



こころの

こころが軽くなる認知のヒント

リゾー

K O K O R I N O

ンヨン

監修

岡田 邦夫

特定非営利活動法人健康経営研究会理事長

岡田産業医事務所所長

労働衛生コンサルタント



三菱瓦斯化学健康保険組合

1 内緒と言われると、
誰かに言いたくなる



① の認知バイアスは
心理的リアクタンス



ぜ

2 手の震えを
気づかれていると思う



② の認知バイアスは
スポットライト効果

認知バイアス

のせい

3 自分と意見が違ってても、
周りに合わせてしまう



③ の認知バイアスは
同調バイアス

4 後から考えれば
絶対に気づいたはずだと思う



④ の認知バイアスは
後知恵バイアス



認知バイアスとは

物事を判断するときに働く、思い込みや先入観、
偏見などの認知のゆがみや偏りのこと。

認知バイアスがストレス



S T R E S S

つい言ってしまった



心理的リアクタンスとは
自由を制限されると取り戻したくなる
認知バイアス



S T R E S S

緊張がバレてる



スポットライト効果とは
自分が気にしていることは他人も同じくらい
気にしていると思う認知バイアス

状況をまねいていることがある



S T R E S S

別のものが...と言えなかった...



同調バイアスとは
周りの雰囲気感化され、
他人の行動に合わせてしまう認知バイアス



S T R E S S

なぜ気づかなかったんだろう



後知恵バイアスとは
出来事の結果を知ったとき、予測できていた
ように考えてしまう認知バイアス



認知バイアスは

毎日の行動から、自分や他者の理解、仕事上の判断まであらゆる
場面で生じている。
しかも、無意識のこころの作用なので、自分ではなかなか気づけない。

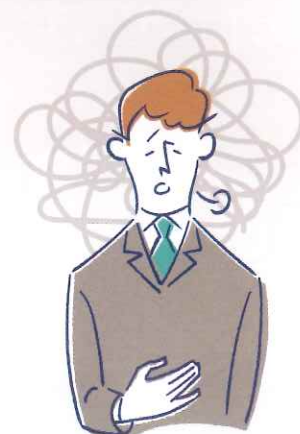


ストレスをまねく認知バイアスに気づき、物事を割り切ったり、受け流したりする認知に修正することで、ストレスに負けないこころのしなやかさを身につけましょう





Contents

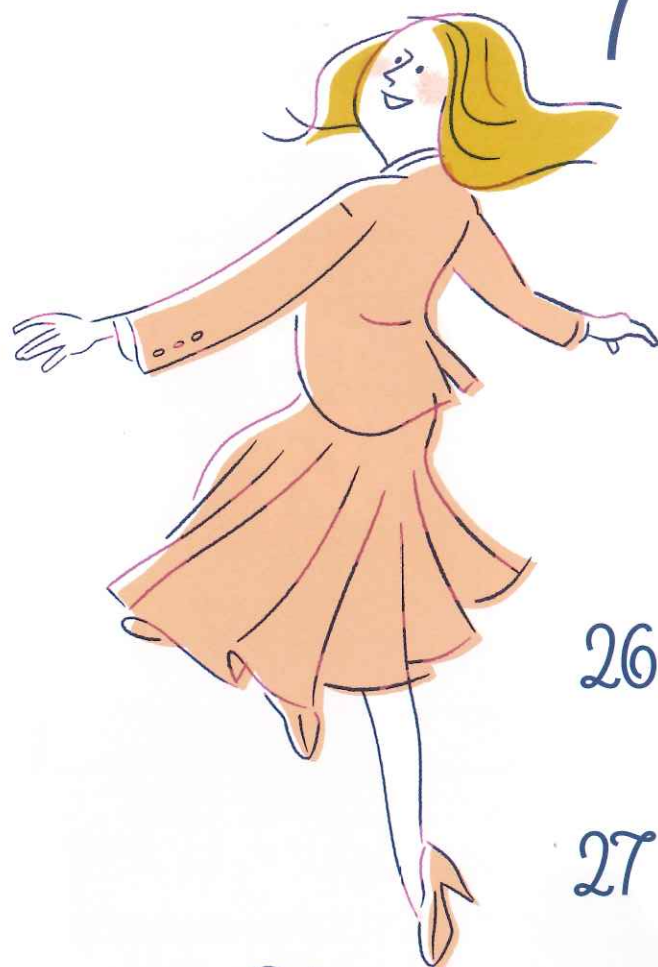


2 ぜーんぶ認知バイアスのせい

4 認知バイアスがストレス状況をまねていることがある

7

こころがフッと軽くなる 事例で学ぶ 認知のヒント



忙しいのに引き受けてしまう	8
周りの人が助けてくれない	10
同僚との関係がギクシャクしている	12
上司のせいで仕事がやりにくい	14
部下にやる気が感じられない	16
努力しているのに評価されない	18
理想と現実のギャップが大きい	20
過去の資料が捨てられない	22
クレームのことが頭から離れない	24

26

部下が認知バイアスに気づかない 場合の上司の対応

27

ストレスをやわらげる生活習慣

質のよい睡眠をしっかりとる	28
リラックスできる時間を持つ	29
栄養バランスのよい食事をとる	30
信頼できる人に悩みを話す	31

32

気づいて防ぐ「うつ病」



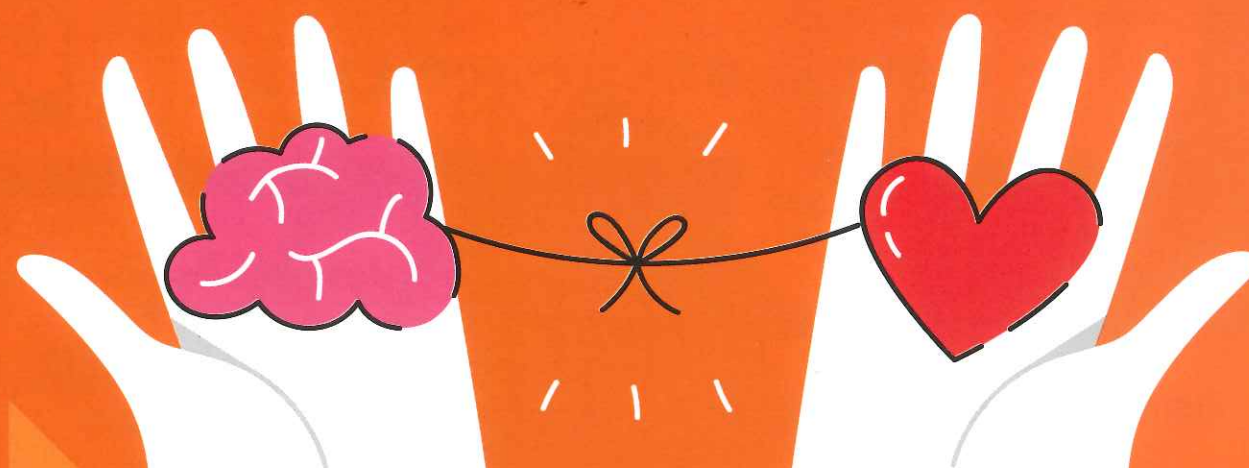
事例で学ぶ



こころがフッと軽くなる

認知のヒント

職場でよく見られるストレス場面を取り上げ、
ストレスをまねている認知バイアスと
こころが軽くなる認知のヒントを紹介します。



忙しいのに 引き受けてしまう



Mさんは、よく仕事を頼まれます。忙しくて断りたくても、断ると相手を不機嫌にさせるのではないかと感じたり、相手が困っていそうだと感じると引き受けてしまい、自分の仕事がたまる一方です。

いつも頼まれた仕事を優先してしまうため、退勤する同僚を見送りながら自分の仕事を必死で片づけることも少なくありません。自分は誰のために、何のためにがんばっているのかわからなくなることがあり、達成感よりも疲労感ばかりがたまり続けます。

断れずに追い詰められていくのはストレス

Mさんのストレス

「相手の顔色を見て反応してしまう」という
認知バイアスのせい

Mさんは頼まれごとを断りたいのに、無意識のうちに「相手の顔色を見て反応してしまう」認知バイアスの結果、断れずに追い詰められてストレスを抱えています。

「相手の顔色を見て反応してしまう」の
認知バイアスは

「賢馬ハンス効果」と
呼ばれるもの

相手の顔色や立ち振る舞いを探り、相手にとって望ましい反応をした結果、自分の意思や行動を変えてしまう心理傾向のこと。

こころが軽くなる
認知のヒント



人には承認欲求があるため、頼まれたことを引き受けようと思うことはごく自然なことです。しかし、自分の意に反して引き受け続け、それによって追い詰められていくと、自分自身を見失ってしまいます。相手の期待は相手の問題。こちらが引き受けなくてもいいのです。

Bias /
バイアス

あ、「相手の顔色を見て反応してしまう」バイアスだ！
本当はどうしたい？



相手の期待は相手の問題。
自分の意に反してまで応えなくていい

忙しいのに頼まれごとを
引き受けようとしていたら



自分が望むことに目を向けて
意思決定しよう

Hope
望み

自分のことを
第一に考えることは
悪いことではない





STRESS

周りの人が 助けてくれない



Jさんは入社3年目で希望の部署に配属され、はりきっていました。しかし、先輩社員たちは仕事に追われていてJさんを気づかう余裕がなく、Jさんは見よう見まねで仕事をするしかありません。

わからないことばかりで仕事がいっこうに進まず、右往左往していますが、先輩社員は「わからないことがあったら聞いて」と言うだけで言う、仕事を教えるようとしません。部署にもなじめず、この先どうすればいいのか不安ばかりが募ります。

仕事がなかなか覚えられないのはストレス



Jさんのストレス

「見ればわかるでしょ」と思ってしまう
認知バイアスのせい

Jさんは自分が配属されたばかりで右往左往しているため、助けが必要なことは「見ればわかるでしょ」と思っています。この言わなくてもわかっているはずだという認知バイアスによって、仕事をなかなか覚えることができず、ストレスを抱えています。

「見ればわかるでしょ」の
認知バイアスは
「透明性の錯覚」と
呼ばれるもの

自分の考えていることや感じていることが、実際以上に他者に伝わっていると考えてしまう心理傾向のこと。



ここが軽くなる
認知のヒント



何を助けて欲しいのかわからないと、
助けたくても助けにくいもの

助けたいと思っていても、何に困っているのか言ってもらえないと、どう手を差し伸べていいのかわからないものです。言葉にして伝えても、相手にわかってもらうことは簡単ではありません。ましてや、自分が思っていることや感じていることを察して、理解して欲しいというのは難しいことです。

周りの人が自分のことを
助けてくれないと感じたら



助けて欲しいと
言葉ではっきり伝えよう

Hope
望み

Bias
バイアス

あ、「見ればわかるでしょ」
バイアスだ！
自分から質問しよう



自分から動けば、
得られるものが
必ずあるはず



同僚との関係が ギクシャクしている



Nさんは職場の同僚と以前はうまくやっていましたが、一度、きつい口調で注意をされたことをきっかけに、苦手意識を持つようになりました。同僚の態度も以前と変わり、指示の出し方が高圧的になるなど、Nさんの**苦手意識はますます強まって、同僚との関係がギクシャクしています。**

今では、その同僚の姿が目に入るだけでイヤな気持ちになります。以前のようにうまくやればいいのですが、どうすればいいかわからず、毎朝、会社に行くのが憂うつです。

会社の居心地が悪いと感じるのはストレス

Nさんのストレス

「会えば会うほど嫌いになる」という
認知バイアスのせい

Nさんが同僚に苦手意識を持ったことで、言葉にしなくてもそれが同僚に伝わり、同僚もNさんのことを苦手に感じ、「会えば会うほど嫌いになる」状態になっています。このお互いに嫌いあう認知バイアスによってNさんは会社の居心地が悪くなり、ストレスを抱えています。

「会えば会うほど嫌いになる」の
認知バイアスは

「嫌悪の返報性」と
呼ばれるもの

こちらが相手のことを嫌っていると、
相手も自分は嫌われていると思い、
こちらのことを嫌うようになる心理
傾向のこと。

こころが軽くなる
認知のヒント



誰にでも苦手な人や嫌いな人はいます。それが職場の人であれば、苦手や嫌いといった感情を脇に置き、仕事と割り切ってつき合えばいいのです。苦手、嫌いといった感情にフタをして、ムリに関係を修復しようとしても、自分が傷つくだけです。

Bias /
バイアス

あ、「会えば会うほど嫌いになる」バイアスだ！
仕方ないな



誰にでも苦手な人はいる。
ムリに関係を修復しなくていい

同僚との関係が
ギクシャクしていると感じたら



仕事と割り切って
つき合おう

Hope
望み

嫌い、憎いなどの感情は
心身を蝕む
手放したものの勝ち





STRESS

ストレス・ケース

4

上司のせいで 仕事やりにくい



新しい課長がきてから、Eさんの成績は伸び悩んでいます。前任の課長は判断が早く、自由にさせてくれたため、Eさんはやりたい企画にどんどん取り組むことができ、成果を上げていました。

しかし、新しい課長は慎重派で判断が遅く、Eさんの企画にあれこれ口出しをして、なかなかOKを出してくれないのです。そのため、やりたいことをさせてもらえず、成績も上がりません。Eさんは新しい課長に対して不満を募らせ、仕事に対するモチベーションも下がっています。

上司と合わないと感じるのはストレス



Eさんのストレス

stress
ストレス

「自分はやってる・周りが悪い」という
認知バイアスのせい

Eさんは、以前は成績が上かったのに、最近、成績が伸び悩んでいることを「自分はやってる・周りが悪い」と思っています。この自分に非はないと考えてしまう認知バイアスによって、上司と合わないと感じ、ストレスを抱えています。

「自分はやってる・周りが悪い」の
認知バイアスは

「自己奉仕バイアス」と
呼ばれるもの

自分の成功は自分のおかげ、自分の失敗は
環境や周囲の人に問題があると思ってしまう
心理傾向のこと。

こころが軽くなる
認知のヒント



上司の影響力は強いですが、本当にやりたいのであれば打つ手はあるはず。それに、結果は誰にもわかりません。まずはスタートして、最終的にうまくいけばいいのです。成果を上げれば、上司も認めざるを得なくなります。上司は変えられませんが、自分の考えや行動を変えることはできます。

Bias
バイアス

あ、「自分はやってる・周り
が悪い」バイアスだ！
打つ手はあるはず



上司は変えられないが、
自分の考えや行動は変えることができる

上司のせいで仕事が
やりにくいと感じたら



自分からやりたいことの
実現に向けて動こう

Hope
望み

自分の最大の敵は自分
自分の最大の味方も自分





STRESS

ストレス・ケース 5

部下にやる気が 感じられない



課長のBさんは部下のことで頭を悩ませています。言われた仕事が終わって
いなくても定時で退社。提出書類は期限を守るものの、Bさんからすれば完成
度が低く、報告・連絡・相談も最低限しかできていません。こうした部下の行動
を見て、Bさんは「やる気がないヤツだ」と思っています。

そのため、ことあるごとに注意をしていますが、部下がやる気を見せるよう
すはありません。いくら言っても変わらない部下に、イラ立ちを感じる日々が
続いています。

部下の指導がうまくいかないのはストレス



Bさんのストレス

stress
ストレス

「性格のせいに決まっている」という
認知バイアスのせい

Bさんは部下の行動を、やる気がないという「性格のせいに決まっ
ている」と思っており、部下の置かれている状況に目を向けていま
せん。この性格などの内的なものを重視する認知バイアスによっ
て部下の指導がうまくいかないと感じ、ストレスを抱えています。

「性格のせいに決まっている」の
認知バイアスは
「根本的な帰属の誤り」と
呼ばれるもの

他人に起きた出来事の原因を、性格などそ
の人の内的なもののせいだと考え、そのと
きの状況などの外的なものをかえりみない
心理傾向のこと。

こころが軽くなる
認知のヒント



人がどのような行動をとるかは、その
人の性格や気持ちの持ち方といった内
的なものだけでなく、状況や周りの環境
といった外的なものも複雑に絡み合っ
て決まります。そのため、部下の指導は
内的なものだけでは不十分。外的なもの
も把握したうえで指導することが大切
です。

Bias /
バイアス

あ、「性格のせいに決まっ
ている」バイアスだ！
外的な理由もあるかも



部下の行動は「やる気」など
内的なものだけで決まるわけではない

部下にやる気が感じられないと思ったら



部下の話を聴いて
状況や周りの環境も
確認しよう

Hope
望み

相手を変えたいのであれば
まずは自分が変わろう



努力しているのに 評価されない



Tさんは、朝早く出社して仕事に取りかかり、会議では積極的に意見を言ったり、業務スピードを上げたり、やりたくない仕事も引き受けてたり...と**人一倍、努力しています**。しかし、**評価されるのはいつもほかの人で、自分が正当に評価されていないと感じています**。

そのため、上司に対する不満がたまり、仕事のモチベーションは下がる一方です。これ以上、どうがんばればいいのかかわからず、途方に暮れています。

努力しても認めてもらえないのはストレス

Tさんのストレス

「自分は平均より優れている」という
認知バイアスのせい

Tさんは朝早く出社したり、積極的に意見を言ったり...と、ほかの人より努力している自負があるため、「自分は平均より優れている」と思っています。この自分を甘く評価してしまう認知バイアスによって努力しても認められないと感じ、ストレスを抱えています。

「自分は平均より優れている」の
認知バイアスは
「**レイク・ウォビゴン効果**」と
呼ばれるもの

他人と比べると自分の能力・業績や性格は平均以上であると、自己評価を過大にとらえる心理傾向のこと。

ここが軽くなる
認知のヒント

努力は報われると信じていますが、上司や組織が期待していることと違うと、努力が評価されないこともありえます。自分の仕事を評価してもらうためには、がむしゃらに努力するのではなく、上司や組織が期待していることを見極めることが大切です。

Bias
バイアス

あ、「自分は平均より優れている」バイアスだ！
努力する方向が違うのかも



努力するベクトルが違うと、
いくらがんばっても評価されない

努力しているのに
評価されないと感じたら



上司や組織の期待がどこにあるか
確かめよう

Hope
望み

成果は
「**努力の質×努力の量×努力のベクトル**」
で決まる



理想と現実の ギャップが大きい



新入社員Yさんは、第一志望の会社に入社し、新入社員研修でも同期の仲間よりよい成績を収めていました。先輩社員からも「期待の新人」と言われていたため、第一線で活躍できる希望の部署に配属されると思っていました。

しかし、実際に配属されたのは、思っていたのとは違う部署。入社したときに抱いていた理想の働き方とは違う現実を目の当たりにし、この先、どうしていけばいいのか悩む日々が続いています。

希望がかなわないことはストレス

Yさんのストレス

「この幸せがこの先も続くはず」という
認知バイアスのせい

Yさんは第一志望の会社で、ほかの同期より優秀だと思っていたため、配属後も「この幸せがこの先も続くはず」と思っていました。この将来を過大評価してしまう認知バイアスによって理想がかなわなかったことにショックを受け、ストレスを抱えています。

「この幸せがこの先も続くはず」の
認知バイアスは
「インパクト・バイアス」と
呼ばれるもの

ある出来事が起きたときのことを想像して、出来事が起きたあとのことを実際よりもずっとよく、あるいはずっと悪く予測すること。

ここが軽くなる
認知のヒント



これはいわゆる「リアリティ・ショック」と言われるものです。新入社員が高い理想を持って入社することはごく自然なことですが、現実が理想どおりにいかないことも、ごく自然なこと。新入社員が感じる理想と現実のギャップは、一人前になっていくための通過儀礼と言えます。

Bias
バイアス

あ、「この幸せがこの先も続くはず」バイアスだ！
これがリアリティ・ショックか



新入社員が感じるギャップは、
一人前になるための通過儀礼

入社時の理想と配属後の
現実にギャップを感じたら



現実の中で
ベストを尽くしていこう

Hope
望み

置かれた場所で
しっかりと地につければ
大輪の花が咲く





過去の資料が捨てられない



Kさんのデスク周りには、過去に手がけた仕事の資料が所狭しと置かれています。過去の資料を捨てると、それに費やした労力や時間、実績までもがムダになるような気がして、捨てられないのです。

上司からは、外出時や帰宅時、デスクの上に書類などを放置しないよう、口すっぱく言われていますが、過去の資料が山積みで、デスクの上にはいつも書類があふれています。そんな環境で仕事をするのにやりにくさを感じつつも、過去の資料を処分できずにいます。

モノだらけのデスクで仕事するのはストレス

Kさんのストレス

「捨ててしまうのは惜しい」という認知バイアスのせい

Kさんは過去の実績ともいえる資料を「捨ててしまうのは惜しい」という思いがめぐえず、処分できません。この費やしたものをムダにしたいと思う認知バイアスによってモノだらけのデスクで仕事をしなければならず、ストレスを抱えています。

「捨ててしまうのは惜しい」の認知バイアスは

「サunkコスト効果」と呼ばれるもの

それまで費やした時間や労力、お金をムダにしたくないという思いから、このままではよくないとわかっていても引き返せない心理傾向のこと。

ここが軽くなる
認知のヒント



積み上げてきた実績を目に見える形で残しておきたいと思うことは、自然なことです。しかし、それが今の仕事の効率を下げているのであれば、優先すべきは過去より「今」。過去の資料を捨てても、積み上げてきた実績が消えるわけではありません。過去へのこだわりを捨てて、身軽になりましょう。

Bias
バイアス

あ、「捨ててしまうのは惜しい」バイアスだ！
今のほうが大事



過去の資料を捨てても、
積み上げてきた実績が消えるわけではない

過去の資料を捨てることに
ためらいを感じたら



今、本当に必要なもの
だけを残そう

過去の輝きより
今の自分を輝かせることに
目を向けよう





STRESS

ストレス・ケース

9

クレームのことが 頭から離れない



日々、お客様の対応にあたっているWさん。最近、理不尽なことを言う人が増えていると感じています。お客様からクレームがあったとき、Wさんは話に耳を傾け、誠実に対応することを心がけていますが、一方的に怒りをぶつけられたり、ムリな要求をされることもあります。

そんなときは、退社後も無意識のうちに自分のしたクレーム対応のことを考え続けてしまいます。以前はクレームも含めてお客様対応に前向きに取り組んでいましたが、最近は自信を失っています。

退社後も仕事のことを引きずってしまうのはストレス



Wさんのストレス

stress
ストレス

「ネガティブなことに目がいく」という
認知バイアスのせい

Wさんは、お客様からぶつけられた怒りやムリな要求など「ネガティブなことに目がいく」状態です。このポジティブなことよりネガティブなことに注目してしまう認知バイアスによって、退社後も仕事のことを引きずってしまい、ストレスを抱えています。

「ネガティブなことに目がいく」の
認知バイアスは
「ネガティブ・バイアス」と
呼ばれるもの

ポジティブな情報よりもネガティブな情報
に注意を向けやすく、記憶にも残りやすい
心理傾向のこと。

こころが軽くなる
認知のヒント



うまくいかなかったときに反省して次に活かすことは大事ですが、それ以上考え続けても過ぎたことは変えられません。また、怖いなどの感情は心身を蝕むため、気持ちの切り替えが必要です。ネガティブな気分のときでも、ポジティブな記憶を思い起こせば、気分の落ち込みがやわらぎます。

Bias
バイアス

あ、「ネガティブなことに目がいく」バイアスだ！
気持ちを切り替えよう



反省は大事だが、
考え続けても過ぎたことは変えられない

退社後もクレームのことが
頭から離れないと感じたら



楽しいことに目を向けて
気持ちを切り替えよう

Hope
望み

過ぎたことは仕方ない
今をどう生きるかが大切



部下が認知バイアスに気づかない場合の

上司の対応

認知バイアスは物事を判断するときに生じる認知のゆがみや偏りです。だれもが持っていますが、無意識の作用なので自分では気づけません。周りが気づかせようとするのも困難です。

上司は認知バイアスについて理解を深め、部下が認知バイアスによって業務に支障をきたしている場合の対応方法を知っておきましょう。上司のストレスが抑えられ、部下のマネジメント力も上がります。

この部下、自分の能力を過大評価してるなあ※。ここは学歴ではなく経験値が必要な場面なんだけど…

※自分の能力を過大評価する認知バイアスを「ダニング=クルーガー効果」といいます。



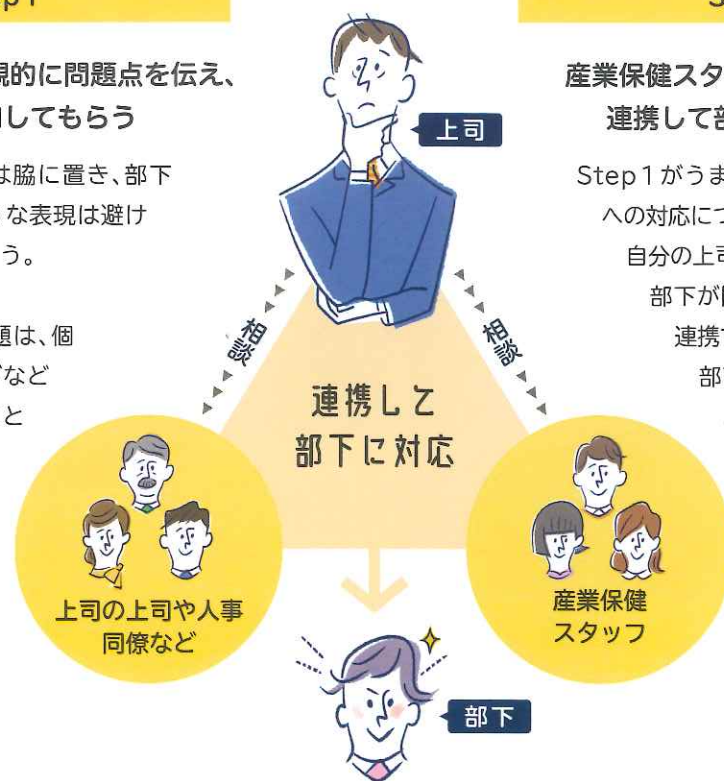
学歴が高くて優秀な自分が、なんであなたみたいな上司に指図されなきゃいけないんだ!

Step 1

上司は中立かつ客観的に問題点を伝え、部下に認知してもらう

上司の気持ちの問題は脇に置き、部下の能力を否定するような表現は避けて真摯に対応しましょう。

* 上司の気持ちの問題は、個別にカウンセリングなどを受けて対処することをおすすめします。



Step 2

産業保健スタッフ※など相談し、連携して部下に対応する

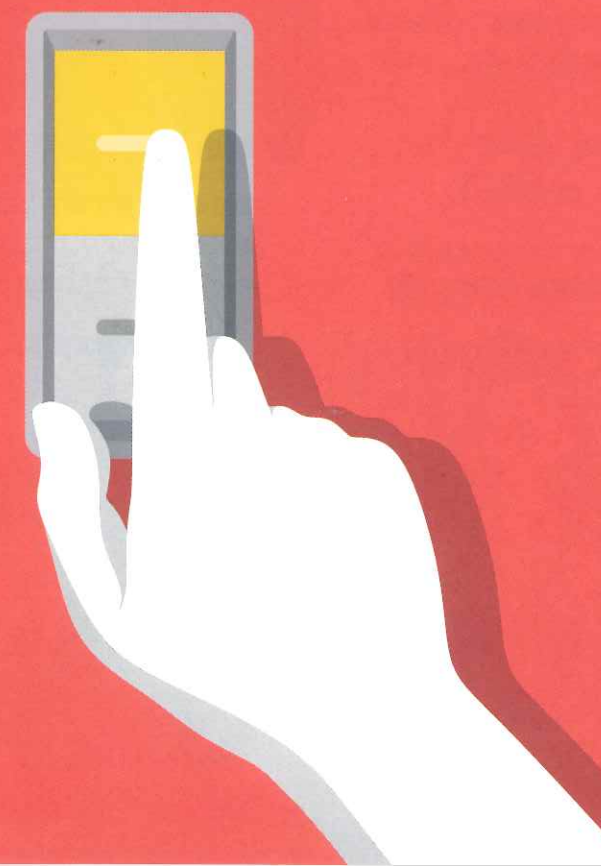
Step 1 がうまくいかない場合は、部下への対応について産業保健スタッフや自分の上司などに相談しましょう。部下が聞く耳を持つ同僚などと連携するのも一つの方法です。部下にトラブルや不調があれば、それを理由に部下を産業保健スタッフにつなげて面談を受けてもらいましょう。

社内に産業保健スタッフがない場合は、各都道府県にある「産業保健総合支援センター」に相談しましょう。

ストレスをやわらげる

生活習慣

ストレスは、日々の暮らし方でも変わります。生活習慣を見直してストレスをやわらげましょう。



質のよい睡眠をしっかりとる

睡眠はこころの健康のバロメーター
何時間眠れたかだけでなく質も大事



睡眠には体と脳を休ませ、ストレスを軽減する効果があります。睡眠がとれているかがこころの健康に大きく影響します。また、睡眠不足だと仕事のパフォーマンスが低下し、ストレスを増やすことになります。

ストレスが多いときや忙しいときほど、睡眠を優先しましょう。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、できるだけ7時間以上とるようにしたいものです。また、睡眠の質を高めることも意識しましょう。

睡眠時間を増やす

少なくとも7時間前後は、睡眠をとるようにしたい。

✓ 10分でもいいので早く寝る

睡眠不足は蓄積するため、10分でもいいので早く寝て、睡眠時間を増やす。

✓ 午後3時までに20分以内の昼寝をする

昼寝は睡眠不足を補えないが、眠気を覚ますことができる。

睡眠の質を高める

朝起きてから寝るまでの過ごし方を工夫し、寝つきをよくすることで睡眠の質を高められる。

✓ 毎朝、同じ時間に起きて太陽光を浴び、朝食をとる

体内時計が整い、寝つきがよくなる。休日朝寝坊は2時間までにする。



✓ 運動する習慣を持つ

睡眠の量と質の両方に有効。日常生活の中で、こまめに歩くだけでもOK。



✓ 夕食やお酒はできるだけ寝る2~3時間前までに済ませる

寝る直前の食事やお酒は、睡眠の質を悪くする。

✓ 寝る1時間前までにぬるめのお風呂に入る

入浴で上がった深部体温が寝るころに下がり、寝つきがよくなる。

✓ 寝る1時間前からはパソコンやスマホを見ない

パソコンやスマホの画面から出るブルーライトが、眠気を覚ます。



リラックスできる時間を持つ

スマホではストレスは軽減しない
本当にリラックスできる時間が必要



「休憩時間にスマホ」はありがちな光景ですが、このときの脳はスマホから飛び込んでくる大量の情報を処理するのに追われており、休憩どころか、かえってストレスを増幅させています。

そのため、5分でもいいので、スマホを見ずにリラックスする時間を持ちましょう。こうした時間をこまめに持つことが、ストレスを軽減することにつながります。

リラックスする時間を持つ

ストレスがかかっているとき、自律神経の交感神経が優位になっている。そのため、自律神経の副交感神経が優位になる時間を持つことが、リラックスする時間を持つことになる。

✓ ボーっとする

窓の外を眺めたり、ソファに寝そべって音楽を聴いたり、近所を散歩したり、何もせずボーっとする。



✓ 体をほぐす

ストレッチやマッサージで体の筋肉をほぐすと、こころの緊張もほぐれる。ぬるめのお風呂で体を温めるのも有効。



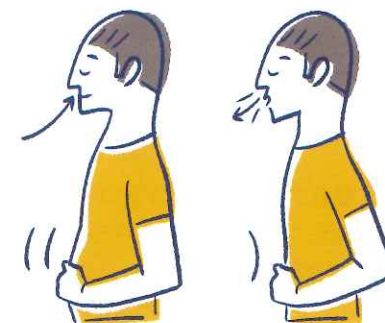
✓ よく笑う

笑うと副交感神経が優位になり、リラックスする。



✓ 腹式呼吸をする

鼻から息を吸い込んでお腹を膨らませ、口から息を吐き出してお腹をへこます。この腹式呼吸をくり返す。



✓ 五感に刺激を与える

いい香りをかぐ、好きな音楽を聴く、おいしいものを食べるなど、五感を刺激する。



栄養バランスのよい食事をとる

栄養バランスのよい食事は健康の基本
こころの健康を保つうえでも重要

体に必要な栄養素が不足していると疲れがたまりやすく、さまざまな不調や病気につながります。

こころの状態は、脳内で分泌されるドーパミンやノルアドレナリン、セロトニンなどの物質の影響を受けます。このうち、セロトニンには感情をコントロールしてこころを安定させ、ストレスを軽減する効果があり、セロトニンの分泌を増やすうえでも、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

栄養バランスのよい食事とは

糖質・たんぱく質・脂質の3大栄養素と、ビタミン・ミネラルがバランスよくとれる食事。

糖質

体や脳を動かす即効性のエネルギー源。

たんぱく質

筋肉や皮膚、臓器などの材料になり、体を作る。

脂質

貯蔵できるエネルギー源。

ビタミン

3大栄養素の働きを助ける。体の調子を整える。

ミネラル

骨や歯の材料。体の機能を維持・調整する。

栄養バランスのよい食事をとる

コツ

「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえる。毎食3つをそろえるのが難しい場合は、1日トータルでバランスよく食べればOK。1日1回「果物」と「牛乳・乳製品」をとることもこころがける。

副菜

- 野菜、いも、海藻、きのこが中心のおかず
- ビタミンやミネラル、食物繊維がとれる。
- 1日に5品が目安。具の多いみそ汁も副菜になる。

主食

- ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- 糖質がとれる。
- 1日にごはん(中盛り)で3~4杯が目安。



主菜

- 肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず
- たんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラルの一部がとれる。
- 毎食1品が目安。

果物

ビタミンや食物繊維がとれる。

牛乳・乳製品

ミネラルやたんぱく質がとれる。

信頼できる人に悩みを話す

悩みを話すだけで、こころがラクになることも
1人で抱え込まないことが大切

人に悩みを話したからといって問題が解決するわけではありませんが、話を聞いてもらえると、つらさや苦しさなどの感情を吐き出せて、こころがラクになります。また、人に話すことで考えが整理されたり、状況を客観視できるようになり、解決の糸口が見つかりやすくなるため、ストレスの軽減につながります。悩みがあるときは1人で抱え込まず、信頼できる人に話してみましょう。

信頼できる相談先(例)

話をしっかり聞いてくれて、秘密を守ってくれる人に相談する。
相談窓口なども活用する。

身近な人に相談する

信頼できる家族や同僚、友人などに相談する。



組織の相談窓口相談する

会社の健康管理室や健康保険組合の相談窓口などに相談する。秘密は守られる。



公的な相談窓口相談する

身近にある地域の相談窓口

地域の保健所や保健センター、精神保健福祉センター、こころの健康相談統一ダイヤルなど

仕事に関する相談窓口

総合労働相談コーナー(厚生労働省都道府県労働局)、公務員向け相談窓口(人事院こころの健康相談室)など

職場のパワハラ・セクハラに関する相談窓口

雇用環境・均等部(室)(厚生労働省都道府県労働局)、みんなの人権110番(法務省)など

その他の相談窓口

発達障害者支援センター(国立障害者リハビリテーションセンター)、いのちの電話(日本いのちの電話連盟)など



気づいて
防ぐ

うつ病

うつ病はストレスや疲労がたまることで、誰でもなる可能性がある病気です。うつ病を防ぐためには、うつ病について知り、早く気づいて対処することが大切です。



うつ病は、気分の落ち込みを自力で回復できない状態

毎日の生活の中で気分が落ち込むことは誰にでもあります。通常、数日たてば回復します。しかし、うつ病は、気分が落ち込んで元気が出ないうつ状態が、ふだんと比べものにならないほど強く、長く続き、自力で回復できません。そのため非常に苦しく、仕事や生活に支障が出ます。

うつ病の多くは、何らかのストレスがきっかけとなって発症します。また、うつ病になると脳内の神経細胞の情報伝達がうまくいかなくなり、抑うつ症状が起きると考えられています。

うつ病の発症には さまざまな ストレス要因 が関係

環境の変化

- ☐ 配置転換
- ☐ 昇進・降格
- ☐ 仕事の量や内容の変化
- ☐ 転勤、引っ越し
- ☐ 結婚
- ☐ 妊娠・出産

対人関係

- ☐ 仕事上の人間関係のトラブル
- ☐ 友人関係のトラブル
- ☐ 親子の不和
- ☐ 夫婦の不和
- ☐ 嫁姑の不和
- ☐ 近隣トラブル

喪失体験

- ☐ 子どもの独立
- ☐ 定年退職
- ☐ 失恋
- ☐ 離婚
- ☐ ペットの死
- ☐ 近親者との死別

さまざまなストレス要因が結びついて発症します。うれしい出来事がきっかけとなることもあります。

当てはまるものが多い人は
積極的にストレスを軽減しましょう

疲れ

- ☐ 仕事による過度の負担
- ☐ 睡眠不足や休暇不足

病気・ケガ

- ☐ 大きな病気やケガ
- ☐ 男性・女性ホルモンの変化

経済

- ☐ 経済的な不安
- ☐ 多額の借金など



うつ病が疑われる症状を 見過ごさないことが大切

うつ病になると基本的な症状のほかに、精神面や行動面、身体面にさまざまな症状が現れます。

以下のような症状が2週間程度続いていたら
うつ病が疑われます

基本的な症状

気分の落ち込み

気分の落ち込みが1日中、毎日続く。とくに朝方にひどくなる。

興味や喜びの喪失

今までしていた活動や趣味に興味がなくなり、何をしても楽しくない。

よく見られる症状

食欲の低下

何を食べてもおいしくなく、体重が減る。

自分を責める

根拠もなく、自分を責めてしまう。

睡眠障害

寝つけない。早朝に目が覚めて眠れない。

集中力や思考力の低下

集中できず、以前のように仕事ができない。

動きが遅い

体の動きが遅くなったり、口数が減る。

死への思い

遠くへ行きたい、消えてしまいたいと思う。

疲れやすい

あまり動いていないのに、ひどく疲れる。

身体的な症状

頭痛、疲労・倦怠感、肩こり、胃の痛み、下痢・便秘、発汗、息苦しさなど





うつ病が疑われたら 1人で悩まず、すぐに相談を

うつ病かもしれないと思うとさまざまな不安が押し寄せて、なかなか行動できないものです。しかし、うつ病はできるだけ早期に治療することが、早い回復につながります。また、うつ病が疑われるときは、冷静な判断力が低下しています。そのため、1人で悩まず、信頼できる人に相談しましょう。

身近な人や組織の相談窓口、公的な相談窓口(P31参照)のほか、かかりつけ医や心療内科・精神科などの医療機関に相談するのもよいでしょう。



うつ病の早期発見には 周りの人の気づきも大切

うつ病はとてもつらいにもかかわらず、本人は気づかないことが少なくありません。仕事でミスが増えても、努力が足りないからだと考え、がんばり過ぎてしまうこともあります。そのため、うつ病の早期発見には、周りの人が「いつもと違うようす」に気づくことも大切です。

周囲が気づく うつ病のサイン

いつもと違う以下のような症状が見られたら、うつ病が疑われる。

- 仕事でミスが増えた
- 食欲がないようだ
- 飲酒量が増えた
- よく眠れていないようだ
- 口数が減った
- 表情が暗い
- イライラしやすくなった
- 遅刻や早退、欠勤が増えた
- 外見や服装を気にしなくなった
- ぼんやりしていることが増えた

周囲の人に うつ病が疑われたら

大事なのは専門家につなぐこと。ただし、まずはつらい気持ちに寄り添うことが大切。

話をよく聴く

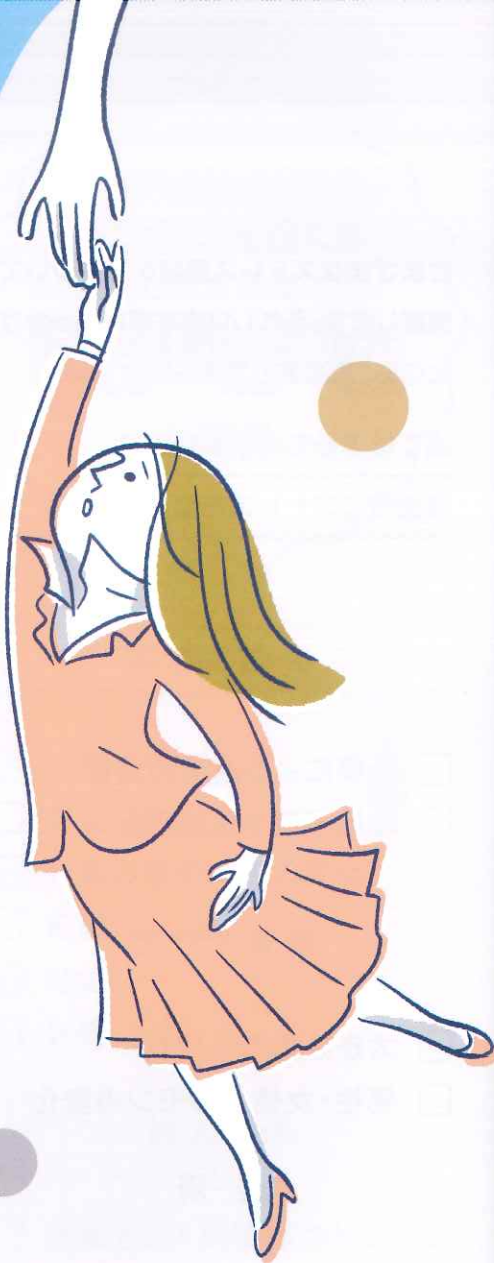
声をかけて、話をじっくりと聴く。アドバイスや、「がんばれ」などの励ましはNG。



疲れているように見えるけど大丈夫？

専門家への相談をすすめる

心配していることを伝え、専門家への相談をすすめる。ただし、無理強いはいしない。



こんなうつ病にも 注意しよう

気分の落ち込みが強い典型的なうつ病のほかに、身体症状が目立つうつ病や、従来のうつ病に当てはまらないうつ病もあります。

また、女性はホルモン分泌の変動で、うつ病を発症することがあります。

非定型うつ病

甘えやわがままと
誤解されがち



20~30代に多く、従来のうつ病に当てはまらないことから「非定型うつ病」と呼ばれています。

嫌なことに対しては憂うつになり、体調が悪くなりますが、好きなことや楽しいことがあると元気になるります。

また、過食や過眠、他人を責める傾向のほか、強い疲労感を伴うこともあります。

- ✓ 他人を責める
- ✓ 強い疲労感
- ✓ 好きなことには元気になる

男性のうつ病

男性も更年期が
あることを知ろう



男性ホルモンの低下により、男性も更年期症状(LOH症候群)が起こります。とくに中高年期の不安や、不眠、憂うつになるなどのうつ状態が続く場合は更年期のうつ病が疑われます。

- ✓ 不安
- ✓ 集中力が続かない
- ✓ 不眠
- ✓ やる気が出ない

仮面うつ病



原因不明の身体症状が
続くときは要注意

身体症状が仮面となり、気分の落ち込みなどの精神症状が見えなくなっているうつ病を「仮面うつ病」といいます。よく見られる身体症状は、頭が重い、食欲がない、お腹が痛いなど。検査をしても異常がない身体症状が続くときは、仮面うつ病が疑われます。

- ✓ 頭が重い
- ✓ 頭が痛い
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 胸が苦しい
- ✓ 食欲がない
- ✓ 下痢・便秘
- ✓ お腹が痛い

女性のうつ病



出産後や更年期は
とくに注意が必要

出産直後は女性ホルモンの変動で、イライラしたり、憂うつになる「マタニティブルー」が起こりやすくなります。通常、自然に治まりますが、うつ状態が続いたり、再発したときは「産後うつ病」が疑われます。

また、女性ホルモンの分泌が減る更年期をきっかけに、「更年期うつ病」になることもあります。

- ✓ マタニティブルー
- ✓ 産後うつ病
- ✓ 更年期うつ病