

# さわやかヘルスプラン45歳

Q

&

A

## メンタルヘルスについて



Q. チームメンバーのストレスチェック結果が悪い時、上司は仕事の負担を減らすなど何かした方が良いと思いますが、どんなことができるでしょうか？何かの機会に再度解説いただけると嬉しいです。



A. ストレスチェック結果についてですが、結果は個人情報のため、ご自分以外の方が結果を知りえることはありません。

そのため、上司であってもご本人からの申し出がない限り、ストレスチェックの結果が悪い、高ストレス者であるかどうか分からないという事情があります。

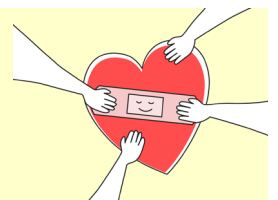
上司や同僚の立場で、本人に対して何らかの配慮を検討するために、まずご本人からストレスチェックの結果について相談がなされる必要があります。



そのうえで必要に応じて、産業医や事業所看護職等に相談をしながら、対応方法について考えることができます。

Q. 周りの人は心配しているけれど、自分はメンタルヘルス不調とは気づかずに仕事を続けている人がいます。周りの人にできることはありませんか？

A. ご質問してくださった方が、職場の方の体調をととても気遣ってくださっている様子が伝わってきます。ぜひ、ポッシュ健保ホームページ内、以下リンクの「メンタルヘルスについて」を参考にしてください。



【2022年度 さわやかヘルスプラン 35歳 Q&A】

[http://www.bosch-kenpo.or.jp/member/health/files/sawayaka\\_QA35\\_2022.pdf](http://www.bosch-kenpo.or.jp/member/health/files/sawayaka_QA35_2022.pdf)

個人でできるサポート、チームでできるサポート等を記載しております。迷われたときは、ご一報ください。一緒に考えていければと思います。



Q. こころの健康のところで、レクリエーションとリトリートの違いが良く分かりませんでした。何かの機会に再度解説いただけると嬉しいです。

A. ご質問ありがとうございます。ご質問者様は、普段からご自身の生活にセルフケアを上手に取り入れていらっしゃるのではないのでしょうか。その中でリトリートをどんなふうに取り入れていこうかと関心を持っていただけたのではないかと感じております。

レクリエーションとは、「休日や余暇の時間に、スポーツや旅行、趣味や娯楽などを行うことで気分転換を図ること」を目的としたセルフケアとされています。



一方、リトリートは、「仕事や日常生活から物理的に離れ、疲れた心や身体を癒すこと」を目的としたセルフケアです。



日常から離れるなら、旅行をするのと同じでは…？と思われたかもしれませんが、家から離れた場所で過ごす、という意味では同じかもしれませんが、レクリエーションのように旅先で観光名所を巡る、美味しいものを食べ歩く、といった「何かをすることを楽しむ」というよりは、「自分自身に意識を向けて、ゆったりと時間を過ごす」ところが大きな違いでしょうか。

リトリートは「**本来の自分に戻るための時間**」とも言われています。基本的に何かをするというルールは特になく、スマホを見る、仕事を持ち込むなど日常生活と同じことをすること（ストレスにつながるもの）を避け、出来るだけ自然豊かで静かな環境に身を置いて、ご自分とゆっくり向き合う時間を持つことで、心身が回復し本来のご自分に戻っていく時間でもあります。

特に森林の中で過ごすことはお勧めで、樹木が放出しているマイナスイオンや樹々の香りの成分フィトンチッドという物質をたっぷり浴びることは、ストレスホルモンの軽減に効果があると言われています。



レクリエーションとリトリート、主とする目的に違いはありますが、どちらも日々のストレスを軽減するためのセルフケアですのであまり難しく考えすぎずに、今のご自分にとって適度な刺激を受け取って気分転換をする、日常の刺激から離れて静かにゆっくりと過ごす、どちらが心地よく過ごせそうかという点をポイントに活用していただければと思います。



Q. 個人がストレスチェック結果をもっと深刻に受け止め、活用し、うつ病などの予防に役立てるためにはどうしたらよいでしょうか？

## A. 活用① [セルフケア (気づくためのツール) として]

ストレスチェックの活用に着目くださりありがとうございます。今回のさわやかヘルスプランでは触れませんでした。が、年1回、常時50人以上の労働者がいる事業所はストレスチェックの機会を提供しています。

じわじわとたまるストレスにはとても気づきにくいので、まずは、少しでも早くこころのサインに気づくためにご活用いただき、自分のこころと身体は自分で守るほうに動いてほしいと願っています。



## 活用② [職場との公式なコミュニケーションツールとして]

個人がストレスチェック結果を予防に役立てる方法ですが、結果が高ストレスだった場合は、おおむね1か月以内に自ら事業所窓口、または事業所看護職に「ストレスチェック後の医師による面接指導を希望します」と申し出ることができます。

産業医(医師)面談を受けた後、仕事の制限や配慮について産業医(医師)から報告書が事業所窓口を通して上司に届きます。その報告書を基に、上司と本人との間で話し合いがなされるようになっていきます※。



なおストレスチェックで高ストレスと判定された際に産業医(医師)による面談の申し出を行うこと、および行わないことを理由に、不利益な取り扱いを受けること(解雇・退職勧奨や、本人の同意を得ない職位変更・配置転換など)は禁止されています。また、産業医(医師)による面談指導の結果を理由に不利益な取り扱いを受けることも禁止されています。

※事業所により手続きが異なりますので、詳しくは所属事業所にご確認ください。

## 活用③ [活用①②をサポートします]

職場がメンタルヘルス不調を防ぐ方向に動くためにも、ぜひストレスチェックの結果をしっかりとご覧いただき、コメントを受け止めてください。



もし、「結果は思ったほど悪くなかったけど気持ち的にはつらい」「職場に何とかしてほしいけれど、知られたくない気持ちも強い」「産業医(医師)面談をうけたらどうなるのだろう?という不安がある」というような時は、産業医面談以外の相談窓口(事業所の看護職や、健保カウンセラー、こころの耳などの外部相談)に結果についてお話してください。

必要であれば、そのあとで産業医面談につなげていくこともできます。お一人で抱え込まないでください。今の状況について、今後について、健保カウンセラーにもお気軽にご相談ください。