

■ セルフケア2 (S2) 2023年度

# セルフケアアドバンス編 セルフケアの実際



一社)日本精神科産業医協会 共同代表  
日本CHRコンサルティング株式会社 代表  
精神科専門医・認定産業医 渡辺 洋一郎

# ■セルフケアの基本

自分自身を支える力を自分自身で高める



1. コンディション作り
2. 相談する
3. 良い私的人間関係を作る
4. 頑張り方を考える
5. ストレス解消
  - ①気持ちの発散
  - ②リフレッシュ行動

# 1. コンディションづくり

- ベストを尽くすためにはベストを発揮できるコンディションが必要
    - ・ 体調によってパフォーマンスは変化する
    - ・ 体調によってパフォーマンスのみならず意欲や気持ちも変化する
  - 良い体調を維持するためには生活習慣のコントロールが必要
    - ・ 睡眠, 食事, アルコール, 喫煙, 運動などの生活習慣
- ⇒ 体調維持, 疾病予防

## 【チェックポイント】

- 良い仕事をするためには良い体調の維持が必要と認識していますか
- 良い体調を維持するためには生活習慣のコントロールが必要と認識していますか
- 生活管理ができる人が良い体調につながり, それはストレスに強い人で仕事の責任も果たせる人という認識はありますか
- 体調管理のための生活習慣コントロールを努力していますか
- 分かっているけど実行できていないのであれば産業医, 医療機関に相談することを考えていますか

## 2. 相談する

- 相談することは「より良い方法を見つける」ための前向きな行動
  - ・ 相談することで問題の整理ができ、新しい視点もみつかる
  - ・ 状況を共有することで癒しと新たなエネルギーが得られる
- 状況に合わせ、機を逸さずに相談ができる人、そして相談する相手をたくさん持っている人＝ストレスに強い人

### 【チェックポイント】

- 相談することは恥ずかしいこと、と思いませんか
- 相談はできるだけしない方がいい、と思いませんか
- 相談はより良い方法を見つける前向きな行動と認識していますか
- 仕事で困った時に相談できる人はだれでしょうか
- 仕事以外で困った時に相談できる人はだれでしょうか

### 3. 良い私的人間関係をつくる

- 支え, 支えられる人間関係はエネルギーの基になる
  - = ストレスへの大きな抵抗力となる
  - ⇒ 「良いワーク」をするためには「良いライフ」が不可欠



#### 【チェックポイント】

- 仕事関係以外で個人的なことを含め相談しあったり, 楽しい時間を過ごすことができる相手がどのくらいありますか
- 私的な人間関係はうまくいっているでしょうか
- 家族や親しい人と一緒にいるときに安心感, やすらぎ, 楽しさを感じていますか
- 相手も安心感, やすらぎ, 楽しさを感じているでしょうか
- そうでないとしたら, そうなるべく方法を考え努力しているでしょうか

## 4. 「頑張り方」について考える

●頑張る = 最善の結果がでるように、精いっぱいをする

○目的を明確にし、外れないようにする

○頑張るためにはベストを発揮できるコンディションが必要

○途中でダウンしたのではベストを尽くしたことになる

○何をやるにも「時間」という枠がある

⇒ 限られた時間の中で、最善の結果を出すためには、作戦と計画、そして健康の維持が必要

### 【チェックポイント】

☑頑張るためには頑張り方を考えることが必要と認識していますか

☑あなたの「頑張り」は目的からはずれていませんか

☑その行動(仕事)のために与えられた時間を確認していますか

☑その時間の中で最善の結果を出すための方法を考えていますか

☑その方法を実施する現実的な計画を立てていますか

☑途中でダウンすることのないよう体調も管理していますか

## 5. ストレス解消 ①気持ちの発散

- 困った時、あるいは不安や怒りを感じる状況になった時に、自分の気持ちを誰かに話すこと
- 自分の気持ちを話し、相手が理解してくれると気持ちが落ち着き、エネルギーが回復する
  - ⇒ こういった話し相手、聞いてもらえる場所をもっていることがストレスへの抵抗力となる

### 【チェックポイント】

- 困った時や不安や怒りを感じた時に、自分の気持ちを話せますか
- 自分の気持ちを話せる相手がありますか
- 気持ちを話せて分かってもらえると、それだけで気持ちが落ち着き、エネルギーが回復すると認識してますか
- 自分の気持ちを話せる人や場所がないとしたら、そういう人や場所を作る努力をしていますか

## 5. ストレス解消 ②リフレッシュ行動

●ストレス状況から生じる精神的身体的疲労の軽減をはかること  
一般的に気分転換, ストレス解消と呼ばれるもの

●Rest, Relaxation, Recreation が大事

○Rest; 休息, 特に睡眠がエネルギーの充電とバランスの回復につながる

○Relaxation; 身体の緊張緩和は精神の緊張緩和につながる

○Recreation; 楽しむことは活力の活性化につながる

⇒リフレッシュできる方法や場所を持っているとストレスが軽減でき, ストレスに対するキャパシティが広がる



### 【チェックポイント】

ストレス解消には休息が大事で, 睡眠が特に重要と認識していますか

精神の緊張緩和には身体の緊張緩和が役立つと認識していますか

楽しむことがエネルギーの活性化につながると認識していますか

いくら楽しくても, エネルギーの回復につながらなければリフレッシュ行動にはならないと認識していますか

うまく Rest, Relaxation, Recreation できる人がストレスに強い人と認識していますか

# セルフケアが可能な メンタルヘルスセラピー



1. 呼吸法
2. 自律訓練法
3. マインドフルネス
4. 認知行動療法

# 1. 呼吸法

- ・ゆっくり深い「腹式呼吸」をすると副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせることができる。
- ・このような呼吸法を身につける方法。

## 【やり方】

- ①身体力を抜いたまま、おへその下あたり(丹田)に手をあて、長くゆっくりと息を吐く。お腹の中の空気を全て吐き切るイメージ。
  - ②吐ききって下腹部が限界まで凹んだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていく。
  - ③めいいっぱい息を吸いこんだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていく。
- 以上を5～10分ほど繰り返し行う。

## 2. 自律訓練法

- ・1932年にドイツの神経科医のシュルツによって体系化された方法
- ・自分自身でいつでもどこでも行える心理生理的訓練法
- ・自己暗示により催眠状態をつくることにより、心身がリラックスした状態をつくれるようになる訓練法
- ・余分な緊張がない、適度に心身が弛緩した状態、ゆったりとくつろいだ状態を自力で得られるようになることで心身の安定を図る

### 【やりかた】

- ①自分が楽だと感じられる姿勢をとる。
- ②ゆったりとした腹式呼吸を行う。
- ③呼吸が整い気持ちが落ち着いたら、心の中で言語公式を唱えながら、身体感覚に受動的に意識を集中していく。
  - ・第1公式(四肢の重感)では「両手が重たい」と同じ言葉を心のなかで繰り返しとなえ、右手の「重さをただ感じる」(受動的集中)ようにする。
  - ・第2公式(四肢の温感)では「両手が温かい」と唱えながら右手の温かさに受動的に意識を向け温かさを感じるようにする。
  - ・公式は6つあるが第1公式、第2公式まででも効果はある。

### 3. マインドフルネス

- ・1970年代からアメリカを中心に科学的・医学的な研究が進み、効果が最も実証されている瞑想法の一つ。
- ・瞑想を通して、今この瞬間に心に向け、あるがままの自分を観察する方法。
- ・ストレスや不安を取り除き、心を休め、生産力があがると実証されている。

#### 【やり方】

- ①良い姿勢で坐る。
- ②自分の呼吸に意識を置く。
- ③感情や思考が浮かんでも、それを追わず呼吸に戻る。
  - ・何か考えていることに気づいたら、それを追いかけて、意識を呼吸に戻す。
  - ・感情や思考に何も判断を加えずそのままにして、ただ呼吸に戻ることを繰り返す。



## 4. 認知行動療法

- ・認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法
- ・「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろ気持ちが動き、その気持ちに影響されて行動が生じる。
  - \* 自動思考:何か出来事があった時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージ
- ・自身の自動思考を知り、自動思考がどの程度、現実と食い違っているかを検証し、思考のバランスをとることによって問題解決を助けていく

### 【やり方】

- ①ストレスを感じた出来事は何かを考えて書く。
- ②その時、どんな感情になったかを思い出して書く。
- ③その時にどんなネガティブな考えが頭に浮かんだかを思い出して書く。
- ④そう考えた根拠は何かを考えて書く。
- ⑤4を否定する別の考えがないかを考えて書く。
- ⑥4と5を合わせて考え、導き出される別の考え(バランスのとれた見方)を書く。

**お疲れさまでした**  
**渡辺洋一郎**

