

1 個人としてのメンタルヘルスケア

(1) メンタル不調のサインについて

項目1	項目2	内容	
カラダ	食事	食べても食べてもお腹がすく。食べ続ける（甘いもの）。暴飲暴食。甘いものが食べなくなる。	
		食事が食べられなくなる（ゼリーなどしか食べられない）。お腹をこわす。	
	睡眠	眠れなくなる。夢を見て浅い眠りになる。寝ていても起きてしまう。眠ることへの不安（明日が来る）→どんどん眠れなくなる。	
		眠くなる。ひたすら寝たいと感じる。	
	症状	带状疱疹。じんましん。発熱。かぜ。せきこむ、くしゃみ（体の不調）。鼻炎が悪化する。胃の不調。円形脱毛。めまい。偏頭痛。喘息、腰痛。頭皮が発赤。	
		起き上がれない（朝起きて仕事に行くまで）。起きられない。	
		肩がこる。首が回らなくなる。頭が痛くなる。	
		耳がボーっとする感じ（水の中のような）。耳がボーっとする。疲れやすい。	
	ココロ	行動	月曜昼ぐらいまで笑えない（土日ひきする）。
			しゃべらない（内にとどめる）。話せなくなる。雑談が減る。
			話が抜けている。そもそも入っていない。
			家に帰ってから考えてしまう。やりすぎ感。
身だしなみの乱れ。			
泣き出してしまう。			
態度		余裕がなくなる。焦りが出る。	
		敏感になる。音が気になる。	
		頭が回らない。整理ができない（情報処理がしきれない）。	
		うわの空になる。やる気がなくなる。	
気持ち	表情がすぐれなくなる。笑顔が見えなくなる。		
	平日気を張って、土曜日頭痛。		
	気になることから抜け出せない→疲労。		
	人と話すのが面倒くさくなる。人との関わりを避ける。人に話さなくなる。自分は「できない」と思う。自身がなくなる（自己肯定感が低下する）。切り替えができない。		
行動	行動	ため息が増える。	
		メンタル不調を隠すために、わざと明るくなったりテンションがハイになったりする。テンションの波がある。元気ないと思ったらハイテンション。	
		浪費、散財。衝動買い。	
		1人でゲームをする（好きなことをする）。	
		子どもさん～爪を噛む、身体に触れる。抜毛する。爪をいじる、剥がす。	
		女性の場合、化粧・服装が派手になる。	
		お酒の量が増える。	
		普段できていたことができなくなる。	
	物事の優先順位がつかない。		
	態度	沈んでいるオーラが出る。落ち込みが顔に出る。	
表情がなくなった（笑顔）。笑わなくなる。表情暗い、口数が少ない。			
不満ばかり。愚痴が多くなる。			
反応が悪くなる。			

項目1	項目2	内容
行動	態度	話していても震える。
		怒りっぽくなる。言葉が荒くなる。言葉がとげとげしくなる。イライラする。気になる。
	仕事	仕事の効率が落ちる。
		欠勤。遅刻増。朝仕事に行きたくなくなる。休む理由を探す。
		上司への風当たりが強くなる。
		約束・時間守れなくなった。予定や期限を忘れる。
対応がおろそかになる。		
ケアレスミス。集中力が低下する。忘れ物が増える。仕事のミスが増える（疲れが見える）。		

(2) メンタル不調の対処法・予防法

項目	内容
心の持ち方	自分に「大丈夫」と言い聞かせる。泣く。 「～せねばならない」をやめてみる。 時間に任せる精神。 「～せねばならない」をしないようにする（家庭のこと）。 焦らないようにする。 自分にごほうびをあげる。
仕事上の対処	休みを確保（有給）。ゆとりを与える（休み。退勤時間を早める）。 仕事を切りはなす時間・空間。 ストレスになっているものを解消する。 仕事の対象を変える。その場を離れる。職場を変える（部署異動）。 解決策を考え、実行する（悩みに対して）。
体調管理	睡眠を必ず7時間とる。しっかり寝る。とにかく寝る。
人との関わり	話を聞いてもらう（同僚・友達）。周囲に話す。おやつを食べながら話し合う。その場で口にする（言葉にする）。 自己肯定感が低いので、違う職種の人に話し、安心させてもらう。表に出す（人に話す）。吐き出す。 上司へやつ当たり。
余暇などの過ごし方	友達と遊びに行ったりカラオケに行く。仲間・友人と過ごす（カラオケ、旅行など）。買い物やドライブに行く。食事や旅行に行く。非日常的なことをする（旅行）。 スポーツ。特に格闘技をする。運動（走る、ヨガなど）。音楽を聴きながら走る。 →余計なことを考えなくなり、良い疲労感が得られる。 泣ける映画を見る。音楽（癒し系）を聞く。読み親しんだ漫画を読む（安心するため）。お笑いのテレビを観る。テレビを見て気を紛らわす。 好きなことをする。休みに好きなことをする。趣味をやる。好きなことだけをする。趣味を作る（友達に誘われたら思い切って行ってみる）。 適度な飲酒。好きなものを食べる。 最初から料理をする。キャベツを切る。掃除や調理など家事。 マッサージに行く。岩盤浴に行く。高い効き湯（湯船につかる）。 お金を稼ぐことをする。 自分の時間を取る。人とつながらない（スマホを切るなど）離れる。 土日は職場に行かず、プライベートと分ける。 ぼーっとする。

2 チームとしてのメンタルヘルスケア

(1) よいチームとはどんなチーム？

項目	内容	グループ
上司・部下	<p>上からの指示が的確で、部下が動きやすい。</p> <p>失敗しても頭ごなしに怒らない。「たいしたことないよ」と言ってもらえる。</p> <p>→次の仕事がスムーズにできるように。</p> <p>部下の様子に気が付いて、さりげなく話すきっかけを作ってくれる。</p> <p>ほめあえること。リスペクトし合う。</p> <p>評価してもらえること。上司が良いところも見えてくれる。→相談しやすくなる。</p> <p>困っていることを1人で抱え込ませない（自分で何とかしようとしてしまう）</p>	管理職以外
体制・連携	<p>仕事を共有。孤立させない。</p> <p>同じ方向を向いて協力し合える。目標を共有（→コミュニケーションが生まれる）。</p> <p>同じ方向を向いて仕事をしている実感がある。方針や考え方を理解し合える。</p> <p>利用者の情報を皆で共有できる。メモなどを残しておく。仕事をカバーし合える。支援のサポートをし合える。</p> <p>1人の考えを皆に話をできる場がある。</p> <p>お互いにお互いの状況を見て気遣い、また、利用者さんのことなどを共有する（フェイスブック等活用）。</p> <p>派閥がない。同じ目標をもってすすめる。同じ方向に向かえるチーム。</p> <p>相手の立場にたって考えられる間柄。</p> <p>まとめ役がいる。</p> <p>強制的に共同作業。</p>	管理職
雰囲気	<p>笑いが絶えない。</p> <p>お互いを助け合う精神。</p> <p>アサーティブに言い合える関係。尊重。</p> <p>原因追及を責め合わない。</p> <p>フラットな職場（上司・部下にかかわらずあだ名などで呼び合う）。</p> <p>ネガティブではなく、ポジティブ（何事も「やれない」というより、「やってみよう」という精神。否定が少ない。前向きな話が多い。</p> <p>話しやすい環境がある。たあいもない話ができる。バカ話など、気軽に話ができる。</p> <p>トラブル・うまくいかないことを誰かのせいにしない。</p> <p>みんながみんなを見ている。落ち込んでいるときにフォローし合える。</p> <p>プライベートなども共有できる。</p> <p>「友だち」の境界線、ある線引きがポイント。</p> <p>あいさつができる。目・顔をみて、お互いに「ありがとう」など。「いってらっしゃい」「おつかれさま」お互いに関心を持つ。</p> <p>何でも相談してOKという場づくり。</p>	管理職
報・連・相	<p>思ったことを話せる。話しやすい環境。何でも話せる。話せる相手がいる。</p> <p>助けてと言える。わかった、と言える。</p> <p>失敗談を言い合える。嫌な報告ができる。</p> <p>違う意見が言い合える。きちんと言い合える。相手の意見が受け入れられる。</p> <p>一致点が見いだせる。</p> <p>話せる場、集まれる場。→顔を合わせて話すことが大切。</p> <p>「不安に思っている」ことを発信することで、相互にフォローできる。</p> <p>相談しやすい（忙しくてもあとで返事をもらえる）。すぐに相談したり聞いたりできる。</p> <p>一人で悩まないで、相談に乗ってもらえる。一緒に解決策や対応を考えられる。</p>	管理職
		管理職以外

項目	内容	グループ
報・連・相	<p>やってしまったときに隠さない。</p> <p>意見が割れても尊重できる。意見を出し合える。対話ができる。</p> <p>お互いに話し合って改善していく（仕方ない、これでいいじゃなく）。</p> <p>朝のカンファレンス、5～10分程度。共有する時間。月1回カンファレンス。</p> <p>何でも言える職場。お互いにフォローする。会話をする。何でも言い合えるチーム。否定しない。</p>	管理職以外

(2) 良いチームづくりに自分ができること

項目	内容	グループ
コミュニケーション	<p>リスペクトし合えるよう言葉にしてみる。</p> <p>ありがとうと言葉で伝える。</p> <p>元気よく挨拶する。気持ちよくあいさつを心がける。笑顔であいさつ。笑顔。</p> <p>ポジティブ、前向きな話（成長点）。否定しない。</p> <p>声かけをする（困っていそうな離れている人にも）。自分から声をかける。</p> <p>最後はよかったことを言う。ほめる。</p> <p>今回の勉強したことを共有する。</p> <p>ストレス発信。わかってもらえるようにする。</p> <p>おかしをかう→みんなで食べよう！そういう時間を作れるといいかも。一息つくのは大切。</p>	管理職以外
	<p>目標の共有。</p> <p>振り返る（支援の仕方への気づき）。</p> <p>自由な討論をしていい場を提供、リーダーとしてまとめる（お互いの力の差があることを尊重する姿勢）。</p> <p>不満や不安を聞き取るようにする。</p> <p>お礼の言葉を添える。「ありがとう」。</p> <p>あいさつ。</p>	管理職
職場環境	<p>会議の時間などを作り、職員間で話し合えるようにする。</p> <p>目に見えることをして、職場環境を整える。</p> <p>休みやすい職場。</p> <p>片付ける。机の上を片付ける。書類整理。</p> <p>報・連・相をしっかりとできるような職場環境づくり。連絡・報告などをしっかりと細かくする。</p>	管理職以外
	<p>上司とスタッフと話す機会。情報共有の時間を作る。</p> <p>今の職場の良し悪しを見る。情報収集。</p> <p>小さな変化を観察。</p> <p>話しができる環境づくり。</p> <p>整理整頓をする。</p>	管理職
態度・行動	<p>「誰かやるだろう」「誰か言うだろう」をやめる。</p> <p>仕事ばかりでない、私生活の楽しい感じを保つ。</p> <p>雑用などもみんなでやる。自分でも動く。</p> <p>自分のストレスチェックをしておく。</p> <p>もやもやは会社に置いていく。</p> <p>ストレンクス探し（強みを見つける）。</p>	管理職以外
	<p>毎朝笑う。</p> <p>悪口は言わない。</p> <p>お互いの仕事（業務）の状況を知って気配り、思いやり。</p>	管理職