



2024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」



※ アンケートは受講者の回答をそのまま転記しております

2024年度PWBS 第3回アンケート集計結果

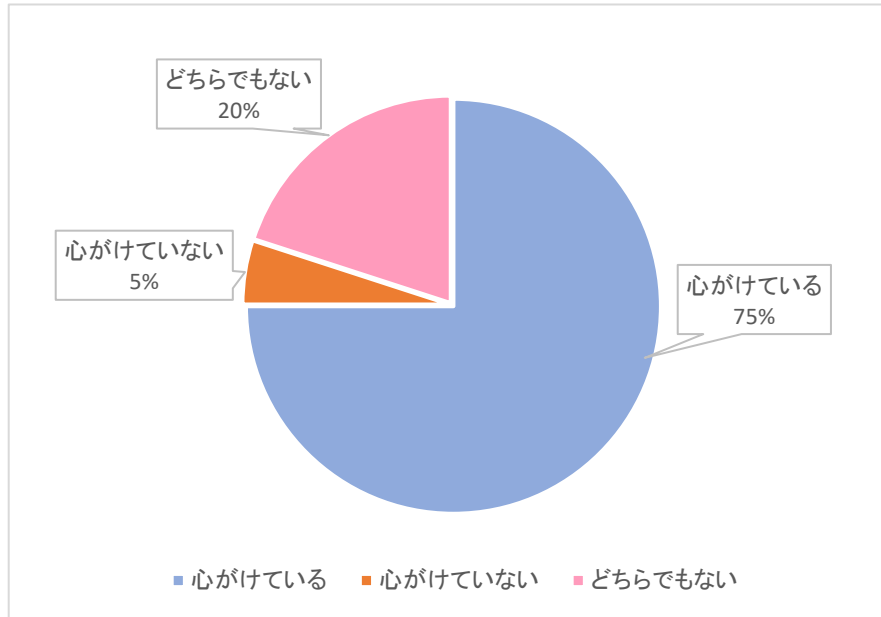
研修日：2024年7月10日(水)

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 どちらでもない】



(2) 「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。

十分に心がけることが出来ているかという自信はありませんが、ストレスに感じている事柄は、早めに把握・自覚して、原因を取り除けるように意識しています。

メンタル面では特にPMSの症状が表れやすいのですが、それも自覚することが少しでも対策になるように思うので、どうしても悲しく思えてしまうことがあった際には、偏った思考になってしまっていないかをできるだけ客観的に考えるようにしています。

迷惑をかけないために、親しい間柄の人には、落ち込みやすい時期であることを予め説明しておくこともあります。

・自身のストレスサインが出てきたら、音楽を聴きながらひたすら歩く、岩盤浴や温泉旅行に出かける、デイキャンプをするなど、疲れを取りながら癒しを得るようにしている。

・ストレス解消行動として、暴飲暴食などの自己破壊的な方法はしないようにしている。セルフケアを大切にする。

・考えこみやすい性格のため、定期的に仲の良い友人に聞いてもらうようにしている。

メンタルの不調をきたしやすいことを自覚している為、小さくとも兆候が見られたら休む、ストレスを発散する、感情を整理する等の対処するようにしています。

・何がストレスになっているか、冷静に考える時間をもつ

・睡眠をとって身体と頭を休める

睡眠7時間以上、整理整頓することで体力回復と心理的な負担を軽減する

週末に運動することでマインドワンダリングを抑制する

なるべく毎日同じ生活リズムとすることを心がけています。それ以外には、嫌なことがあったら寝る前に紙に書きだしてスッキリしてから寝るようにする、ネットやSNSなど外部の情報を一切見ない時間をつくるようにしています。

考え込みすぎないよう趣味や他のことに熱中する。
ストレスが溜まってきたと思ったら好きなものを食べる、犬と散歩をする。

認知的対処でお話のあった「考え方のくせを知って変えること」を心掛けています。
以前は「べき思考」や「白黒思考」が強く、自分で自分を追い込むことが多々ありました。
ストレスチェックを通じてセルフケアを学び、このくせを自覚して以来、ストレスを感じたときは一度起こった事実と自分の感じたことを切り分けて、整理して考えることを意識しています。
また、家が雑然しているとストレスを感じるため、日々の掃除・整理整頓をしたり早寝早起きといった基本的な生活を整えることも心掛けています。

例えば仕事においては、何かイレギュラーが起きてしまった場合、可能な限り特定の相手にアウトプットするように心がけています。
プライベートにおいては、疲れが溜まってしまうと頭痛など発症するので整体などで定期的にメンテナンスするようにしています。

主にセルフケアになりますが、不調を感じたら身体を休めるなど早めに対処するようにしています。

- ①自分を守るのは自分しかいないので、「無理すぎない」・「時にはあきらめる」・「他人に期待しない」しないように思考のコントロールするように意識しています。
- ②ストレスがうまく解消できていないと感じた場合、「睡眠をとる」・「手作りごはんを食べる」・「発散となる趣味の時間をつくる」を意識的にするようにしています。

自分に関して

- ・自分自身がいっぱいいっぱいと感じたら、休暇を取るようになっている
- ・気の置けない仲間とご飯や飲み会をし、現実を忘れるようになっている
- ・関わりたくない件に対して、無視する

他者に対して（部下や同じグループメンバー）

- ・日頃と比較して、何か変化がないか何気なく気にしている

字幕のあるTVなどを見て集中し考え事をしないようにしたり、ばか笑いが出来るような友人と会って笑うことを、ここ最近は心がけるようにしています。

仕事では、「かもしれない」精神で少し神経質になりがちな性格なので、終業後や休日は、はっきり切り分けるよう意識している。

心と体のバランスを整えるために、睡眠をよく取り、適度に体を動かすようにしています。

(3) 今回の研修を受講して役に立ったこと、新たに知ったこと、もっと学びたいことは何ですか。

ストレスがすべて悪いものではなく、適度なストレスと上手に付き合うことが、良い影響をもたらしてくれるというのが印象的でした。“緊張しい”の私は、「少しの緊張感があった方がいいんだよ」と声をかけていただくことがあります。それに近いものなのかなと思います。なかなか簡単にはいきませんが、ストレスから一方的に逃げるのではなく、上手に付き合っていけることを目指します。

また、メンタルヘルスケアというものを考えた時に浮かぶのは、自身に対するセルフケアが主であったことに気が付きました。『ケチな飲み屋』を教わったことで、周囲の人に目を配ることも、これまでより意識したいと思っています。

改めて自分自身と向き合うことができ、とても有意義な時間となりました。ありがとうございました。

- ・日本社会のメンタルヘルス状況は良くなく、4人に1人は人生で一度は精神疾患に罹患するというのが衝撃だった。IT化で昔より効率が良くなったがゆえに仕事の質も量も増えていることが一因であるとの解説に納得した。
- ・何回か座禅や写経を経験したことがあるので、今この瞬間への没頭がもたらすストレス軽減効果については再認識できた。禅の思想はストレスへのレジリエンスを高めるうえで有用そうであるので、詳しく学んでみたい。

瞑想は筋トレのようなもの、との考え方が非常に印象的でした。悩みが頭をめぐり物事に集中できずストレスを貯めがちでしたが、改善の余地がありそうだと希望が持てました。

今年より社会人になってから初めて後輩を持ったため、後輩のメンタルケアもできるようにならなくてはと考えていましたが、まずはセルフケアとして自分を整えたいと周囲の変化にも目を向けたいと思います。

- ・自身の考え方に、ストレスがたまりやすい白黒思考や深読み・先読みなどのくせがあることと、その対処方法（認知的対処、回避、問題解決思考、セルフケア）を知ることができたので、今後役に立たいと思います。
- ・スマホを見たり、何か別のことを考えながら行動するのではなく、目の前の体験に集中して向き合うことがマインドフルネスになると知り、是非実践していきたいと思いました。
- ・1on1や相談対応の際に、相手をケアできるような方法についてより学んでみたいと感じました。

メンタルヘルス、マインドフルネスともに聞いたことがある単語ではあったが「心も健康でいよう！！」という強い感じではなく、ありのままの自分、今の自分を大切に、ケアするという意味もあると知り、大変勉強になった。

周囲にもしばらく出社していないと思ったらだいたい体ではなく心の不調だということが多い。

雨はいつか止むが、今の土砂降りからどうにか逃げ出したいという気持ちを大事にする、またそういう人がいた時に助けられる自分でありたいと感じた。

ラインケアの方法として示された、職場のストレスサイン（ケチな飲み屋）を確認して、早めの対処が必要か判断したいと思います。

また、業務上の指示方法として、確認の仕方（学習の4段階）が非常に参考になりました。

段階分けして相手の状況を第1（知らないし、できない）から第3（知っていて、意識するとできる）まで引き上げるという意識を持てば、的を絞った的確な指示ができると思うので、実務で活用したいと思います。

前回に引き続き自身が「出来ていない」事項を痛感する研修でした。「セルフケア」についての重要性を改めて認識させて頂ける内容だったと思います。

その中でも特に睡眠についてはNGな事ばかり行っていた気がします。自身のライフバランスチェックシートの点数の低さにも驚きました。せっかく学んだ機会を大事にし、生活改善していきたいです。

また、職場で話を聴く際の言葉の使い方などはとても勉強になりました。

後輩が増えてきた今、話を聴くことも増えてきたので実践していこうと思っています。

以前所属していた部署で「メンタルヘルスマネジメント検定」を勧められていましたが自分にはあまり関係ない内容かと思い受けていませんでした。今回の研修で興味が湧きましたので挑戦してみたいと思いました。

最後に、先生の優しい声がとても心地よく、瞑想の時間は研修というのを忘れてしまうくらい本当に心地よかったです。

実際に心身の健康上の問題により十分なパフォーマンスが発揮できていないことによる経済損失額は約4兆円にのぼっていると試算されており、数字として規模の大小を見える化されたことによってその影響の大きさがどれほどであるか驚きを覚えました。今まで、ストレスは「悪」であり、できればないほうがいいのではと考えておりましたが、セミナーで「適度なストレスは人生のスパイス」「ストレスとうまく付き合っただけで力に変えていく」という言葉に気づかされました。

また、「マインドフルネス」を10分間実際に体験し、日常、意識を傾けることのない呼吸、自身の内面と向き合い、心の状態を観察する時間の過ごすことができることがわかり、これから自身の過ごす時間の中に取り入れていきたいと思います。また、自身だけでなく、今回学んだことを部署内に共有し、全員が働きやすい環境を整え、心と体の健康を実践していきたいと思います。

- ・講義で教えていただいた椅子のヨガは簡単で短時間なのにスッキリしたので、これから仕事などにも取り入れたいです。
- ・やることがあると、つい睡眠を削ってしまうことが多いので、睡眠不足による不利益を考えて物事の優先順位をつけるよう心がけようと思いました。
- ・ストレスとの向き合い方で、「ストレスと自分の間のスペースをとる」とおっしゃっていたのが印象的で取り入れたい考え方だと思いました。
- ・メンタルの不調は身近にも多いですし、私も可能性はあることだと思うのでもっと知識を得たいと思います。また、不調になる前に対処するのが一番だとは思いますが、メンタルの不調になって、復帰した場合にどう対処すれば良いのかも学びたいです。

初めて瞑想を体験し、本当に安らかな気持ちになれるということに驚きました。しんどい時期にはまずは自分を第一に考え気持ちを整理することが重要とお伺いし気持ちが楽になり、周りに落ち込んでいる方がいればそのように声掛けしたいと思いました。また、もし将来自分に部下ができたときにメンタルケアをするには具体的にどのように接していけばよいか（面談など）を今後学んでいきたいです。

マインドフルネスについて教えていただき、大きな学びになりました。仕事においてもプライベートにおいても、大半の時間を次にしなければならぬことや段取りばかり考えてしまい、常に追われているような状態でしたが、今ここにある自分に意識を集中して、気持ちを整理することで心を調べていきたいと思います。また、今後は職場のラインによるケアについてもっと学び、ストレス要因の把握や改善に繋げていきたいです。ちょっとした言葉の使い方や仕事の確認の仕方など、すぐに実践できる方法も教えていただいたので、早速実践していきます。

今回の研修を受けるまではある程度メンタルケアが上手く出来ている方だと自負していました。しかしながら、責任感が強い性格や営業職という立場からかどこか延長線上に常に仕事のアンテナを張っており、オンオフの切り替えが出来ていないことに気づきました。職場で周囲に目を向けたとしても、自分の在り方をどこかで押し付けてしまっており、根っこのコミュニケーションが取れていない部分が多少なりともあると気付かされました。何でやらなければいけないかを考えるだけでなく、職場環境や周囲の意見を聴くということにもう少し目（気）を向けてみようと思いました。また今回の研修を受講して、メンタルケアについて沖永先生のように産業医として活躍されている方々のご意見を多方面から知ること、年1回のストレスチェックだけでなく、女性特有のホルモンバランスの向き合い方を後回しにせずに勉強したいです。

今回の研修を受講して、特にストレスへの対処法について整理することができたと思います。自分自身の考え次第でストレスがたまりやすくなっているのかなと感じました。自分の考え方をよく知り、少し考え方や見方を変えることでストレスを軽減したいと思います。今は自分自身のことばかり考えてしまっていますが、今回受講した内容は職場でも共有し、ラインケアにも取り組んでいきたいです。

はじめて10分の瞑想をしましたが、とても難しいと感じました。瞑想後は、思考がすっきりしたのと、身体も軽くなっている気がしました。（思い込みかもしれませんが）筋トレと一緒に反復することで慣れてくることもあると思うので、意識的に取り入れようと感じました。

「自分の悩みは人類初めての悩みでない」という言葉が妙にしっくりきた。事あるごとに、思い出して気分を落ち着かせるようにしたい。また、クラスにて重要と感じたのは、「話を聴く」時の姿勢や「確認の仕方」である。学んだことを意識しておかないとせっかく学んだことをいかせないため、常に留めておきたい。お勧め検定は気になるのでタイミングがあえば受けたい。

今回の研修を受講して、「ストレスがたまる考え方の[くせ]」を、私はすべてしてしまっていることに気づかせていただきました。その中の、「深読み・先読み」で自分の発散のために、愚痴などを人に話すや聞かせる相手方に負荷をかけてしまうのではないかと、悪口に聞こえてしまうのではないかと私自身思っていました。しかし、同じ状況の友達になら どう声をかける？と問われたときに、友人等から愚痴を聞いた時に自分は負荷がかかっていると感じたり、悪口に聞こえるかと問われたら聞こえていないので、他の前向きな考え方をできるようにしていきたいと思います。メンタルヘルスの色々な検定があることを教えていただいたので、自分のためにも相手の考えていることを少しでも理解できるためにも、勉強していきたいと思いました。

ストレスとの言葉はネガティブなイメージで、なるべくストレスがない生活を送ることがメンタルを安定させるものだと思っていましたが、ストレスと上手く付き合っていくことが自身の成長を促し、安定的な生活を送れるものだ気がつきました。また瞑想も初めて体験し瞑想を続けていくことが自分を鍛えることができるということも学びました。今までストレスは体調を崩してからストレスかかっていたんだなと感じてきたので、もう少し自分の内面を気に掛けるようにしていきたい。

メンタルヘルスの研究結果や、メンタルに影響しているときの傾向を知っておくことで、自分自身を守るだけでなく、同僚や周囲の変化を察知することもできると思いました。プライベートとの両立も含めて、仕事へのマインドの持ち方について、メンタルヘルスとして提唱されていることを学んでみたいと思いました。

ストレスがたまる考え方の「くせ」がほとんど自分にあてはまっていました。今までは嫌なことがあっても無理やり前向きに考えようとしていましたが、客観的に考えることで、考え方の「くせ」を変えることができることを教えていただき、これから意識してみようと思いました。職場では、自分のケアだけでなく、周りへの配慮もしながらコミュニケーションを取り、職場環境の把握と改善につなげていきたいと思います。