

2025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」

2025年度PWBS 第3回アンケート集計結果

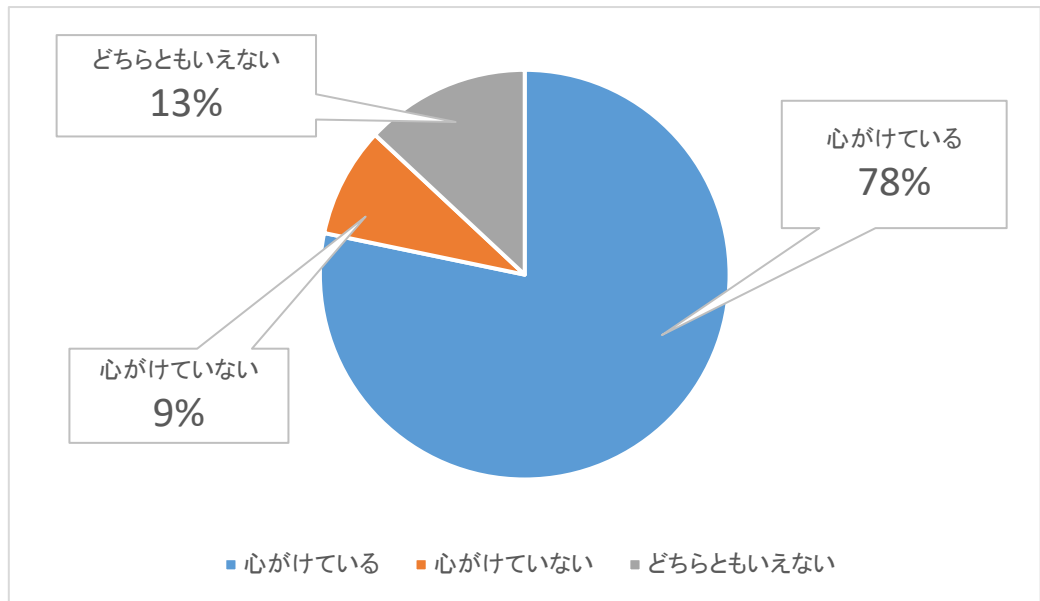
研 修 日：2025年7月2日(水)

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。

プライベートでも仕事でも、後から見返した時にダメージを受けないよう、今後に活かしたいことや覚えておきたいプラスのことは記録しても、マイナスな感情は残さない。都合よく忘れていることは忘れたままの方がいいなと気づき、それから心がけている。

セルフケアとしては、家族や上司に話を聞いてもらう、美味しいごはん屋さんへ行くなどして発散し出来るだけ溜め込まないように心掛けています。なかなか6時間に満たないときもありますが、出来るだけ睡眠時間を確保し、朝ごはんも毎日必ず取るなど生活習慣には気をつけています。また、最近疲れやすいなと感じたときは、100%自炊の生活を少し変えて、昼のお弁当を作る頻度を下げる、夜ご飯に外食を取り入れるなど頑張りすぎずに心と体の調整を行っています。ラインケアとしては、後輩の話をまずは聞いてみて否定や反対をしない、また業務の意味や、対応してくれたことが役立ったことや感謝を伝えることで、やる気を引き出し、ストレスに感じないような接し方を心掛けています。

相手のことを理解することに努めても、過度に共感しすぎないように努める。

ストレスが増えて体がしんどいと感じた時は、自分の時間を取ったり、ちょっとしたストレッチをしたりしているが、それまではため込んでしまうため。

自分自身については、お昼休憩は原則として仕事を中断し、なるべく15分ほどは目を閉じるようにして、心身ともにリフレッシュする時間としています。(かつてはその時間も惜しんで仕事に費やした時期もありましたが、心に余裕もなくなり、良いことはあまりありませんでした。) 部下・後輩に対しては、表情と声の大きさにいつもと違いがないか(些細な違和感を覚えることがないか)について、気をつけて観察するよう心掛けています。

自分自身ではスマホアプリで月経周期を把握し、疲れる時期は予定を詰めすぎない、仕事をし過ぎないなどを考えている。職場においては、特に後輩に向けては“傾聴”を大切にしている。日頃から雑談を含めた適度なコミュニケーションを取ることで、ちょっとしたことも声をかけやすいような雰囲気づくりをするともに、まずは否定をすることなく相手の考えや思いを聞くということを心掛けている。心の安全性を担保しながら、提案や意見に対しても耳を傾けることで、実現の可否にかかわらず、チーム内で安心してやりがいを持って仕事ができるように心掛けている。
7時間以上の睡眠をとることと適度な運動をすること。
「どちらともいえない」を選択
特別に何かを習慣化している訳ではないが、ストレスをためすぎないように、仕事終わりや休日に適宜息抜きをすること（趣味、同僚や友人との食事など）は心がけている。
休日は仕事のことを極力考えないようにしています。会社のものには触れないようにして物理的にも距離をとり、休みを思い切り楽しんでいます。
できる限り、0時までには就寝する それ以外はなかなか行動できていません。
ストレスの内容を理解していなかったので、これまでストレスを感じるといったことはありませんでした。なので、何も心がけていませんでした。
数年前に大病を患って以来、体調がすぐれないとメンタルが弱るので、そうなる前に意識的に休養を取るよう心がけています。具体的に残業はせず、休日は完全にオフにすることを徹底しています。最近では当たり前の風潮ですが、病気発覚前まではこの「当たり前」が出来ていませんでした。
笑顔で部下に接し、話しやすい環境を作るよう心がけている。
睡眠時間の確保と、メンタルに良いと聞いてウォーキングを行っている。また、ピラティスやボディケアなどフィジカル面からのアプローチも行っている。
時と場合にもよりますがなるべく我慢せず吐き出すようにしています。吐き出せないときは家族（娘）に話して溜めないようにしています。また、運動（マシンピラティス）をしたり自分の時間を持つようにしています。
悩み事で頭がいっぱいになったときは、紙に書きだして頭を整理するようにしています。またミスをしたときは、なるべく早く周囲に相談して、自
心がけていません。
規則正しい生活を送るようにしています。・早寝早起き（8時間睡眠を目標）・栄養バランスのとれた食事（野菜を必ず取り入れる）
意識的に睡眠をとるようにしています。過去に一度、メンタルを病んでしまったことがあり、その際は寝よう寝ようと思ってもちっとも眠ることができず、どんどん悪化していったためです。睡眠をとることができるかどうか、を自身のメンタル安定の指標にしています。講義の中でも「睡眠」についてたくさんのお話をお伺いすることができ、大変有意義でした。

感情的になりがちなど、自分の考え方や感情の動きが普段と違う場合は、普段の行動と照らし合わせて対処し、休息を取るなどしている。また同僚など、周囲の人の様子が普段と違うことに気が付いた場合は、気をつけたり周りと状況を共有するようにしている。

【休日のピラティス】

- ・休日でも無理のない範囲で生活リズムを崩さないよう、ピラティスの時間帯を朝にすることで必然的に起きる環境を心がけています。
- ・体と呼吸の意識や会社とは切り離されたコミュニティにおくことにより、ストレス解消の1つになっています

【今はこういうタイミングだった…】のマインド

- ・物事にもよるが、うまくいかなかったときや嫌悪感を抱いたときは「こういうタイミングだったんだ」「こういうこともあるんだ」「これも経験だな」と考えることで、そこに執着し過ぎず少し心を軽くするように心がけています。

心身ともに健康でいるために、睡眠を重視しています。そのため、仕事と家庭の両立で忙しくなる場合は、家事は時短モードに切り替えて、睡眠時間はしっかりと確保するようにしています。また、負の思考に囚われている時には、一時的に周りが見えなくなる場合もありますが、なるべく休日に忙しく過ごすことで考えないようにする、悩みがちっぽけだったり、どうでもよいと思えるような場に身を置くなどして自分なりに切り替えるよう心がけています。

(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。

ストレスへの対処法についての知識が学びになり、特に問題解決型対処法である「ストレスの正体を知り、対策を立てること」が自分に合っているなど感じた。仕事などで不安になっているときは、何かの問題について課題や解決手法・動き方が自分の中で整理されていない状態であることが多い。課題とやるべきことを整理すると問題解決への手順が明確になってスッキリし、前向きになれるので、これからも上手く対処していきたい。また、ストレスの捉え方は考え方によるということなので、適度なストレスは良い刺激だと思って何事も何とかなる精神で前向きに取り組みたい。

今回の研修では、自分自身のストレス対処法が回避的対処に偏っていると感じ、他の対処法を取り入れることで、更なるストレス軽減と心と体の健康に役立つと感じました。また、ラインケアについてこれまで学ぶ機会があまりなかったもので、心理的安全性について新たに学び、心理的安全性を高めていくことが、エンゲージメントの向上にも繋がると感じました。先生のお話の中で他の人の心配よりもまずは自分の健康をとの話がありましたが、あまり自分ではストレスを抱え込まずに上手くコントロールできていると思っていますので、これからはラインケアについて検定取得などを通じて学んでいきたいと思いました。

ラインケアについて、具体的な事例を交えながら、その事例に対する手法・対処方法とその結果についてのお話が聞きたいと思いました。

「先輩だからもっと良いアドバイスを言うべき」「家事はここまで必ずやるべき」とべき思考に陥りがちなところがあり、自分で自分にストレスをかけていることに今回の研修で気付かされました。考え方のクセを変えていければと思っています。また、研修中に行った死の疑似体験では、感情をそぎ落とされたような不思議な感覚になり、自分のなかで大切にしていることが明確になったような気がしました。寝ることが好きで、睡眠でストレスが解消されることが多いのですが、最近すっきり起きれないことも増えているので、質の良い睡眠についてもっと学びたいと思いました。

「考え方のクセは変えられる」という言葉がとても印象に残りました。変えるためには自分の考え方のクセ、傾向に気付かなければならないので、まずは自分自身の客観的な観察が必要だと感じました。

マインドフルネスがのプラクティスが印象的でした。研修中に実際に行ったものの、なかなか呼吸に集中して他のことを考えないことが難しかったです。そこで研修から1週間ほどですが日常生活に落とし込んで考えて”今ここに集中する”ことを意識してみることにしました。もともと自分自身ストレスが体調不良に繋がりがやすいのですが、講義をお聞きし、ストレスでは悪ではなく力に変えることができる、マインドフルネスなどによってコントロールすることができると知ることができ、今まではできるだけ避けたいと過敏になっていたストレスがかかる事象に対する不安が軽減しました。推薦書も今読んでおります。今後もストレスをポジティブなエネルギーに変えられることを心に留めて負荷にかかることを恐れずに仕事もプライベートも充実させたいと思います。

繁忙期が始まり、慌ただしい中での研修参加となりました。研修の中で体験したボディスキャンと瞑想を通じてざわついていた気持ちが落ち着き、また混乱気味だった頭の中をすっきりさせることが出来ました。忙しい中でも瞑想やボディスキャンが気持ちを切り替えに効果的であることを実感することが出来ました。マインドフルネスについてより深く学び体験してみたいと思いました。

自分の物事の考え方はメンタルヘルスケアにおいてはマイナスな効果のあるものだと気づきました。考え方は癖なので治せるというお話を聞き、今後そういった考えになっていると気づいた際には考え方をえるように意識しようと思いました。人によって感じ方や考え方が異なるが、どういったスキームでマイナスな考え方が生まれるのか、何が原点の思考となっているのかについて興味がありもっと学びたいと思いました。また、男女で自殺率が違うことにも驚き、女性の方がよく話すから発散できると聞いたときは確かにと思いました。他にも性別的な考え方の違いがありそうだなと興味を持ちました。

メンタルヘルスについて、セルフケアやラインケアなどいろいろな視点からその重要性を認識することができた。とくにコーピングの考え方は興味深かった。ストレスを適切に認識し対処する力があれば、ストレスを上手く付き合うことができると分かった。まずは、自分の考え方のクセに意識を向けることを心がけていきたい。また、ラインによるケアは、自身がチームのメンバーとして働いてきた中で感じていたストレス、また現在時によりチームを統率する立場を担うようになった中で抱えていた悩み、そのいずれにも通ずる視点が多くあった。とくに後者においては、「Iメッセージ」での発信を心がけることで、心理的安全性を高めるチーム作りに取り組んでいきたい。

ストレスとの付き合い方について、大変興味深く学ばせていただきました。ストレスは誰もが避けて通ることのできないものなので、良好な生活習慣と4つの対処法で、ストレスと上手に向き合っていきたいと思います。特に「認知的対処法」におけるストレスのたまる考え方のクセについては、どれもやってしまいがちなもので、ちょっと立ち止まって深呼吸をしてから、客観的な思考への切り替えを実践していこうと思っています。また、マインドフルネスを実際に体験してみて、心がすっきりする感覚を味わいました。今後は仕事の合間に瞑想したり、姿勢や呼吸を意識してみたり、リフレッシュすることを心がけたいです。

・ストレスを溜め込み睡眠に影響が出てしまうタイプだと自覚しているので、溜め込む前に、セルフケアをできるようになりたいと思った。
・プレゼンティーズムについて初めて知り、大変勉強になった。「体調が万全ならもっと仕事ができるのに」と思うことが多々あるがあくまでも自分自身の問題だと片付けてしまっていた。しかしグループ⇒部署⇒本部⇒会社全体…と考えた際に、プレゼンティーズムは相当な損失を与えるものであり、解決すべき問題なのだと気づくことができた。

今回の研修を受けるまで、ストレス要因というものは人間関係のことだと理解していましたが、人間関係が含まれる心理的ストレスや物理的・科学的・生物学的要因の身体的ストレスもあることを認識できました。ストレスを正しく理解し、うまく付き合い力に変えていくことができるよう、良好な生活習慣を心掛けます。今後、一緒に仕事する仲間がストレスで悩んでいるときに上手に傾聴し、適切なアドバイスができる術を学びたいです。

人間ドックにお勤めの先生のお話は非常にリアリティがあり、現代社会において、メンタルヘルスの不調は誰にでも起こる身近な問題であることを改めて実感しました。また、職場におけるストレスの要因として「仕事の量」「責任」「対人関係」が挙げられており、働く人の82.2%が強い不安やストレスを感じているという現状は、企業にとっても大きな課題だと思います。プレゼンティーズムによる経済損失が年間4兆円以上という数字からも、メンタルヘルス対策の重要性を改めて感じました。その対策として紹介されていた「4つのケア」や「マインドフルネス」は、個人と組織の両面からのアプローチが可能で、特にマインドフルネスのワークで瞑想を実践させていただきましたが、あの短時間で非常にすっきりとしたクリアな感覚が得られて驚きました。あと、最も印象的だったのは、ストレスを「人生のスパイス」と捉え、ユーストレスとして活用する考えです。これまでストレスは避けるべきもの、悪いものというイメージが強く、あまり深く考えたことがありませんでした。しかし、適度なストレスが意欲や能力を高め、人生に充実感をもたらすという視点は非常に腑に落ちました。今後は、ストレスを無理に排除するのではなく、うまく付き合いながら前向きに生きるヒントとして活かしていきたいと思います。

今回の研修では「死の疑似体験」を通じて、自分の人生で本当に大切なものを見つめ直す貴重な機会を得ました。例えば、家族や友人との時間の大切さや、自分の健康を優先することの重要性を再認識することができました。今後はセルフケアも意識しながら、周囲との関係性をより良いものにしていきたいと思います。

女性特有の健康課題による年間の経済損失が思った以上に大きいことを知った。ホルモンバランスによるメンタルへの影響をおさえるためにできること・認知行動療法についてもっと学びたいと思った。

私自身、ストレスに気づきが遅く『あの時、すぐストレスを感じてたのかな』と気づくことがあり以前に胃カメラをした際に胃潰瘍の跡があることを知りそれ以降、自分自身で日頃からストレスに対処していくために運動するようになりました。ストレスにも色々あり個人差も大きく仕事面では部下の変化がないか日頃より気配りし少しでもおかしいなと思ったら声掛けし相談にのっています。仕事面でのストレスについてはすぐに解消出来るものから出来ないものもありストレスを抱えている本人の立場に立ち考えストレスとなっているストレスラーをどうやって断つか考え対処しています。今回の研修でありました【ラインケア】になりますが、まずは自身の心身健康であることが大切なので睡眠時間の改善（4.5H→6H）から行っていきたいと思います。研修で行いました【瞑想】ですが凄く頭が軽くなりました。時間があるとき行いたいと思いました。

今回の研修で、まず自身のメンタルヘルスケアを最優先する重要性を改めて認識しました。友人が同じ状況であればストレスを適正と感じるか、という客観的な視点を持つことで、自身の状態を正確に把握できると学びました。また、ストレス対処の基盤が良好な生活習慣にあるという点は非常に納得できました。私自身、特に睡眠に課題を持っているので、睡眠の改善に注力しようと思います。よくやる「リベンジ夜更かし」を避け、早寝早起きの習慣を身につけたいです。最後に、これまでは自身のケアだけを行っていましたが、管理職となった場合は、部下のメンタルヘルスにも目を向ける必要があることを学びました。そのためには日々のコミュニケーションが大切なのだと思います。周囲の小さな変化にも気づけるような視野を広げていきたいです。

心理的安全性は、パフォーマンスの違いにも表れるため重要だと思いました。またストレスをゼロにすることは出来ないし、必ずしも良いことではないけれど、日常でかかる様々な負荷を客観的に認識して言葉にすることは役立つので今後意識していきたいと思います。自分の死を意識するワークは、「最後は全て意味がない。」ということを実感し、考え方を楽にできるなと思いました。

「メンタルヘルスクエ」について学ぶのは今回が初めてで、非常に興味深く、有意義な時間となりました。なかでも、認知行動療法（ABC理論）に関する内容は、仕事だけでなく日常生活においても、自分の考え方を見直す大きなきっかけとなりました。仕事と家庭の両立の中で、「こうすべきだ」という思い込みが、知らず知らずのうちに自分自身を追い詰めていたことに気づかされました。また、感情に基づいて現実を判断してしまう「情緒的な理由づけ」など、自分にも当てはまる思考のクセがあることを実感しました。「Should（すべき）」ではなく「Want（したい）」という視点で物事を捉えるよう、思考のクセを変えるように意識していきたいと思います。心に余裕を持ち、より健やかな日常を送れるようになりたいと感じました。まずは、マインドフルネス瞑想を、実生活のちょっとした空き時間などに取り入れ、心を整える習慣を身につけていきたいです。今後は、自分自身のケアだけでなく、職場全体のメンタルヘルス向上に貢献できるよう、どのように気づき、声をかけ、支援していくかといった対応の知識やスキルについても、学びを深めたいと感じました。

ちょうど7月1日に人事異動があり、全く異なる業界にてお仕事をすることになったので、まさに「今」ストレスがかかっている状態であることを認識できる大変よい機会となったことに加え、今後意識すべきことや、ケアが必要である状態のサインを知ることができた点がとても役に立ちました。また、ストレスには悪いストレスだけではなく、良いストレスもあるというお話を受けて、今回の環境の変化を自分にとってよいものとしてできるよう、日々のメンタルケアに気を付けていこうと思うことができました。「知っている」ことで自身のケアができるのはもちろん、他者のケアにも役立つことを知り、実際に受験するか否かにかかわらず、メンタルヘルス・マネジメント検定の学習だけでもしてみたいと感じました。正しい知識を身に着け、自身と他者の心の安全性を確保することで、ともに働く・生活する方々になんだか働きやすいぞ？ と思っていただけのような職場環境・生活環境づくりを心掛けていきたいです。

メンタルヘルスは自身と周囲を含め必ず関わることになるテーマだったので、その対処法について学ぶことが出来、大変勉強になりました。認知を見直す方法や瞑想等の実践によって対応する方法など、今回学んだことからストレスとの関りかたを見直し自分にあった対処方法をもっと学んで実践していきたいと思いました。研修の後半で行った死の疑似体験のワークが印象に残りました。一枚ずつカードを手放していき最後に手もとに残らない中で、過去に悩みであった人間関係等に対して気楽に感じるできるようになった気がしました。

良い出来事でも心に変化が生じるタイミングにおいては、気づかないうちにストレスを感じており、ストレスとは切っても切れない関係であることを新たに知ることができた。だからこそ、ストレスに的確に対処することで仕事を含め良好な生活の実現に繋げていきたいと思う。そのうえで、今回の研修で学んだ4つの対処方法が活用できそうと思う。特に認知的対処において、クセを客観視するにはどのようにアプローチして習慣化するのがよいのか更に学びたいと感じました。

改めてメンタルヘルスクエの重要性を認識しました。有限な人生を、今、そしてこれからどう生きるのかを考える上で、心身の健康は不可欠ですので、心とからだの声を聴きながら、自分の身は自分で守りたいと思います。業務や立場上、人の話を聴いたり、相談に乗る機会も増えたことで、自分の対応や返答内容に不安になることも多いので、手法やケアの方法なども含めて知識のブラッシュアップと自身の心のケアも必要であると思いました。