

メンタルヘルスケア

—アサーティブなコミュニケーションが大事—

2024年4月26日

株式会社ミライワーク 前田裕生

@MiraiWork.Inc

次第

1. 自己紹介
2. 会社紹介
3. アイスブレイク
4. メンタル不調のメカニズム
5. メンタルヘルスケア
6. リワーク支援機関の活用
7. グループディスカッション「DESC法を用いた表現方法を試してみよう」
8. グループ発表

1. 自己紹介

1. 自己紹介

前田 裕生（まえだひろき） 株式会社ミライワーク 代表取締役

2004年4月 中央大学卒業後、日本興亜損害保険株式会社に入社

2019年4月 県立広島大学大学院経営管理研究科（MBA） 入学

2020年3月 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 退職

2020年5月 株式会社ミライワーク ミライワーク横川センター（自立訓練） 創業

2021年3月 県立広島大学大学院経営管理研究科（MBA） 修了

令和2年広島県創業者表彰受賞

2021年12月 広島市創業チャレンジ・ベンチャー支援事業認定

2022年5月 2店舗目 ミライワーク広島駅南センター（自立訓練） 開業

2. 会社紹介

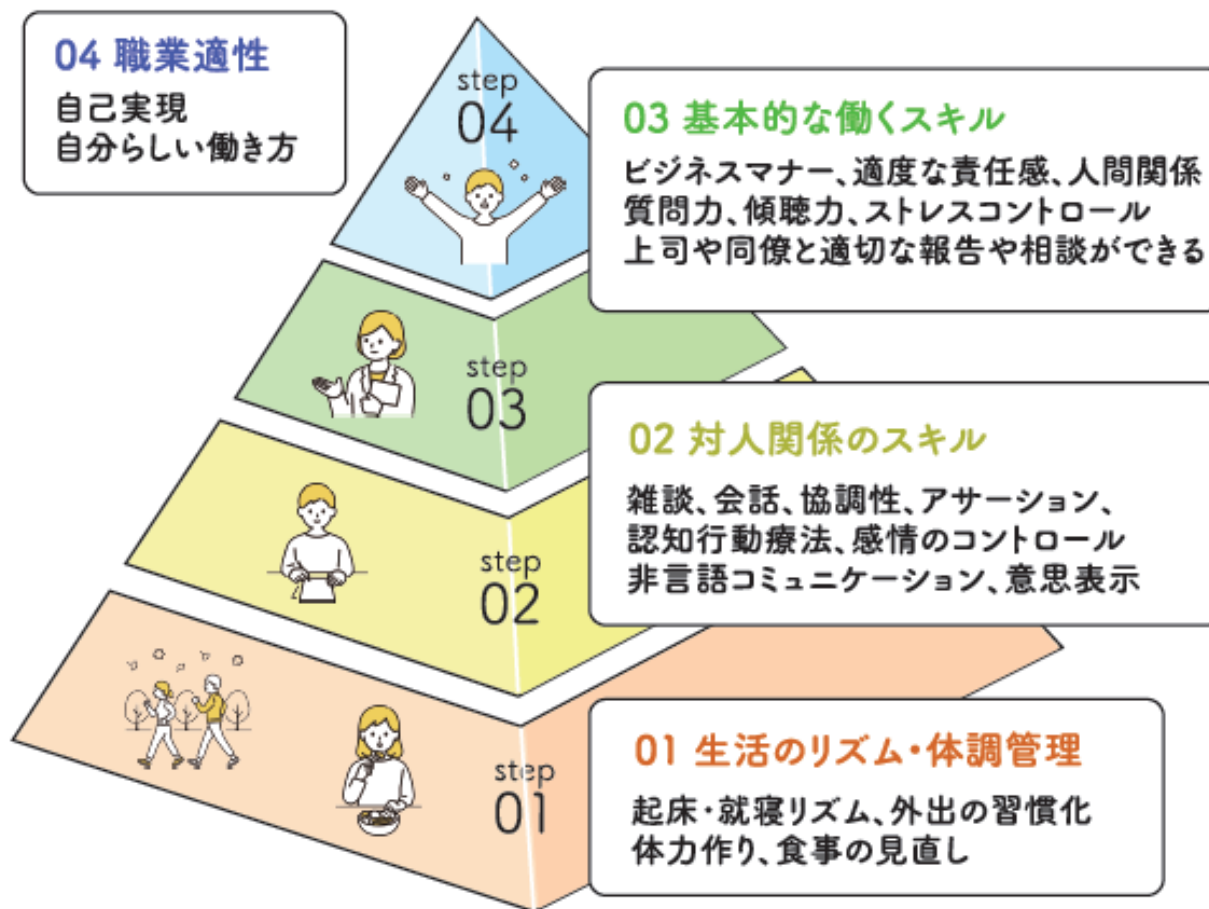
2. 会社紹介

- 会社名 株式会社ミライワーク
- 業種 障害福祉サービス 自立訓練（生活訓練）
- 事業内容 メンタル不調者の社会復帰支援
- 従業員 10名（うち、介護職の経験者5名）
- 主なサービス 個別面談、プログラム提供、就職・復職サポート、生活相談など
- 拠点
 - ①ミライワーク横川センター
（西区横川町1丁目7-9 第二丸中ビル102）
 - ②ミライワーク広島駅南センター
（南区的場町1-8-15 アートビル4階）



ミライワークでできること

一人ひとりの特性や状況、希望に合わせたプランを実施します。生活リズムを整え、スムーズな社会生活を送ることを目的としたプログラム実施と、復職・就職に向けた「自分らしい働き方」を一緒に考えます。



3. アイスブレイク

メンタルヘルス不調（メンタル不調）とは
どういう意味ですか？

この数字は何かわかりますか？

60%

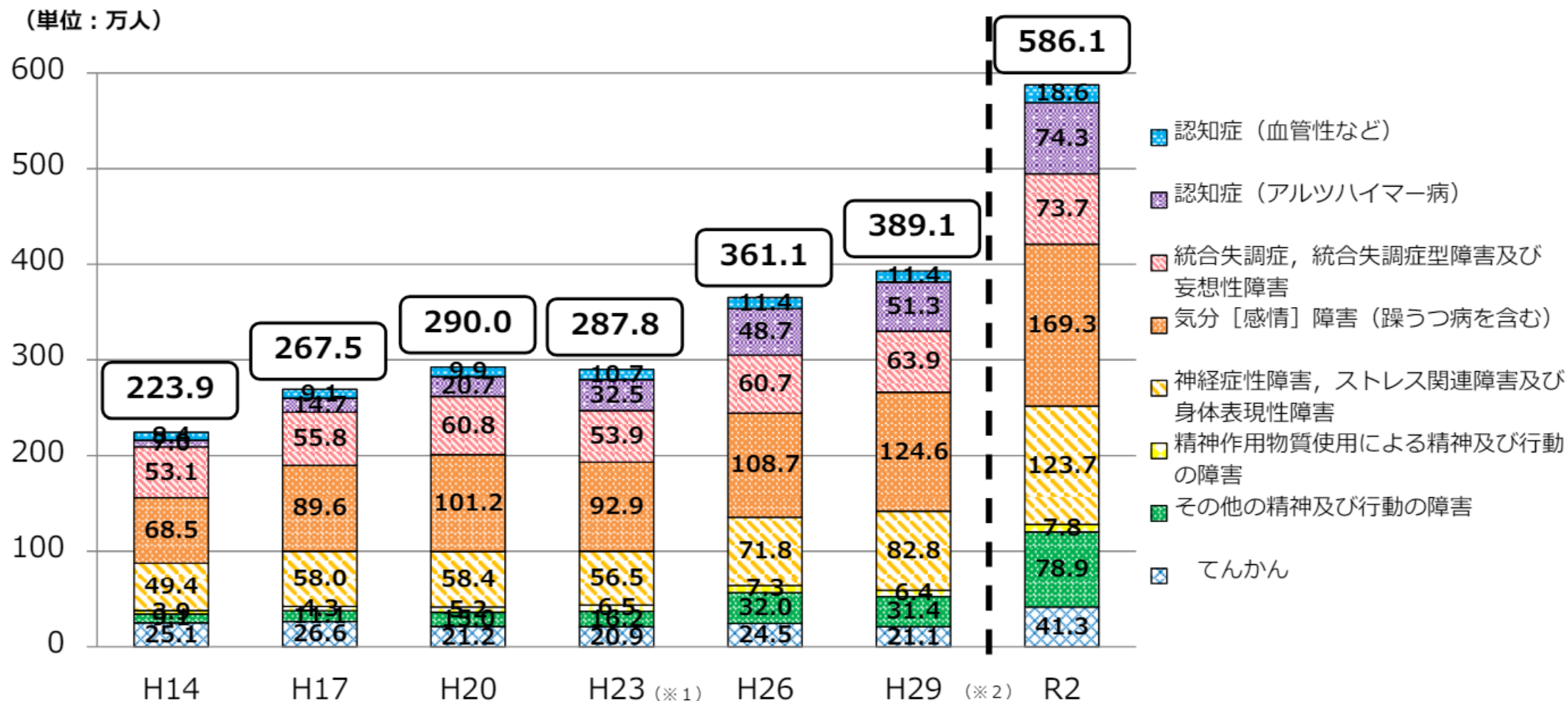
どれくらいかわかりますか？

うつ病の回復期間

4. メンタルヘルス不調のメカニズム

メンタルヘルスの現状

引用：厚生労働省『患者調査』令和2年



※1) H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている。

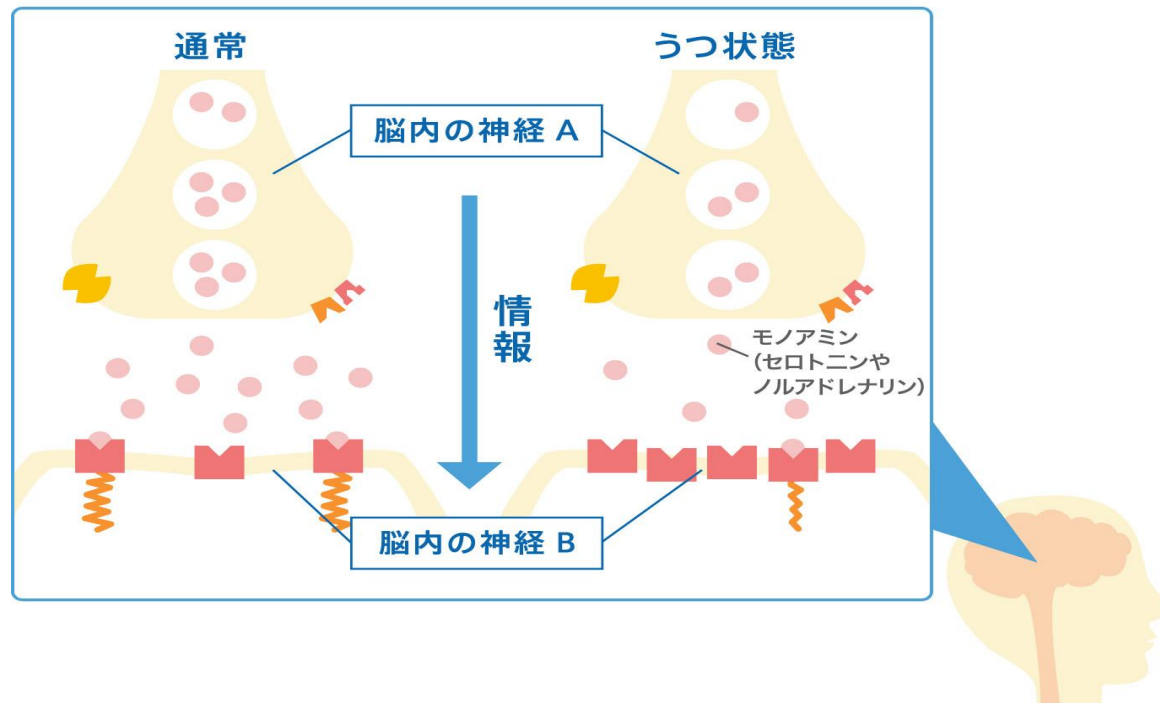
よくある誤解「メンタルヘルス不調は心の病気です」

- メンタルヘルス不調は、**本当は脳の病気**です。
- ただ、心の病気というと、精神論として捉えてしまうことが懸念されます。

うつ病のメカニズム

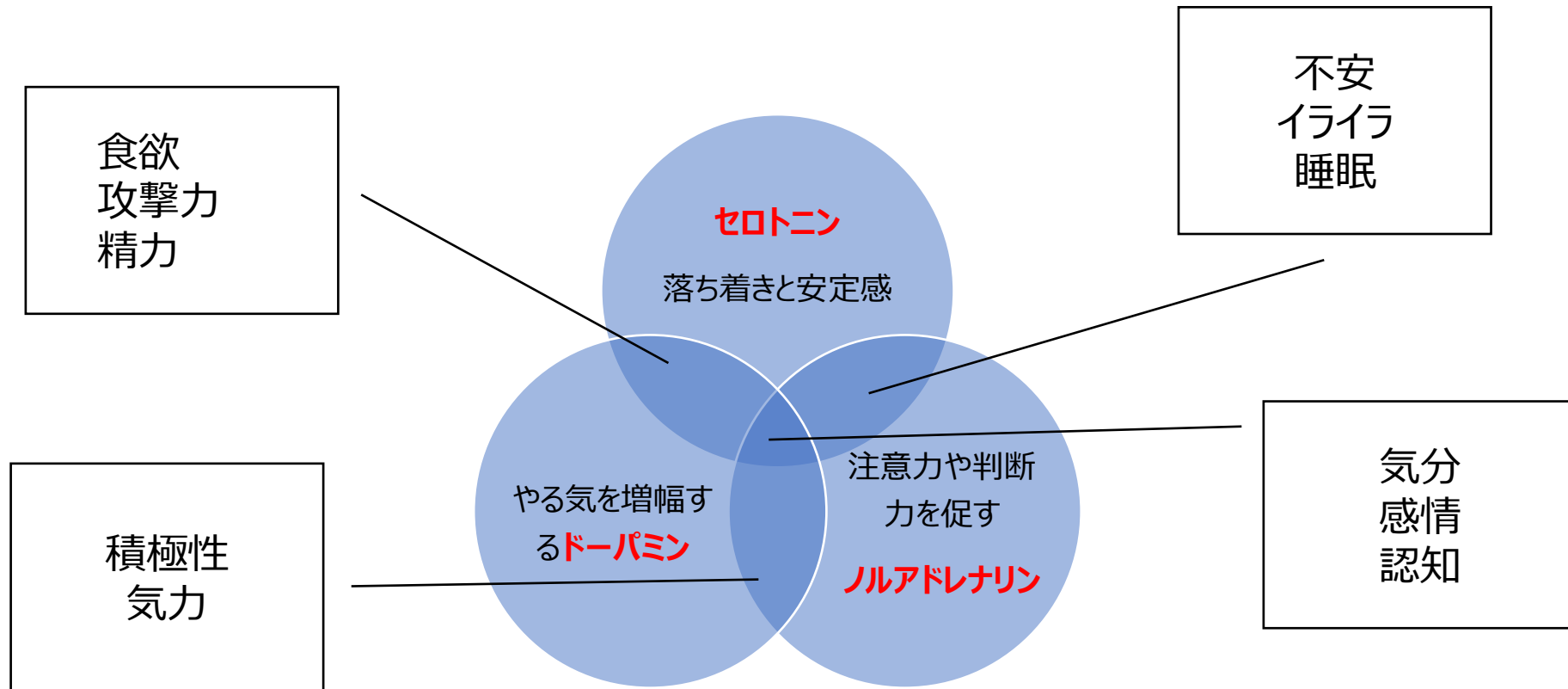
うつ病は、神経伝達物質が正常に機能しなくなり、脳内情報伝達がうまくいかない状態のことを言います。

うつ病にかかっているときの脳内情報伝達の違い



神経伝達物質とその作用

神経伝達物質のバランスが大切です



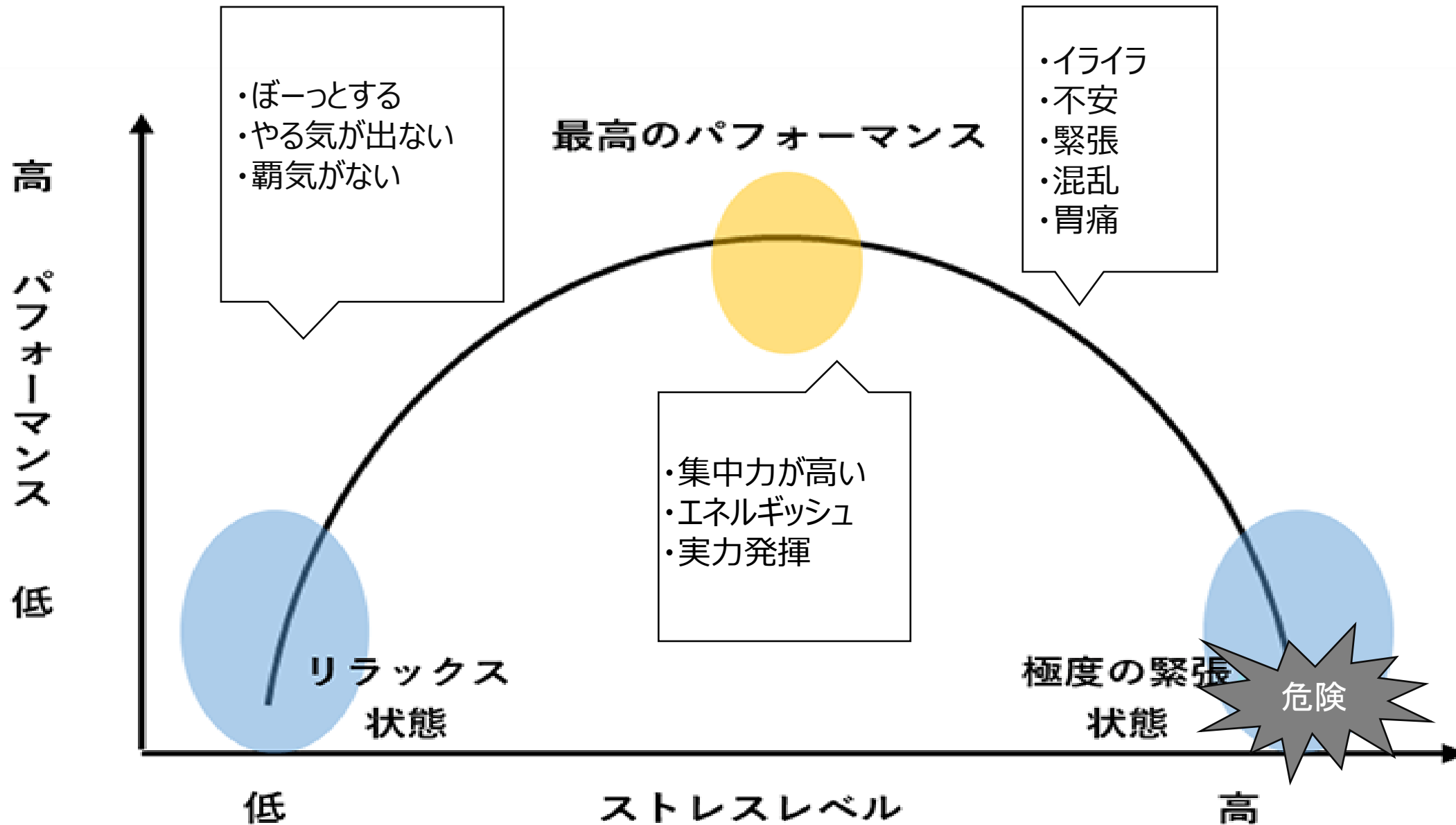
神経伝達物質のバランスを取るために

薬・休養・食事

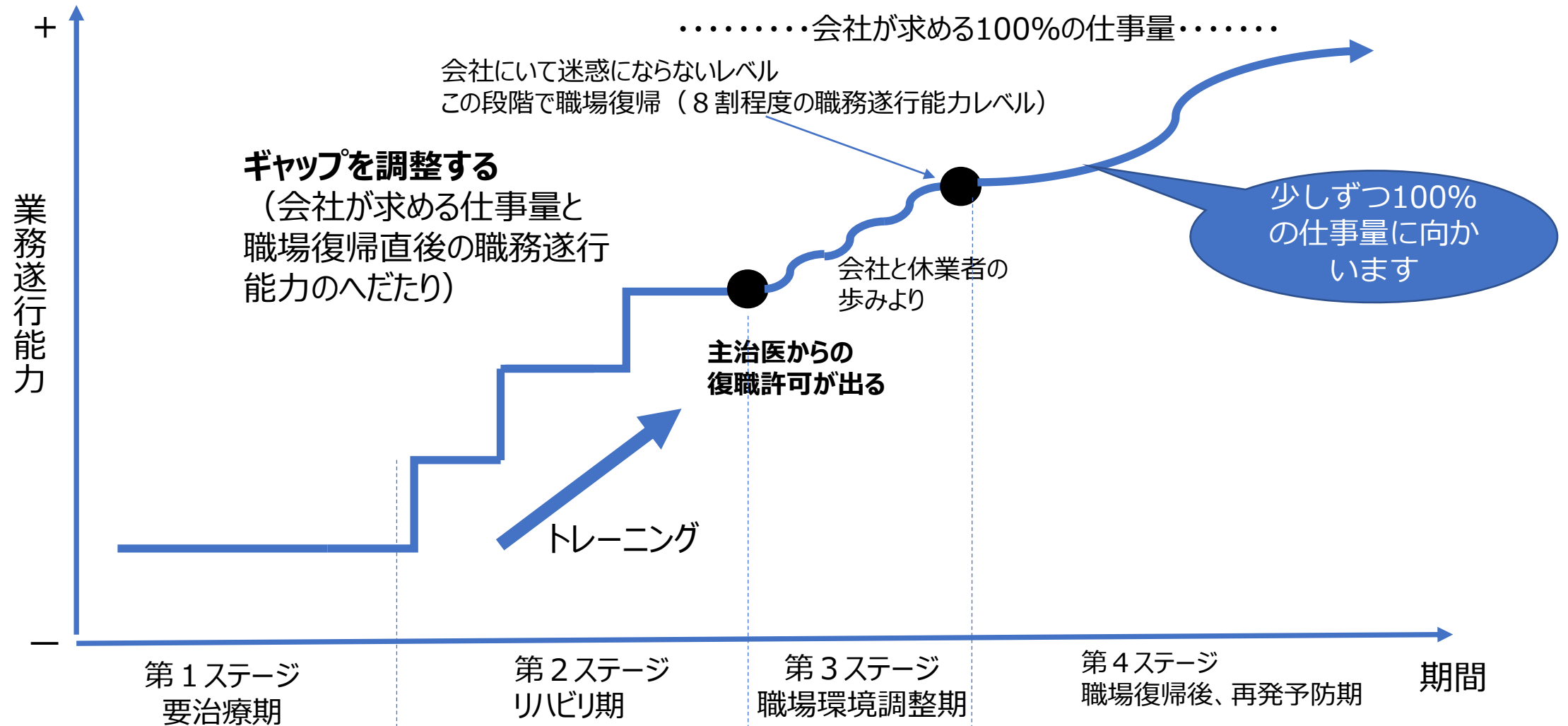
よくある誤解「メンタル不調の人に“がんばれ”と言ってはいけない」

- メンタル不調にも様々な種類があるので一概に言えません。
- 例えば、うつ病の場合は、回復段階と治療経過によって、取り組むべき課題が変わります。
- 職場や社会復帰のためには「がんばらなくてはいけない」ステージもあります。

最適なストレスレベルと生産性



仕事におけるうつ病の回復段階と治療経過



よくある誤解「精神障害のある人は犯罪予備軍だ！」

これは明らかにNOです。

犯罪率	精神障害者の犯罪率
1%	0.05%

参考：法務省「令和2年版犯罪白書」

ここまでのまとめ

- メンタル不調は、回復に時間がかかり、再発しやすい病気です。
- メンタル不調は、心ではなく脳の病気です。
- メンタル不調に対して、誤解や偏見があるのが実態です。

5. メンタルヘルスケア

ポイント

- ① うつ病 セルフチェック
- ② ストレスマネジメントの基礎を知る
- ③ アサーションを実践する

うつ病の主な症状

A. 気持ち・行動の変化（精神症状）

- 気持ちが沈む。気が重い
- 今まで好きだったことが楽しめない
- テレビ、音楽などを楽しめない
- 特に朝方に無気力で、何もする気が起こらない
- 仕事の能率が上がらず億劫感が強い
- 人との会話・議論に集中できない
- イライラしてじっとしてられない
- お酒の量が増える
- ボーとして事故やケガをしやすい
- 自分の人生がつまらなく感じる

うつ病の主な症状

B.体の変化

- 食事が進まず、おいしいと感じられない
- 疲れやすく、体がだるい
- 首・肩・背中がこる、しびれる
- 頭が重い、痛い
- 息がつまって、胸が苦しい
- ノドの奥が詰まった感じ
- 性的な関心がうすれ、性欲が低下する

うつ病の主な症状

C.睡眠状態

- なかなか寝付けない
- 途中で目が覚める
- 朝早く目が覚める

周囲が気が付くうつ病のサイン

- 遅刻が増えた
- 仕事のミスが目立つ
- 無表情な時が増えた
- 何もせず席でボーっとしていた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 無理をして笑っている様子が見受けられる
- 顔色が悪い
- 表情が暗い
- 身だしなみが乱れてきた

うつ病になりやすい傾向

- 疲れを感じにくい
- ついやりすぎる
- ミスで落ち込みやすい
- 生活リズムが崩れやすい
- 予定を詰め込んでしまう
- 生真面目
- 依頼を断れない
- 凝り性
- 責任感が強い
- 他人に頼めない
- 周囲の目を気にしすぎる
- あれもこれも頑張ってしまう
(優先順位がつけられない)
- 趣味がない

② ストレスマネジメントの基礎を知る

ストレスマネジメントの基礎

健康な体を保つには1日の中での**5つ**をきちんと取る必要がある。

運動

労働

休養

睡眠

食事



ストレスマネジメントの基礎

ストレスは1日決算主義という考え方が重要です。

一週間決算

- ・週末で疲れをリセットさせるはずが...
- ・結局週末だけでは回復しきれない。

一日決算

毎日その日で疲れをリセットできるような習慣を身につける。

ストレスマネジメントの基礎

基本は、睡眠と生活リズムです。

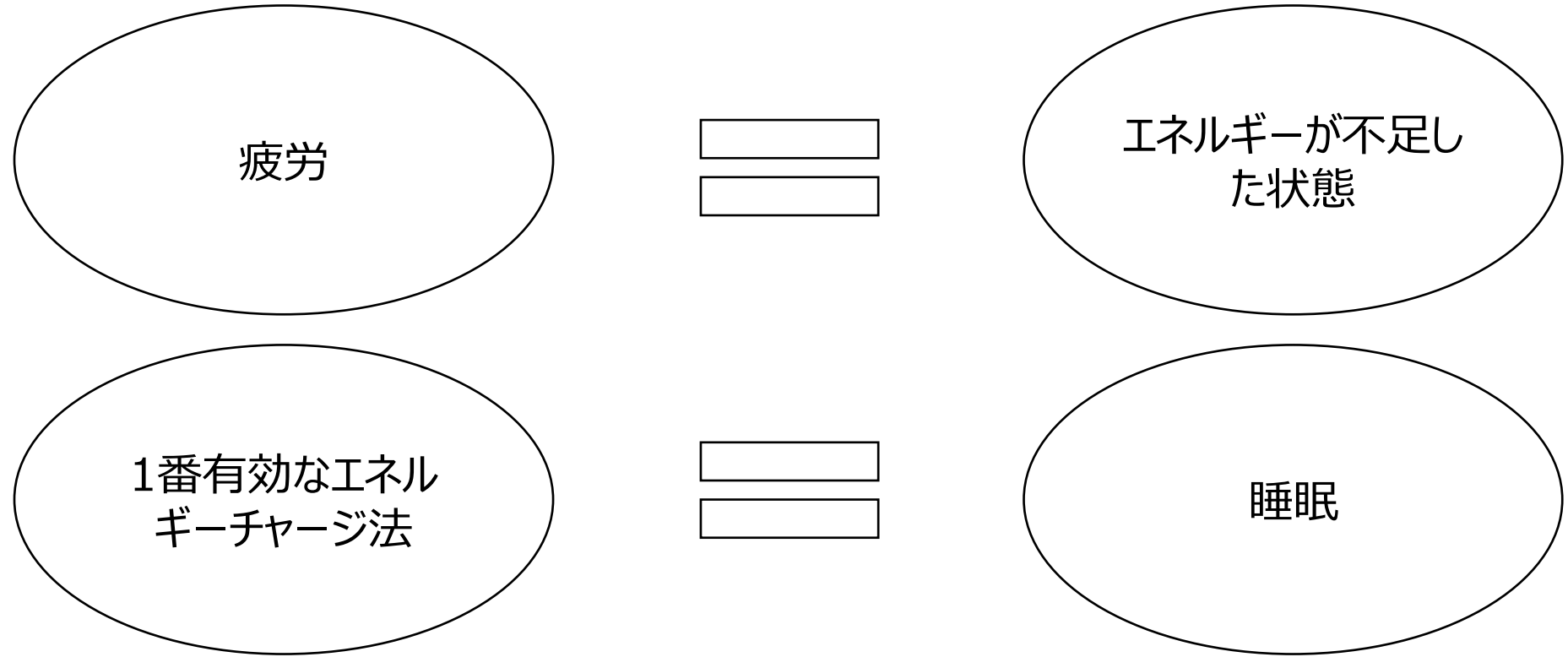
心のエネルギー
低下のサイン



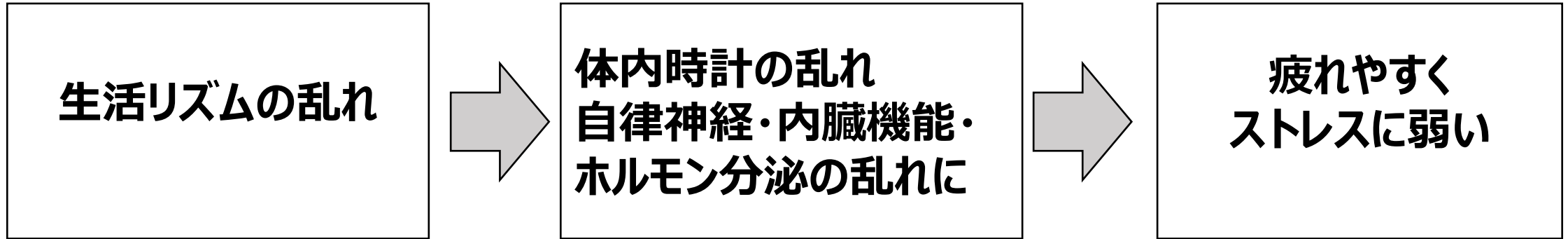
- 朝からイライラ
- やる気がでない
- 睡眠障害

ストレスマネジメントの基礎

基本は、睡眠と生活リズムです。



ストレスマネジメントの基礎



**生活リズムチェック表を使い
生活リズムの確立が大切！**



ストレスマネジメントの基礎

自身を取り巻く**様々な**ストレス要因を知ろう！

個人要因

- ・身体状況・性別・年齢・性格・人生観
- ・価値観・考え方 など

生活要因

- ・家庭の悩み・生活の悩み
- ・個人的出来事 など

仕事上の要因

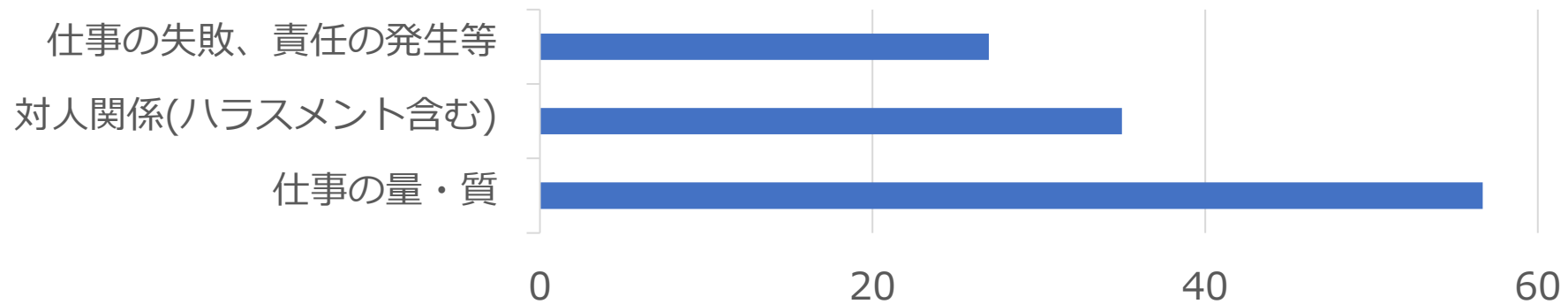
- ・作業内容・作業環境・作業時間
- ・人間関係 など

ストレスマネジメントの基礎

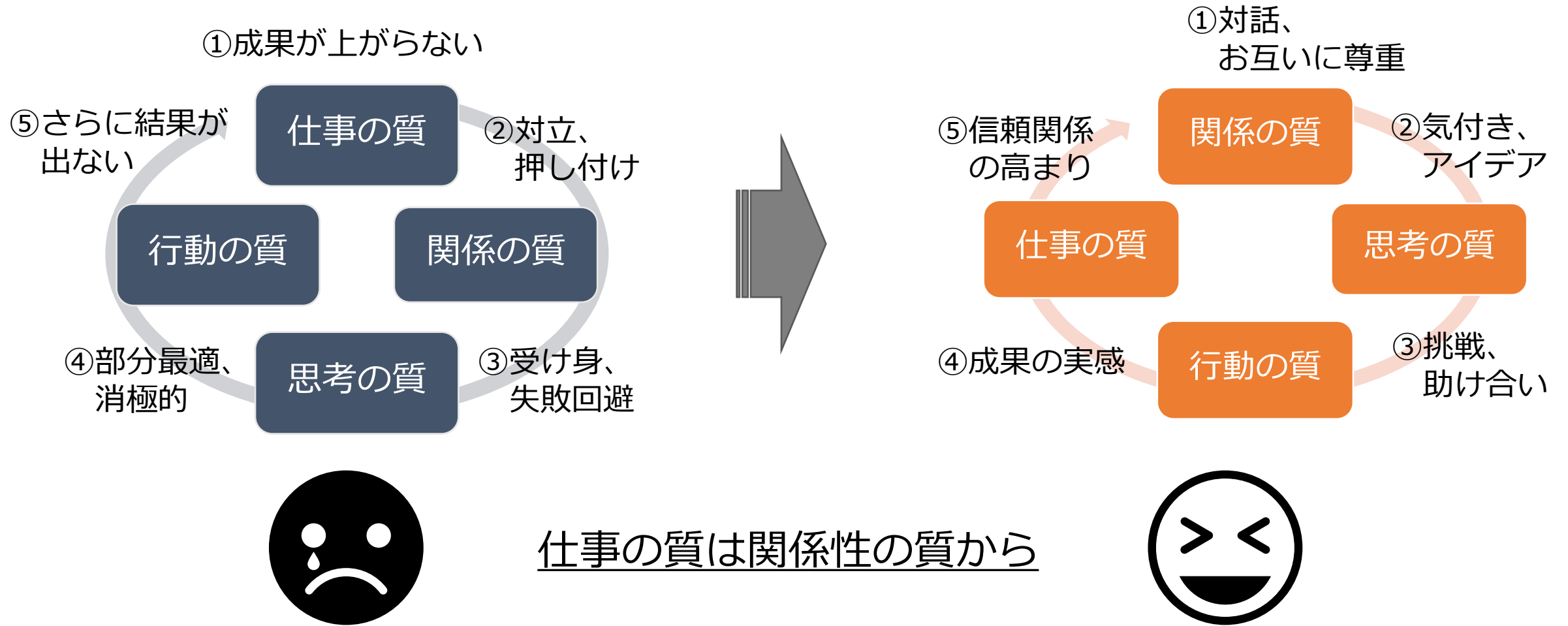
「仕事や職業生活に関することで、強いストレスとなっていると感じる事柄がある」

54.2%(令和3年労働安全衛生調査)

ストレスの内容



ストレスマネジメントの基礎



③アサーティブなコミュニケーション

「アサーション」とは (assert : 主張する、断言する)

- ① 自分のことは自分が責任を持って大切にすること。
- ② 自分と同じように相手のことも大切にすること。
- ③ 互いに歩み寄り、自分も相手も大切にすること。
- ④ お互いの違いを認め、気持ちのよいコミュニケーションをするための考え方とスキル。

自己表現の3つのタイプ

外出先から戻って仕事にとりかかった時、
上司から仕事を頼まれました。

「本部から頼まれたこの報告書、
明日までに仕上げてくださいませんか」



明日までって言われても、
こっちは仕事があるんです。
いつもいつもこんな時間に
仕事を持ってきて、
少しは考えて下さいよ！



タイプ1

はい、
わかりました・・・



タイプ2

実はお客様から
明日までの宿題をいただきまして、
今日は遅くなりそうなんです。
明後日までなら出来ると思います。



タイプ3

アサーティブな立場

I'm OK
You're OK

調和

自発的

卑屈

弁解

率直

歩み寄り

責任転嫁

命令

攻撃的な立場(迫害者)

優越感

I'm OK
You're not OK

支配的

消極的

依存

非主張的な立場(犠牲者)

I'm not ok
You're ok

3つのタイプの基本的態度とコミュニケーションの特徴

	態度	他者への感じ方	感情傾向	関わり方	行動への移り方	他者との不一致の処理	問題解決
アサーティブ I'm OK You're OK	<ul style="list-style-type: none"> ・明るい ・自信にあふれる ・積極的 ・協調性 	<ul style="list-style-type: none"> ・平等 	<ul style="list-style-type: none"> ・喜び ・嬉しさ ・充実感 ・安定感 ・さわやかな気分 	<ul style="list-style-type: none"> ・開放的 ・働きかける ・人への信頼を表す ・そのまま人から信頼される 	<ul style="list-style-type: none"> ・命じられて ・イニシアチブをとって 	<ul style="list-style-type: none"> ・不一致を明確にしようとし、双方の解決を求める 	<ul style="list-style-type: none"> ・協力的 ・協調的 ・よく話し合う ・妥協点を探す ・自らを信じ他者と話し合う
非主張的 I'm not OK You're OK	<ul style="list-style-type: none"> ・消極的 ・他力本願 ・逃避的 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が劣る 	<ul style="list-style-type: none"> ・劣等感 ・悲しみ ・恐れ ・不安 ・罪悪感 	<ul style="list-style-type: none"> ・従順 ・人のいう通りにする ・働きかけを待っている ・自己防衛 ・自己弁解 	<ul style="list-style-type: none"> ・誉められて ・勧められて 	<ul style="list-style-type: none"> ・不一致は自分が適切でない証拠だと感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・逃げる ・避ける ・相手に譲る ・ひきのぼす ・自分だけで何とかしようと抱え込む ・頼りっきり
攻撃的 I'm OK You're not OK	<ul style="list-style-type: none"> ・独善的 ・排他的 ・一人よがり 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が勝つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・怒り ・イライラ ・優越感 ・不信 	<ul style="list-style-type: none"> ・教えてやる ・助けてやる ・求められれば応えてやる ・攻撃的 	<ul style="list-style-type: none"> ・強制されて ・正式な指令を求めて 	<ul style="list-style-type: none"> ・他者を責める 	<ul style="list-style-type: none"> ・やっつける ・人のせいにして責める ・カづくで片づける ・自分の考えを押し付ける ・他者の考えを否定する

アサーション度チェックリスト

はい いいえ

自分から働きかける言動	1	誰かを好印象と感じたとき、その気持ちを表現(伝える等)することができますか。		
	2	自分の長所や、成し遂げたことを他者に言うことができますか。		
	3	自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、その状態を受け入れることができますか。		
	4	知らない人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか。		
	5	会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。		
	6	知らない事や分からない事があったとき、誰かに聞いたり、説明を求めることができますか。		
	7	他者に援助を求めることができますか。		
	8	人と異なる意見や考えを持っているとき、それを表現(伝えるなど)することができますか。		
	9	自分が間違っているとき、それを認めることができますか。		
	10	適切に反対意見を述べることができますか。		

アサーション度チェックリスト

はい いいえ

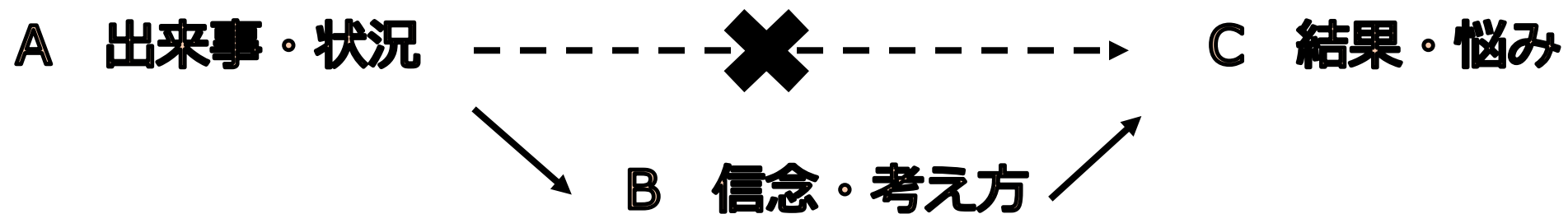
人に対する言動	11	人から褒められた時、素直に反応できますか。		
	12	あなたの行為を誰かに批判された時、受け答えができますか。		
	13	あなたに対する不当な要求を断ったり、拒むことができますか。		
	14	長電話や長話のとき、自分から話を切る提案をすることができますか。		
	15	あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言うことができますか。		
	16	人からパーティーや催し物への参加の招待を、受けたり断ったりできますか。		
	17	押し売りを断ることができますか。		
	18	あなたが注文した通りもの(料理や洋服など)がこなかったとき、そのことを伝え、交渉できますか。		
	19	あなたに対する人の行為がわずらわしいとき、断ることができますか。		
	20	人から援助や助言を求められたが対応ができないとき、断ることができますか。		

「はい」の数： **自分から働きかける言動** _____ 個 • **人に対する言動** _____ 個 合計 _____ 個

どうしてうまく自己表現ができないのか？(1) ～非合理的な思い込み～

- 私たちの言動には、ものの見方、考え方が影響しています。
- **ABC理論**：思考・感情・行動の連鎖を図示的に表現した理論。「状況は思考によって解釈される。その結果として感情が誘発され、行動に影響するという考え方。(アルバート・エリス)」

問題や悩みは何らかの状況や出来事によって引き起こされるのではなく、その状況や出来事をその人がどう受け止めたかによって引き起こされる。



どうしてうまく自己表現ができないのか？(1)

～非合理的な思い込み～

- 人は誰からも愛されなければならない？

〔 合理的思考： 〕

- 人は完璧でなくてはならず、失敗してはならない？

〔 合理的思考： 〕

- 決して人を傷つけてはいけない？

〔 合理的思考： 〕

- 思い通りに事が運ばないのは致命的？

〔 合理的思考： 〕

どうしてうまく自己表現できないのか？(2) ～自分の感情をつかんでいない～

- アサーションは、自分の感情を大切にするやり方です。
- 非主張的な気分になっていると、素直な自分の気持ちを抑えてしまいます。
- 攻撃的な気持ちがあると素直な自分の気持ちがゆがんでしまいます。

◎ I(アイ)メッセージにすると自分の気持ちや考えが明確になる

どうしてうまく自己表現できないのか？(2) ～自分の感情をつかんでいない～

「私は」を主語にして気持ちを明確にする」

自分の気持ちをきちんと相手に伝える
ために、自分の気持ちを明確にする

「どうしよう」・・・「私はどうしたらいいか迷っている」
「違う」・・・「私は違った意見を持っている」
「うるさい」・・・「わたしはうるさいと感じている」
「にらまれた」・・・「わたしはにらまれたと思った」
「早くしなさい」・・・「私はあなたに急いでほしい」

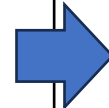
自己表現に変化が出てくる

① 「あなたがにらむから、嫌だ」



「私は、あなたの目を見てにらまれた
と思ったので、怖くなった」

② 「あなたがグズだから腹が立つ」



「私には、あなたの動きが遅く感じられるので、
もう少し急いでほしい」

問題解決のためのアサーション・スキル

- 相手に何かをお願いするとき、言いにくいことがあるとき、複雑な話をきちんと整理する必要があるときなど、表現に困った時に「DESC法」でセリフを考えてみましょう。
- 「アサーションとはいわばDESC法の習慣化されたもの」とも言われます。アサーティブなマインドを身に付けることは、「型」から入るのも有効です。

D = describe
: 描写する

自分が対応しようとする状況や相手の行動を描写する。客観的、具体的、特定の事柄、言動であって、相手の動機、意図、態度などではない。

E = express/explain
: 表現/説明する

状況や相手の行動に対する自分の主観的気持ちを表現したり、説明したり、相手の気持ちに共感したりする。特定の事柄、言動に対する自分の感情や気持ちを建設的に、明確に、あまり感情的にならずに述べる。

S = specify
: 提案する

相手に望む行動、妥協案、解決策などの提案をする。具体的、現実的で小さな行動の変容についての提案を明確にする。

C = choose/consider
: 代案を述べる/
提案の実行・不実行の結果を述べる

肯定的、否定的結果を考えたり、想像したりし、それに対してどういう行動をするか。選択肢は具体的、実行可能なもので、相手を脅かすものではないように注意する。

【場面1】

会議が始まって、かれこれ2時間が経ちました。予定より長引いています。話し合いが煮詰まり、参加者もボーっとしていたりイライラしている人も見えます。

会議が始まって2時間経ち、予定より長引いて (D) います。私は集中力が途切れ、ボーっとしてきました (E) 。このまま残れる人は一旦、休憩を挟んで再開するか (S) 、またはこの議題について改めて別の日に意見を持ち寄って話し合いませんか (C)

【場面2】

最近遅刻が増えた後輩がいます。仕事でもぼんやりしていることが多く、ミスも目立ちます。あなたは先輩として後輩に声を掛けようとしています。

最近調子が良くなさそうに思うけど大丈夫（E）？先週は3回も遅刻（D）していたし、仕事でも手が止まっている（D）ことが多いよ。何か問題を抱えているのではないかと心配だよ（E）。よければ少し話を聞かせてくれないかな（S）。私に話にくければ、産業医の先生に話を聞いてもらってはどうかかな（C）？

練習してみましよう

あなたは、2月某日、21時頃、自宅にいるときに、担当する利用者さんから電話を受け、「エアコンが動かなくて困っている。見に来てくれないか？前任の●●さんも来てくれていたよ。」と依頼されました。外は真冬の気温です。しかし、あなたは、夕食を済ませ、お風呂にも入りました。しかも、体調があまりよくなく、今日は早めに眠ろうと考えていましたので、断りたいと思っています。こんなときあなたは何と言いますか？なお、ヘルパーさんのスケジュールは、翌日の午後からとなっています。また、利用者さんの自宅までは車で30分程度です。

POINT

- ・「今、ここ」で、自分の感情はどのようなものでしょうか？
- ・「今、ここ」で、非合理的な信念が何か働いている自分はいらっしゃいますか？
- ・DESC法を使って伝えてみましょう。

まとめ

自己表現のための3段階

- ①自分の気持ちや考えをありのままに受け止める。
- ②自分の気持ちや考えを出来るだけ正直に言葉にする。
- ③自身の言葉に対する影響や効果を考え、表現を変えたり、相手をフォローする用意をする。

もし表現に失敗したら、

- ・自責の念を引きずらず、伝えなおすこともできる。
- ・感情的になってしまったことを謝罪し、正直な気持ちや考えを伝える。
- ・すぐには言葉にならなかったが、じっくり考えたのちの正直な気持ちや考えとして伝える。

5のまとめ

- メンタルヘルスケアは、睡眠と生活リズムがポイントです。
- 阻害要因であるストレス対処は、コミュニケーションを見直してみてください。
- アサーティブなコミュニケーションを実践しましょう

6. リワーク支援機関の活用

メンタル不調からの社会復帰に向けてお困りの方には、社会資源であるリワーク機関を活用することをおすすめします

前提 1 : 医療機関を受診しましょう

前提 2 : 医療機関にリワーク支援機関の活用について相談してください

役割 1 : **休職・無職期間中**に、生活の自立に向けたサポートをします。

役割 3 : **社会復帰の時**に、復職や就職のサポートをします。

役割 4 : **復職や就職した後**、定着できるように支援を継続します。

6. リワーク支援機関の活用

ミライワークの**リワーク支援プログラム**の特徴をご紹介します。

特徴1：仕事や生活など**あらゆる悩みへの相談対応**

特徴2：生活リズムを整えて**健康な身体作り**

特徴3：**コミュニケーションスキルの向上**（表現力の改善）

特徴4：マイナスの自動思考を見直して**再発防止**（思い込みの改善）

特徴5：**自分の強みに気がつき**、自己肯定感アップ

7. グループディスカッション（30分） 「DESC法を用いた表現方法を試してみよう」

ディスカッションテーマ：

①自己紹介、感想

②各自の作成した文章を発表してください。他の方は、良かった点、悪かった点をフィードバックしてあげてください。悪かった点のフィードバックはDESC法を用いてみてください。

③日常業務において、アサーションが難しい場面がある場合、その対処について自由に意見交換してください。