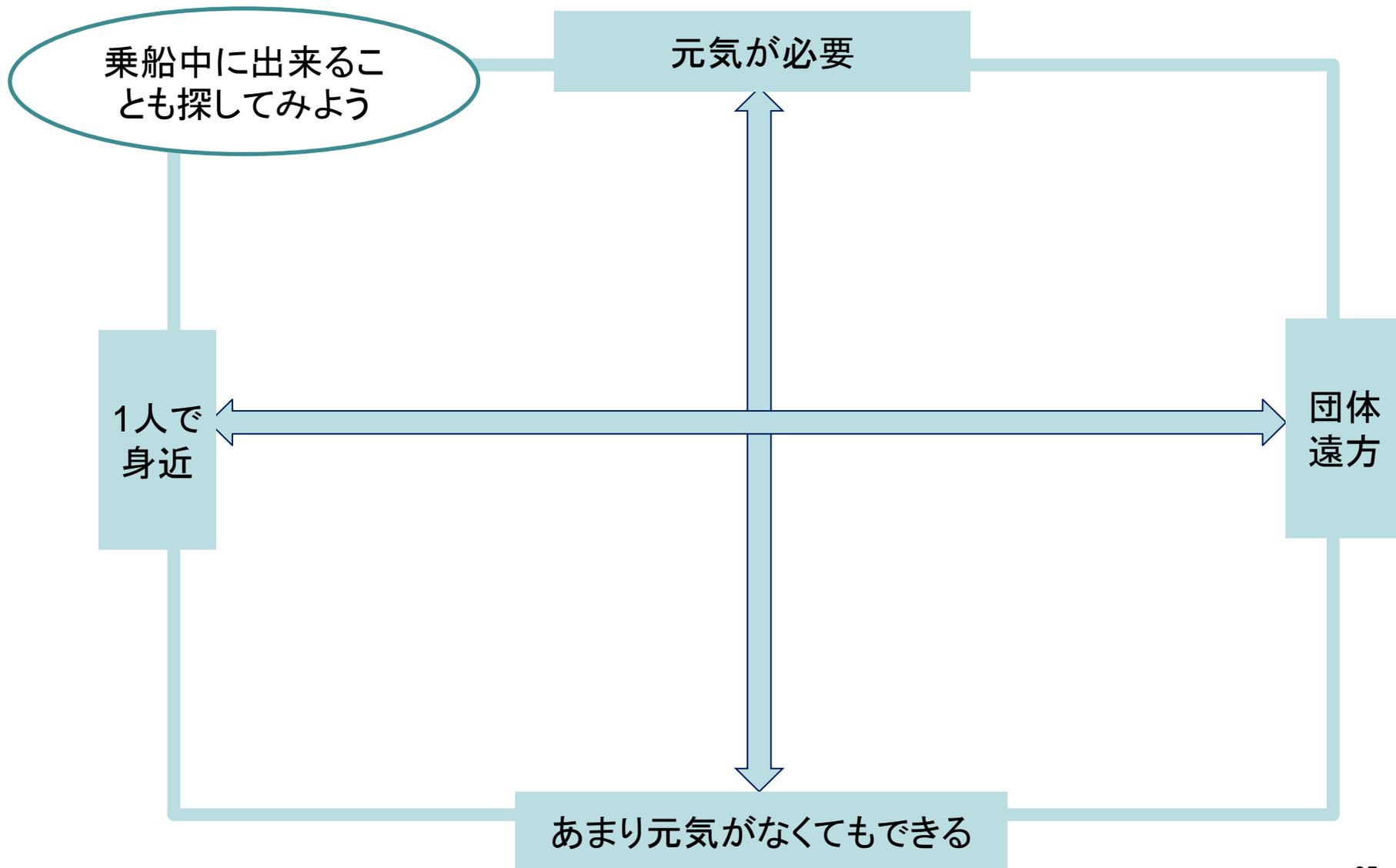
あなたのストレス解消法はなんでしょう？



ストレス解消メニューを考えてみましょう



自分のストレス解消メニューを作成してみましょう



簡単ストレス解消法あれこれ

筋トレ

腹筋や背筋など、できる範囲のトレーニングをして汗をかく

コミュニケーション

気のおけない仲間とのランチ、同僚に自分の気持ちや問題を話してみる



良いイメージの想像

寝る前などに目を閉じて、自分の好きな場所や心地よい環境をイメージする



好きな音楽を聴く、歌う

好きな曲をかけて歌ったり、ポジティブな歌詞の曲を選んで聞いたりすることで前向きな気持ちになれることも



嫌なことは、書いて捨てる

嫌な出来事や思いを紙に書いて捨ててしまうと、気分がすっきりします。気持ちの切り替えに有効です。



笑顔になる(笑う)

楽しいことを思い出したり、仲間と好きな話をする

呼吸を整えてリラックス:腹式呼吸

【3分間 腹式呼吸をやってみましょう】

①全身の力を抜いて、あごを少し引き、軽く目を閉じます。

②三つ数えながら、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。

この時、お腹(下腹部)が膨らむのを意識してください。

③吸いきったところで息を止め、二つ数えます。

④口を少し開き、六つ数えながら細く長く息を吐き出します。

この時、お腹が平らになるように意識してください。

船員のこころを支えるリソース①

■働く人のメンタルヘルスポータルサイト

こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの耳

検索

働く人の無料相談窓口「こころの耳電話相談」

0120-565-455(フリーダイヤル)

月曜日・火曜日 17:00～22:00 / 土曜日・日曜日 10:00～16:00

(祝日、年末年始はのぞく)

■パソコン・スマホ・携帯電話でできる無料ストレスチェック

一般財団法人運輸振興協会

こころの健康自己チェック

<http://www.transport-pf.or.jp/mhc/pc/>

のりもののメンタル

検索



船員のこころを支えるリソース②

■ 船員災害防止協会

ストレスとメンタルヘルスについての情報発信

<http://www.sensaibo.or.jp/>

■ 厚生労働省 こころの耳

eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>



お疲れ様でした。
皆様のセルフケアの
お役にたてば幸いです。
今日から実践できることを
考えてみましょう



