

2023年度

Peach Women's Business School

第3回

登壇者： 帝国ホテルクリニック

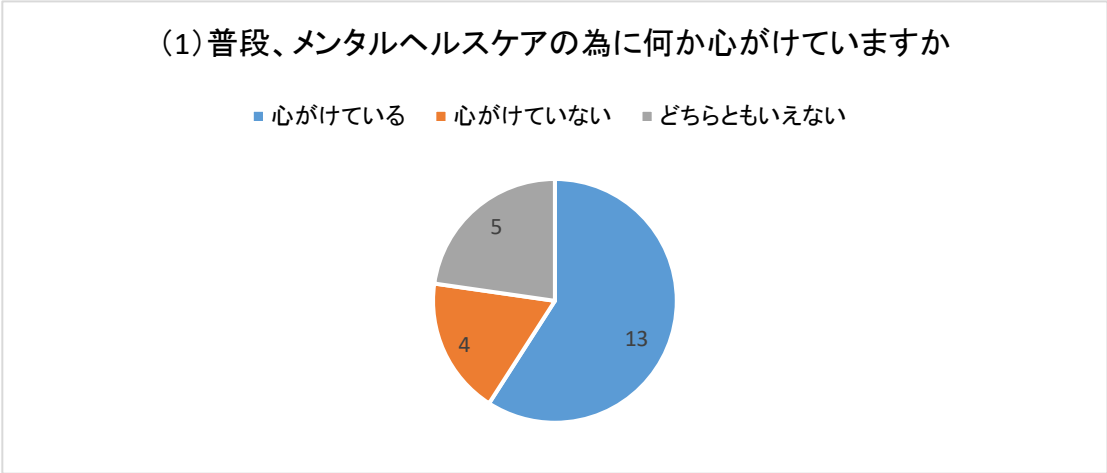
医長 沖永 晶子 氏

講演テーマ： 「メンタルヘルスケア」

2023年度PWBS 第3回アンケート集計結果

研修日：2023年7月12日(水)
登壇者：帝国ホテルクリニック 医長 沖永 晶子 氏
講演テーマ：「メンタルヘルスケア」

(1) 普段、メンタルヘルスケアのために何か心がけていますか
【心がけている 心がけていない どちらともいえない】



「心がけている」と答えた方は、どのようなことをされていますか

朝の散歩や朝晩のストレッチ、ジム通いで身体を動かす。
なるべく質の良い睡眠をとるように心がけています。 ・体内時計のリズムを保つ ・規則正しい時間に起きる、朝の光を浴びる ・寝る直前にスマホは見ないようにする等
普段から切り替えがニガテでストレスをためやすいので、メンタルヘルスに関する文献や情報を集めて試しています。特に考え方にくせがあり、それがストレスにつながっているのを、状況の捉え方を改善するように心掛けています。また、気持ちが沈むときは体に疲労がたまっているときが多いので、疲れをためないよう、十分な睡眠やサプリなどをとるようにも心掛けています。
人間関係においてストレスを感じた時は研修の中にもございましたが、「自分の認知（考え方）のくせを知り、他の考え方を取り入れる」認知的対処というのを意識するようにしています。自律神経を整えやすくするように、行けるタイミングで鍼灸へ通ったり、毎日決まったヨガのポーズをしながら簡単にストレッチして、体が凝り固まらないように意識してます。
小さなストレスは、その日の内に解消できるようにし、溜めこまない事を心がけています。どうしても回避できないストレスが長期続いた時、体に不調をきたす程強いストレスの場合には上司に相談します。
きちんと食事を摂り、睡眠時間を削らない様にしている。
考えすぎてしまうところがあるので、頭の中で色々めぐりますが、最終は、「どうにかなる！やってみてどうなるかだ！」と思って、前に進むようにしています。また、日々バタバタしているで、自分のスイッチをOFFにする瞬間を作るようにしていること、休みの日は、目の前のことをおもいきり楽しむようにしています。
極力物事や自分自身を客観的に見るように心がけています。
意図的に心がけていたわけではなかったのですが、今回の研修を通じて、毎日の夜のストレッチによって、1日がリセットされ、精神の安定につながっているなと気づきました。また、休日は仕事のことを考えない、仕事のものに触らないということもメンタルヘルスに良い影響を与えていると思います。
・ストレスを溜め込まず、自分の好きな方法で適度に発散させる ・自分自身を甘やかす(ほめる)

・「メンタルヘルスケアのために」と意識していたわけではないのですが、平日は、時間が決まっていることが多いので、休日はあまり時間を約束せずに過ごすようにしています。
普段から、情報過多にならないようTVをみない生活を7年くらいしております。情報は基本新聞から取るようにし、負の感情を蓄積させないようにしております。また、食べ物についてはなるべく新鮮なものを積極的に取り、コンビニは特段用事がない限り行きません。ただ、睡眠不足と体重については医師から注意されているので今年は30分でも早く寝るようにしていきたいのと、食事の量に気をつけたいと思います。
日々ストレス解消をするようにすることと、自分の考え方の癖を客観的にとらえるようにしています。
オーバーワークになりすぎないよう、意識的に休息を取ることを心がけています。

(2) 今回の研修を受講して役立った事、新たに知った事、もっと学びたい事は何ですか

今回の研修を受講し、ストレスの起こるメカニズムや対処法などを学ぶことが出来て良かったです。認知的・回避的・問題解決思考型・援助希求型と対処方法に種類があることそれぞれの具体例を話していただきながらだったので理解がより深まりました。認知的対処においては、普段の生活から物事を置き換えて考えていき、活かしていきたいと思います。
「人間の悩みは全て人間関係の悩み」「人間関係は鏡」という言葉がすごく納得できました。生きていくうえで人と関わらないことはまず無理なので、ある程度の割り切りも大切だと思います。また、過去や未来のことを考え過ぎず、今を生きることが大切という話は、自分の場合もまさにそうだなと思いました。瞑想は話には聞いたことがあっても、実際にやったことはなかったので、新鮮でした。研修では30分くらいの時間でしたが、そんなに時間が経ったのかと感じるくらいあっという間でした。終わった後は、頭がすっきりする感覚があったので、自分でもまたやってみたいと思いました。仕事柄、椅子に座っていることが多いので、たまにストレッチしたり、瞑想したりして、リフレッシュすることも大切だと感じました。
特に運動は大事なことは分かっているが、できない理由をつけて定期的な運動を行わずに日々を過ごしてしまっているので、まずは習慣化するまで毎日少しずつ続けることを目標にしようと思いました。
気分も心もリフレッシュ、リセットできた研修でした。自分はメンタルが強い（あまりストレスを感じない）方だと感じていましたが、自分では気づかないところで、日々蓄積されていくものなのということが分かり、ストレスへの気づき、対処、自発的に周りに相談することも大切であることがわかりました。実際、身近にもお休みされている方がいます。ストレス、メンタルヘルスに対する正しい理解を得られた事で、自分だけではなく、周りへの配慮・職場環境の把握も深まりました。今後の改善にも繋げて行きたいと思います。
ストレスのサイン「ケチな飲み屋」の話が覚えやすく、今後職場でも活用していきたいと感じました。ストレスを感じやすい考え方や対処法の話も非常に参考になりました。「ラインケア」については、チームの業務パフォーマンスにも関連する内容でしたので、もう少し自主的に学んでみたいと思いました。マインドフルネスのお話は、先生のお話を伺い「今この瞬間に心を置く」という意味が理解できた気がしています。日々忙しく、心が迷子になりがちですので、忙しい時こそ少しでもマインドフルな時間を確保し、心も健康な状態でいたいと感じました。
参加している人、いろいろなストレス解消法を試みていると知り興味深かったです。ストレスを種類分けをして、種類によって解消策を変えてるという意見があり、自己分析がされており、素晴らしいなと感じ、マネて見習おうと思いました。何よりもまずは自分をケアする。自分を優先してもいいんだとも知りました。気を使ってしまう方で、疲れてしまいがちなのですが、まずは自分を大切にしたいと思います。
メンタルヘルスケアの研修については自分の中である程度意識し、試みている事であったので、この感じで自分と付き合っていけたら良いのかなと思いました。新たに学びたいことについては、特に浮かばないのですが、ストレス解消法も皆、様々で、研修を通じて他の方の考え方に触れていきたいと思いました。
休日には昼前まで寝たり、お昼寝を数時間したりと、睡眠貯金に励んでいたせいで、月曜になるとダルイ、やる気がでない。ということが多々ありました。今回の講義で「ソーシャルジェットラグ」に気を付けよう。ということを学んだので、睡眠中央時刻がずれないようにしてみたいと思います。
自然に回避的対処・援助希求的対処ができており、細かい日常のストレスをためこむことがないため、セルフケアは私に必要ないと思っていたのですが、これまで逃避型のストレス解消法しか選んでこなかったため、同じような事象にぶつかる、また同様にストレスに感じるという繰り返しだったのだと気づきました。今後は自身で意図的に、認知的対処・問題解決試行型対処を取り入れ、根本的に解決することで成長したいです。また、職場で周囲の方のことを気遣っておりませんでしたので、ストレスのサイン「ケチな飲み屋」には、気をつけたいです。ありがとうございました。

ソーシャル・ジェットラグという言葉、またその状態を初めて知った。確実に陥っているのでこれからの生活を改善していきたい。考え方の「くせ」の変え方もとても参考になったので、実践していこうと思う。マインドフルネスは、どの様に行えば良いのかまいち理解出来ていなかったが、今回先生に教えていただいたことを日々の生活に取り入れていこうと思う。ストレスコーピングについては、もう少し踏み込んで学びたいと思う。

ストレスがたまる考え方のくせということで、私は深読み・先読みしがちなのですが、決めつけないよう普段意識しているので、ストレスが溜まりすぎずに過ごせているのではないかと講義を受けて感じました。皆さんのストレス解消法を聞きながら、何かに没頭する・集中することが、ストレス解消になるのだなと感じ、気分転換をすることの意味を再確認することができました。会社の中や普段の生活も、対人関係がほとんどなので、対人への接し方などをさらに学んでみたいと思いました。最後に、手紙を書いているときには、自分自身が今、こんなことを考えているのかと気づくことができ、良い機会になりました。手紙が届くのが楽しみです。

ストレスがたまる考え方のくせについて、興味深く学びました。「べき（～なはず思考）」「こうすべきだと自分や他人の行動を制限し責める」こと、「白黒思考」「深読み・先読み」といった行動パターンは、自分だけでなく周りの人にも日常的に思い当たることがあります。考え方のくせを変え、ほかの考え方ができないか自問してみたいと思います。今回の受講を通して、様々な対処法を知り、自分だけでなく周りのひとのためにも役立てることができればと思います。

ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）という言葉は初めて知りました。最近疲れが取れず、休日の睡眠時間を長くするようにしても思ったほど回復せず、悩みでしたが、解決策が見えたような気がします！受講前から、メンタルヘルスマネジメント検定に興味がありました。今回の研修でより興味が湧いたので、勉強してみようと思います。

自身では、特にストレスがたまる方ではないと思っていましたが、①「相手の気持ち」を深読みしたり、物事を決めつける癖があり ②自身の趣味等がなくストレスの解消方法を持たず 実はストレスの消化が下手なのではないかと思いました。また、これは講義を聞いて感じたことですが、マインドフルネスが非常に苦手で、先のことばかりを考えてしまい、その場を楽しむことや、その場に集中することが苦手です。現在、仕事で人事を担当していることから、社員の「メンタルヘルス」を学ぶことに興味がありましたが、まずは自身のメンタルヘルスケア、ラインケア、事業場ケアと順に学んでいきたいと思います。

睡眠時間は単純に長くともばいということではなく、睡眠中央時間を揃えることで体内リズムが乱れにくいということを学びました。ストレスはどんな人にも必ず溜まるもので、ストレス自体を回避しようとするだけでなく、どう向き合うか、どう解消するか工夫をしていきたいです。

平日と休日の睡眠時間のズレについて、「同じ時間に起きるように」というのは聞いたことがありましたが、睡眠の中央時間を合わせるという考えは初めて知りました。今後実践していきたいと思います。また「未完了」を「完了」にすることでストレスを軽減できるというのは、最近すごく思い当たることがありました。プライベートの資料を整理したり、長い期間放置していた家電や家具を捨てたり、「捨てる」「整理する」ことでメンタルが整う感覚がありました。今後も意識的かつ定期的に「整理する」ようにしようと思います。半年後の自分に手紙が届くのをとても楽しみにしています。

日常生活のパフォーマンスを最大限にするためには、メンタルヘルス(良好なライフスタイル)を整えておくことが一番重要であることを改めて感じた。今回は女性に関するメンタルヘルスの話が多かったが、男性に関する話を学ぶことで相互理解がより進むと感じた。

メンタルヘルスの問題は、かなり身近なことでありながら、数値化できないということも理由の一つだと思いますが、なかなか対策が進んでいないことにもどかしさを感じています。子供たちが思春期、社会人、と大人になっていくなかで、SNS含め私たち以上に様々なストレスを感じることは容易に想像できるのですが、大人としてどのようなことができるのか、と時々考えていました。今回の内容やご紹介頂いた本などを参考に自分自身をケアできるようになりながら、職場・家庭でも何か周りに伝えていけるようになりたいと思いました。

マインドフルネスの情報処理の考え方については、わかっているようで出来ておらず、段取りばかり考えてしまい結局楽しめなかった、効率が悪くなったなどあるので、「集中の仕方」を変えようと思い早速実践してみました。結果達成感がとてもあり効率もよくなりました。また、今後女性が活躍していく社会になるためには、女性特有のホルモンバランスや身体的ストレス・心理的ストレスをどうクリアしていくかは大きなポイントになると思うのでまずは自分自身のバランスをさらに整えようと思いました。習ったヨガは隙間時間に実践中です。

嫌な出来事や人について「どうして嫌なのか」と考えて言語化することが大切と学び、普段は感覚的に生活しているため早速取り入れたいと思いました。自分へのケアはもちろん、ストレスで疲れている家族や友達、職場の同僚の力になるためストレスへの向き合い方などを学びたいです。

マインドフルネスの重要性を学びましたが、実際にやってみて難しいと感じました。今後お話しにあったメンタルヘルスマネジメント検定にも興味を持ちました。

多種多様で避けては通れないストレスに対し、様々な考え方・対処法（コーピング）について習得することができました。皆様のストレス解消法やマインドフルネスなど、今後活用していきたいです。また、セルフケアが重要であることも新たな気付きとなりました。これからも状況によって変化するストレスに対処できるよう、自分や周囲のメンタルヘルスの変化に気付くことができるよう、新たな対処法や具体的な事例について学んでいきたいです。