

ストレスチェックとメンタルヘルス

ストレスチェックとは

ストレスチェックは、職場でのストレスの程度を知り
こころの健康を守るための仕組みです



ストレス状態の把握

セルフケアの促進

職場環境の改善

個人の結果が会社へ通知されることはありません。
安心してご回答ください

高ストレス判定を受けたら

- ☑ まずは体調を意識しましょう
- ☑ 産業医面談や健康管理室を利用しましょう
- ☑ 1人で抱え込まず早めに相談しましょう

相談先

- 産業保健スタッフへの相談 健康管理室（811）
- 損保ジャパン「こころとからだのホットライン」の
医療・心理専門職への相談 0120-810-632
- 人事部 唐澤 仁志 内線140
h-karasawa@vortex.gr.jp

アサーション：自分も相手も大切に伝える

自分の気持ちや考え方を、率直、誠実、対等に伝える
コミュニケーションの取り方です。「強く主張する」
「わがままを通す」「言い負かす」ことではありません。
相手を尊重しながら自分も我慢すぎないことが大切

出来事の実例：急な残業をお願いされた

- ① 非主張的（受け身）「……大丈夫です。」
- ② 攻撃的「またですか！自分でやってください！」
- ③ アサーティブ「今日は難しいですが明日なら
対応出来ます」

考え方のクセに気付く（認知の再構成）

同じ出来事でも受け止め方で気持ちが変わります

A 嫌われて
しまったかも
しれない



B 忙しいだけ
かもしれない

出来事の実例：友達に連絡を取ったが返事がない

人との関わり方のパターンに気づき、 よりよい関係を築きましょう

私もあなたもOK
相手も自分も大切に出来る

私はOKあなたはOKでない
「自分は正しい、相手が悪い」

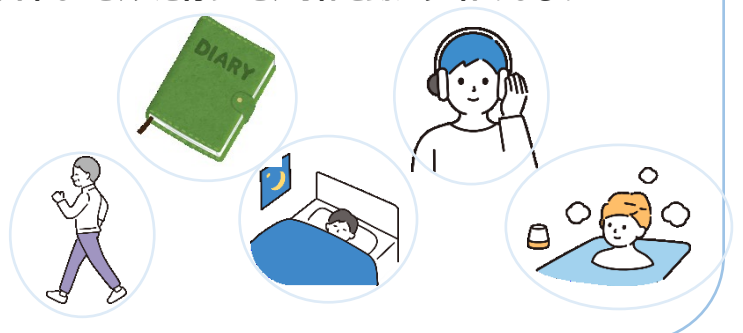
私はOKでない、あなたは
OK
「自分はダメな人」

私もあなたもOKでない
「どうせ自分も周りもだめだ」

ストレスの対処法を複数持ちましょう

対処法は1つより複数ある方が回復しやすくなります。

・出来ること、人と行うこと、身体を動かす・休めるもの



女性の健康と働き方

女性のからだはライフステージで変化します。女性ホルモン（エストロゲン）の変動により心身の状態が変化します。今の自分に必要なケアを取り入れていきましょう。

こんな症状はありませんか？女性特有の不調のサイン

月経に関する悩み

- ☑ 寝込むほどに生理痛が辛い
- ☑ 月経量が多い・少ない
- ☑ 生理周期が乱れる
- ☑ 月経前にイライラ・気分が落ち込む（PMS）

個人差はありますが、平均 38 年間も月経と付き合います。一生で 450～500 回月経で何らかの不調を抱えている人は 20 代で 80%、30 代で 70%もいます。

※1 出典 内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成 30 年)

月経痛や月経異常は病気が潜んでいる可能性もあります。月経に伴う疾患には月経困難症、子宮筋腫、子宮内膜症や卵巣嚢腫などがあります。

調査によると月経に関する症状がある場合でも何もしていない人が最も多く、全体の 44.6%になります。鎮痛剤のみでなく、低容量ホルモン剤（ピル）や漢方などもありますので婦人科で相談しましょう

厚生省：働く女性の心とからだの応援サイト

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/menstruation.html>

更年期とは

閉経の前後約 5 年ずつの 10 年くらいを更年期といいます。日本人の平均閉経年齢は 50.5 歳のため、一般的には 45～55 歳です。なお、最後の月経から 1 年以上月経が無い状態を閉経といいます。

生活に支障が出る場合を「更年期障害」といいます。

辛い場合は我慢せず、婦人科を受診しましょう。

治療はホルモン補充療法（HRT）と漢方治療が主になります。

更年期に関する悩み

- ☑ ほてり・のぼせ
- ☑ 発汗
- ☑ 動悸・息切れ
- ☑ 気分の落ち込み・イライラ
- ☑ 関節や筋肉の痛み

男性にも更年期障害があります。加齢やストレスなどによってテストステロンが低下し意欲の低下、イライラ、疲労感を感じやすくなります。不調が続く場合は泌尿器科などに相談しましょう。

女性に大切ながん検診 早期発見・早期治療が未来の自分を守ります。

乳がん検診



40 歳以上の女性に推奨
2 年に 1 回
早期発見で 90%以上が治る

子宮頸がん検診



20 歳以上の女性に推奨
2 年に 1 回
子宮頸がんのワクチン接種も

骨密度検査



閉経後は骨粗鬆症のリスクが高まります。特に痩せ形の女性や喫煙歴のある女性は要注意