



あ

いあいこころの宅配便

contents

特集

職場のメンタルヘルスケアについて

report

- ・山形さくら町病院 ふれあいまつり2014
- ・はたらく体験推進事業
- ・ふれあい看護体験
- ・院内研究発表会
- ・精神科看護学術集会全国大会に参加して

gallery

- ・ステップアップ霞城だより
就労継続支援事業所 ステップアップ霞城
“楽しく、継続する事はチカラです!”
- ・栄養士さんのおいしいおかず

information

- ・山形さくら町病院外来診療体制表
- ・上山病院外来診療体制表

2014夏号
No.71

「職場のメンタルヘルスケアについて」



山形さくら町病院 医師
後藤 剛

産業精神医学に興味を持って取り組んでい
ます。職場におけるメンタル不調をどのよう
に予防していくかについて説明します。

1 うつ病による休職者が増えている

仕事に関する不安、悩み、ストレスを有す
る労働者が6割を超え、ほとんどの企業にう
つ病などの精神疾患のため、休職者がいるの
が日本の現状です。うつ病の疾病費用を計算
したところ、年間3兆901億円の損失となっ
ています(表①参照)。

うつ病による休職者は増えており、成果主
義の浸透、仕事量の増大、人間関係のストレス、
終身雇用制の崩壊によるリストラへの不安な
どが背景にあると推測されます。

2 ストレス反応について

職場では多くのストレスにさらされます(表
②参照)。これらのストレスのなかでつづれず、
自分の力を発揮して働くのは大変なことです。
ストレスが強すぎたり、長くさらされたりす
ると、「ストレス反応」と呼ばれる症状が出
てきます。ストレス反応にはこころの症状と
からだの症状があります。

「こころの症状」には気分の落ち込み、憂
うつ、不安、イライラ、おっくう感などがあ
ります。「からだの症状」には眠れない、疲れや

表①

うつ病の疾病費用

●直接費用：医療費など	2090 億円/年
●間接費用：病気による休職や 労働生産性の低下 失業費用および死亡費用	2兆8811 億円/年
合計で3兆901億円/年が失われている!	

「精神疾患の社会的コストの推計」佐渡元洋ら 2010年

すい、食欲がない、下痢、便秘、頭痛、肩こり、
胃潰瘍、高血圧、動悸、じんましん、喘息発
作などがあります。もちろん全ての症状の原
因がストレスとは言いきれませんが、関係性
が指摘されています。

異動や昇進など仕事上で大きな変化があ
っても、能力や経験を生かして次第に新しい職
場環境に適応していく場合がほとんどですが、
うまく適応できずストレスがたまり、うつ
病などのメンタルヘルス不調につながる危険
性が高まります。

3 ストレスへの気づきが大切

職場のメンタルヘルスケアは、労働者がス
トレスや心の健康について理解し、自らのス
トレスを予防、軽減、対処する「セルフケア」
が基本となります。

セルフケアで何より大切なのは、自らのス
トレスに気づくことです。先に述べた「ス
トレス反応」が自分に出現していることに気づ
くのが大切です。とはいえ、自分自身の変化
に気づくことは難しいものです。「職業性ス
トレス簡易調査票」という質問紙に答えるこ
とでストレスへの気づきを促す方法もあります。
また、上司や同僚からメンタル不調のサイン
(表③参照)に気づいてもらい、指摘を受ける
ことも有効です。

4 ストレスの予防、軽減、対処の方法

最後に、自らのストレスを予防または軽減
する方法を身につけたり、ストレスに対処す
る能力を向上させる方法を挙げます。

(1) 生活習慣を見直す

忙しいなかでも散歩や水泳などの有酸
素運動に取り組んだり、休養する時間を
あらかじめ決めておくことが有効です。
規則正しい睡眠も大切です。

(2) リラックスする

不安や怒り、落ち込みといった気分・
感情を一時的に解消する方法がリラッ
クスです。休日をゆっくりと過ごしたり、
趣味に没頭することはリラックスできる
時間になります。もっと直接的な方法と
してリラクゼーション法があります。リ
ラクゼーション法には呼吸法、漸進的筋
弛緩法、自立訓練法、マッサージ、アロ
マセラピーなどがあり、身体的なリラッ

クス状態をつくることで精神のリラッ
クスをもたらします。

(3) 考え方を変える

人間が物事を判断したり解釈したりす
る過程のことを認知と言います。うつ病
になりやすい方には「働きすぎて当たり
前」「頑張りすぎて当然」という認知のゆ
がみ、言い換えれば考え方のクセがあり
ます。これを修正していく方法です。職
場での自分を振り返り、自分の考え方と
行動のパターンに気づき、修正してい
くことがストレスの対処になります。

(4) 相談する

労働者自身だけで、ストレスに適切に
対処することが困難な場合があります。
そのようなときは家族や同僚、上司など
に相談することが有効です。相談した結
果、専門家に相談した方がよいという結
論になったときは、ぜひ精神科の受診を
おすすめします。

表②

職場でのさまざまな ストレッサー (ストレス要因)

- ・ 仕事量の増加 (長時間労働、過重労働など)
- ・ 仕事の質の問題 (高度の技術、責任の重い仕事など)
- ・ 地位、役割の変化 (昇進、降格、配置転換など)
- ・ 仕事上の失敗・トラブル・損害や法律問題の発生
- ・ 人間関係の問題 (上司と部下、同僚間、顧客との関係、パワーハラスメント、セクシュアルハラスメントなど)
- ・ 適性の問題 (能力や性格の問題など)

表③

メンタルヘルス不調の サインとなる行動

- ・ 仕事の能率が低下する
- ・ 仕事のミスやロスが増える
- ・ 遅刻、早退、欠勤が多くなる
- ・ 挨拶やつきあいを避けるようになる (孤立)
- ・ 他人の言動を気にする
- ・ 態度が落ちるかイライラする
- ・ 口数が少なくなる (または多くなる)
- ・ 考え込むようになる
- ・ ささいなことで腹を立てたり反抗する



表紙のテーマは



今回の写真は、
上山病院の中央
廊下です。
作品展示や生け花等、
色々な姿を見せる
場となっています。

TOPICS

- 花火鑑賞会
8月14日の「山形大花火大会」の時、
山形さくら町病院9Fペランダを地域の方へ
開放しています。
- 上山病院「病院祭」
10月26日(日)午前10時から病院祭
日曜模擬店を開催いたします。地域の皆様は
もちろんのこと、たくさんの方々のおいでを
お待ちしております。

- 上山病院
「平成26年度上山病院祭 記念講演会」
日時/平成26年 10月17日(金)
午後6時30分～(午後6時より受付開始)
会場/上市市体育文化センター エコホール
演題/「認知症の理解と予防」
講師/東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科教授
認知症介護研究・研修仙台センターセンター長
加藤伸司 先生
参加費/無料
対象/どなたでも参加できます



山形さくら町病院 ふれあいまつり2014



6月1日(日)に山形さくら町病院ふれあい祭りが開催されました。晴天に恵まれ、600名を超えるたくさんの方がご来場くださいました。オープニングではマーチングバンドをお招きして、セレモニー演奏を披露していただきました。これからも地域に根ざした病院づくりを目指してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



さまざまな模擬店を出店しました



マーチングバンド
「Mountain ash YAMAGATA」の皆さん



子供連れのお客さんにも多く
ご来場いただきました



医局の先生もかき氷作りに奮闘

report

ふれあい看護体験



はたらく体験 推進事業

7月はじめの3日間、中学生の「はたらく体験推進事業」を山形さくら町病院、上山病院の両院で受け入れました。



『ふれあい看護体験』とは、市民のために保健医療福祉施設がドアを開き、見学や簡単な看護体験、関係者との交流などを行うイベントです。『山形さくら町病院』と『上山病院』でも『ふれあい看護体験』の受け入れを5月14日に行いました。



院内研究発表会

6月初めの3日間にわたり、山形さくら町病院と上山病院の両院にて「院内研究発表会」が行われました。準備を含めて約1年間でまとめられた研究の成果を各病棟や各部門より発表がありました。院内職員をはじめ関係施設からの参加もいただき、質問や感想も多く、今後の医療提供に期待できる発表会となりました。

精神科看護学術集会 全国大会に参加して

第39回精神科看護学術集会が、広島で行われました。精神科看護のスキルとしてのチームマネジメントをテーマにし、毎日のケアにあたるスタッフそれぞれが、人、モノ、金、情報、時間、環境といった資源を活用しながら質の高い医療を提供し対象者のリカバリを目指す技術を習得するための研修でした。

精神科看護は、目に見えない「人」の気持ちの動きをつかむことが核心にあり、質の高い患者のケアを実践するためのマネジメント技術は精神科そのものだと思います。365日、変えられない1日に寄り添い、変わっていく1日に寄り添う、希望を叶えられる看護をしていきたい。

上山病院 看護師 川口真希



就労継続支援事業所 ステップアップ霞城

“楽しく、継続する事は チカラです!”



「今日のサムライ Japan 残念だっけね…」「昨日ヒョウ降ったんだど…」「美空ひばりが亡くなった日なんだど、母ちゃん話ったっけ…」「プランターのメロン、少し大きくなったな…」「この音楽、陰気臭くて別の CD かけでけねが…」

これは、当事業所に通所している皆様の、訓練・作業中の会話です。

当事業所は、一般事業所等で就労（働くこと）するにはまだ不安がある。その前の準備として『他者と自然に会話することが出来る』『一定時間作業に集中することが出来る』『作業を通して生活リズムの習慣をつける』、あるいは『一般の事業所で働くにはどんなことが必要か』等、就労に必要な社会の約束事から、作業そのものまでの訓練を行っています。

そして何よりも、『働くことが楽しいことである』『作業を継続してできる』事を念頭に、楽しい会話を自由に行いながら、一般就労を目指しています。

あ！それから、年がら年中作業を行っているわけではありません。年に数回、季節にあったレクリエーションを行い『心の潤滑油』としています。



栄養士さんの おいしいおかず

簡単！サラダうどん



山形さくら町病院
管理栄養士

武田 愛

材料（2人分）

- | | |
|---------------------|-------------|
| うどん …… 2 玉 | |
| めんつゆ … 大さじ 2 （1 人分） | |
| A { | ツナ …… 1 缶 |
| | マヨネーズ 大さじ 2 |
| | 醤油 …… 小さじ 1 |
| | レタス …… 2 枚 |
| トマト …… 1 個 | かつお節 …… 適量 |
| きゅうり … 1/2 本 | 刻みのり …… 適量 |
| あげ玉 …… 適量 | 万能ねぎ …… 適量 |
| | マヨネーズ … 適量 |

作り方

- 1 A を混ぜ合わせて、ツナマヨネーズを作ります。
- 2 うどんは茹でて、水で冷やし、よく水気を切っておきます。
- 3 レタスは手でちぎり、トマトは 1/8 にカットして、きゅうりは千切りにします。
- 4 うどんを器に盛り、上に野菜・かつお節・あげ玉をトッピングして、ツナマヨを乗せます。
- 5 めんつゆをかけて、できあがり。

山形さくら町病院外来診療体制表

平成 26 年 4 月 1 日～(日・祝日休診)

	午 前					午 後			新患担当
	1	2	3	4	5				
月	横 川	加賀谷	後藤(剛)	後藤(裕)		後藤(裕)	坪 野	村 山 (フリー)	近 藤 田 中
火	(横 川)	広 瀬	田 中	後藤(裕)	近 藤	後藤(裕)	田 中	後藤(剛)	村 山 坪 野
水	横 川		村 山	中 谷		國 井	坪 野 (フリー)		國 井 加賀谷
木	横 川	広 瀬	田 中	加賀谷		(広 瀬)	佐 藤	市 川	佐 藤 中 谷
金	横 川		國 井	後藤(裕)	近 藤	後藤(裕)	中 谷	(竹 中) 月1日	後藤(剛) 市 川
土	当番医			後藤(裕)					

受 付 時 間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分 午後 1時30分～ 2時30分
	土曜日	午前 8時30分～11時00分
初診受付時間	月曜日～金曜日	午前 8時30分～11時00分

精神科デイケアセンター エスポアール

通 所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前 9 時 ～ 午後 3 時	食事 有り
ショートケア	午前 9 時 ～ 午前12時	食事 無し
	午前12時 ～ 午後 3 時	
ナイトケア	午後 4 時 ～ 午後 8 時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケアセンター 悠ゆう

午前10時 ～ 午後 4 時

地域活動支援センター おーる 相談支援センター おーる

午前 9 時 ～ 午後 5 時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所 ステップアップ霞城

午前 9 時 ～ 午後 4 時



山形さくら町病院

精 神 科

<http://sakuracho.net> 24 時間対応可能

心療内科

☎023-631-2315 (代表) 山形市桜町 2-75

受付時間

午前8:30～11:00
午後1:30～ 2:30
土曜 午前中のみ

休 診 日

土曜午後
日 曜 日
祝 日

●精神科デイケアセンター

エスポアール 625-7141

●認知症患者デイケアセンター

悠ゆう 631-2334

●地域活動支援センター

おーる 647-4266



上山病院外来診療体制表

平成 26 年 4 月 1 日～(日・祝日休診)

	午 前 精神科・心療内科				皮膚科	午 後	
	(再 診)	(初 診)	(再 診)	(再 診)			
月	江 口	阿 部	富 田	渡 部		阿 部	また は 当 直 医
火	石 井	大 堀	山 崎			大 堀	
水	江 口	山 崎	村 岡	大 堀	高 畠	山 崎	
木	富 田	村 岡	渡 部	峯 田 (外来・内科)		村 岡	
金	江 口	石井・渡部	阿 部			石井・渡部	
土	午前のみ 担当医		(江 口 ・ 富 田 ・ 大 堀 ・ 村 岡)				

診 療 時 間	午前 8 : 30～12 : 30	午後 13 : 30～ 17 : 00
受 付 時 間	午前 8 : 30～11 : 30	午後 13 : 30～ 15 : 30

専 門 外 来 診 療	認 知 症 (もの忘れ)	村 岡
	思 春 期	石 井 渡 部
	アルコール依存症	大 堀
	● 専門外来は、予約制となっております。 ● ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。 ● 電話でご予約いただけます。 電話023-672-2551	

デイケアセンター

精神科デイケアセンター むづれは	月曜日～金曜日 開所しております。 月曜日～金曜日の祝日も開所いたします。
重度認知症患者デイケアセンター あららぎの里	祝日を除き、開所しております。



上 山 病 院

精 神 科

心療内科

<http://kaminoyama.org> 24 時間対応可能

内 科

☎023-672-2551 (代表)

皮膚科
山形市金谷下河原 1370

受付時間

午前8:30～11:30
午後1:30～ 3:30
土曜 午前中のみ

休 診 日

土曜午後
日 曜 日
祝 日

●精神科デイケアセンター

むづれは 672-8398

●認知症患者デイケアセンター

あららぎの里 672-2850

●訪問介護ステーション

あららぎ 672-2556

●介護支援事業所 代 672-2551

