

R8年10月6日（火）
令和8年度介護職員等基礎研修

介護職員のメンタルヘルスケア

長崎県精神医療センター
松尾 洋一



本日の内容



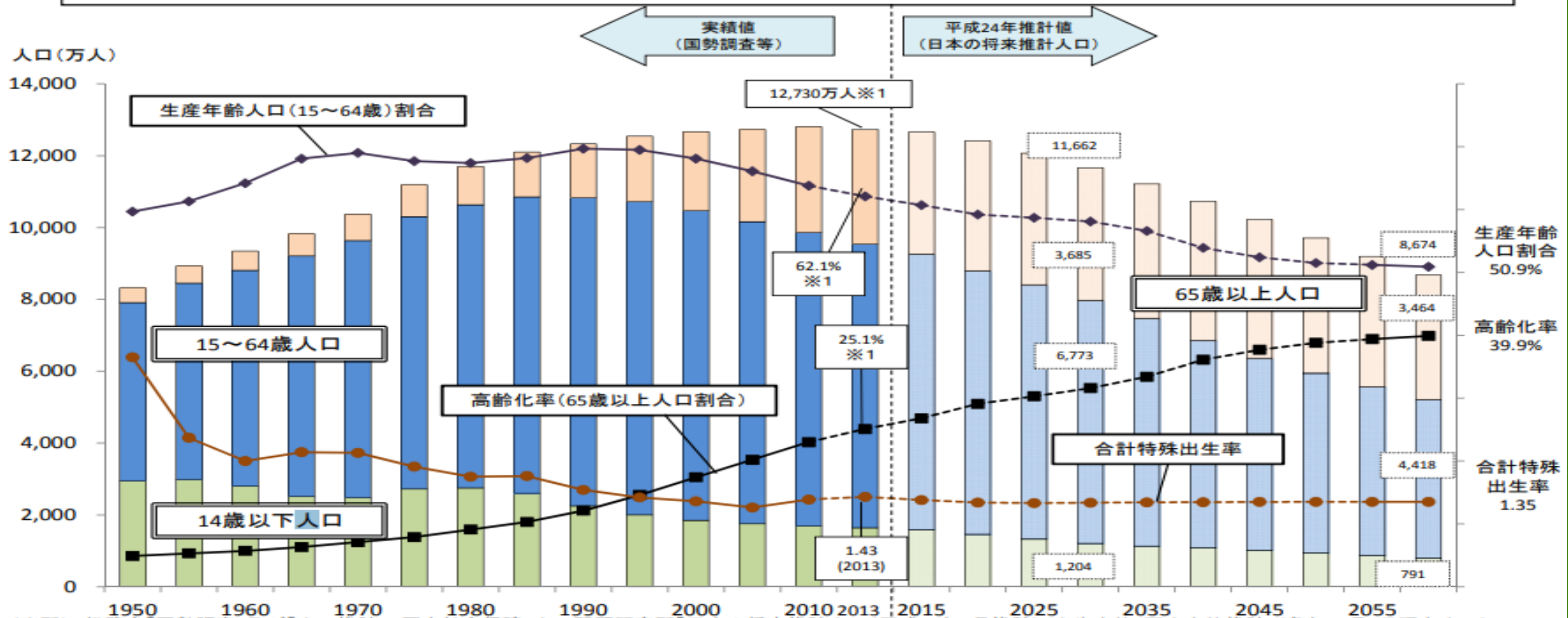
- ストレスとは
- うつ病について
- セルフケア
- 家族ストレス対処理論
- リフレーミング

日本の人口の推移



日本の人口の推移

○ 日本の人口は近年横ばいであり、人口減少局面を迎えている。2060年には総人口が9000万人を割り込み、高齢化率は40%近い水準になると推計されている。



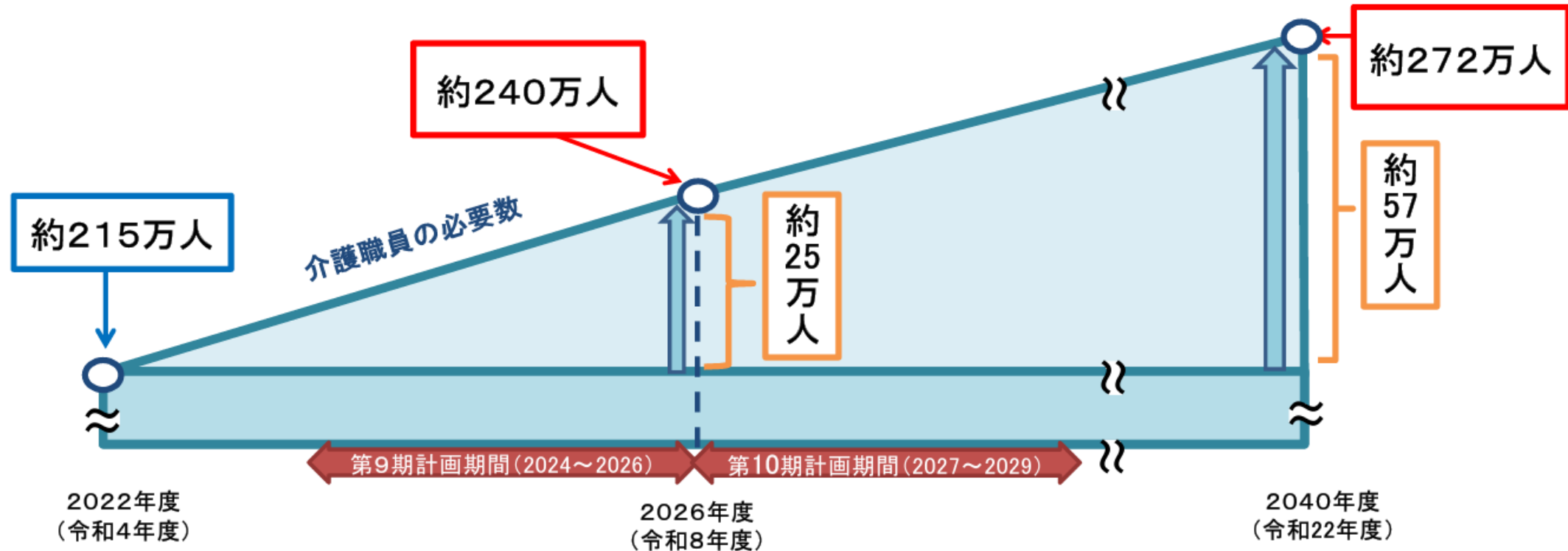
(出所) 総務省「国勢調査」及び「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計):出生中位・死亡中位推計」(各年10月1日現在人口)
厚生労働省「人口動態統計」

※1 出典:平成25年度 総務省「人口推計」(2010年国勢調査においては、人口12,806万人、生産年齢人口割合63.8%、高齢化率23.0%)

第9期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について

別紙1

- 第9期介護保険事業計画の介護サービス見込み量等に基づき、都道府県が推計した介護職員の必要数を集計すると、
 - ・ 2026年度には約240万人（+約25万人（6.3万人/年））
 - ・ 2040年度には約272万人（+約57万人（3.2万人/年））となった。
※（）内は2022年度（約215万人）比
- 国においては、①介護職員の処遇改善、②多様な人材の確保・育成、③離職防止・定着促進・生産性向上、④介護職の魅力向上、⑤外国人材の受入環境整備など総合的な介護人材確保対策に取り組む。



注1) 2022年度（令和4年度）の介護職員数約215万人は、「令和4年介護サービス施設・事業所調査」による。

注2) 介護職員の必要数（約240万人・272万人）については、足下の介護職員数を約215万人として、市町村により第9期介護保険事業計画に位置付けられたサービス見込み量（総合事業を含む）等に基づく都道府県による推計値を集計したもの。

注3) 介護職員の必要数は、介護保険給付の対象となる介護サービス事業所、介護保険施設に従事する介護職員の必要数に、介護予防・日常生活支援総合事業のうち従前の介護予防訪問介護等に相当するサービスに従事する介護職員の必要数を加えたもの。

福祉・介護職の皆さん

- 命やその人の人生に寄り添う尊い仕事
- 必要とされている、大切な存在



ストレスとは



ストレス反応

つまりストレスとは
刺激に反応している心の
状態のこと

- ・ストレス

「ボールを心に例えると・・・
何らかの刺激が加わってボールがく
ぼんだ状態になること」

- ・ストレッサー

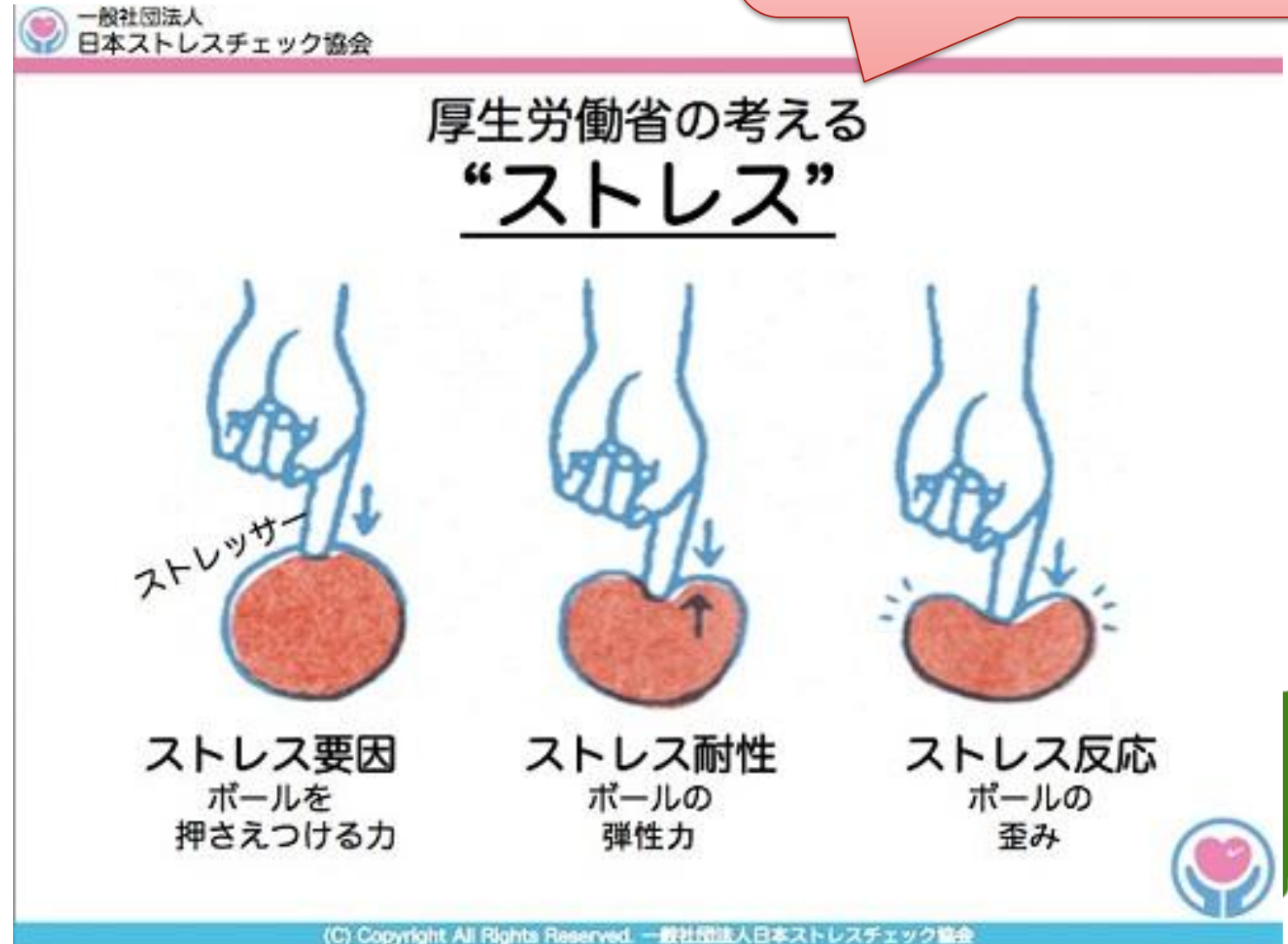
「ストレスの原因となるもの」
→人間を取り巻く全ての物質や状態
がストレッサーになりうる

- ・ストレス耐性

ストレスに対する抵抗すること

- ・ストレス反応

ストレスにより引き起こされるもの



一言でいえば

“環境の変化 = ストレス”

日常生活において何らかの変化があれば、
必ずストレスが生ずる

なお、ストレスにつながる日常生活上の変化を
“ライフイベント（生活上の出来事）”



ライフイベントとストレスの大小



社会的再適応評定尺度 (Holmes & Rahe, 1967)

ライフイベント	ストレス ポイント	ライフイベント	ストレス ポイント	ライフイベント	ストレス ポイント
1 配偶者の死	100	16 経済状態の悪化	38	31 労働条件の変化	20
2 離婚	73	17 親しい友人の死	37	32 転居	20
3 夫婦の別居	65	18 転職	36	33 転校	20
4 服役	63	19 夫婦の口論回数の増加	35	34 レクリエーションの変化	19
5 近親者の死	63	20 多額のローン	31	35 教会活動の変化	19
6 けがや病気	53	21 担保、貸付金の損失	30	36 社会活動の変化	18
7 結婚	50	22 仕事上の責任の変化	29	37 少額のローン	17
8 失業	47	23 子どもが家を離れること	29	38 睡眠習慣の変化	16
9 夫婦の調停	45	24 親戚とのトラブル	29	39 団らんする家族の数の変化	15
10 退職	45	25 個人的な成功	28	40 食習慣の変化	15
11 家族の健康状態の悪化	44	26 妻の就職や退職	26	41 長期休暇	13
12 妊娠	40	27 就学・卒業	26	42 クリスマス	12
13 性的困難	39	28 生活条件の悪化	25	43 ささいな法律違反	11
14 新たな家族の増加	39	29 個人的習慣の変更	24		
15 仕事上の再適応	39	30 上司とのトラブル	23		

●翌年に健康上の変化が起きる可能性（めやす）●

- 1年間に経験したライフイベントが150点以下の場合 ⇒ 約30%以下
- 1年間に経験したライフイベントが150点～300点の場合 ⇒ 約50%程度
- 1年間に経験したライフイベントが300点以上の場合 ⇒ 約80%程度

ストレスも色々ある

- 快ストレス・・・積極的、前向きにとらえる場合
- 不快ストレス・・・疲弊し疾病の原因にもなる



ストレスによる体の変化

	初 期	進行期
感 情	緊張、不安、イライラ、焦燥感	抑うつ、無気力
思 考	初期は解決思考	集中力、判断力の低下
意 欲	亢進状態または普通	気分、根気の低下
心身状態	無症状、自律神経症、睡眠障害、不安障害（神経症） 心身症（高血圧、潰瘍、じんま疹）	睡眠障害、不安障害（神経症） うつ病、心身症（症状固定、増悪）



生じるストレス反応は人それぞれ…

ストレス反応は心理的、生理的な 過緊張によって生じるが、どのストレス反応が生じるかは**性格**、**体質**、**生活習慣**、**考え方**、**行動パターン**などによって人それぞれ

大事なのは、自分がどのようなストレス反応が生じやすいか、というパターンを把握しておくこと

Aさん

「食欲がなくなる」
「眠れなくなる」
「不安でたまらなくなる」
「悲観的に考える」

Bさん

「やたらと食べてしまう」
「酒を飲みすぎる」
「寝すぎてしまう」
「イライラして怒りっぽくなる」



スマホで簡単ストレスチェック

5分でできる職場のストレスセルフチェック

5分でできる職場の ストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。(所要時間約5分間)
はじめに性別を選んでください。

男性

女性

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて、制作致しました。

▶ 結果がうまく表示されない方はこちら

ストレス要因に変化

	2002年 (H14)	2021年 (R3)	2024年 (R6)
1位	職場の人間関係 (35.1%)	仕事の量 (43.2%)	仕事の失敗、責任の発生等 (39.5%)
2位	仕事の量 (32.3%)	仕事の失敗、責任の発生等 (39.7%)	仕事の量 (39.4%)
3位	仕事の質 (30.4%)	仕事の質 (33.6%)	対人関係（セクハラ・ パワハラ含む） (29.6%)

介護者特有のストレス

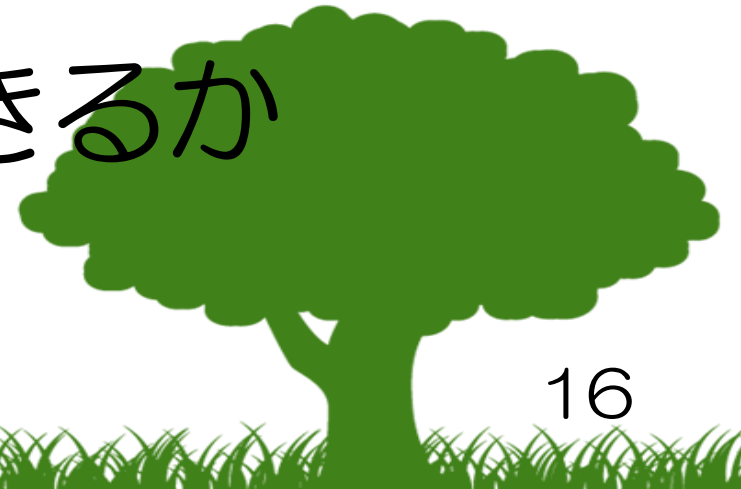
- 入居者さんが良くならない・死・危機に関わる厳しさ。
- 介護ということの難しさ・ミスや失敗が許されない。
- 入居者・家族との関係（入居者・家族間の葛藤に巻き込まれる）
- 暴力や事故に遭遇する。
- 過酷な労働条件（仕事の過重とさと変則性）
- 上司や同僚に関わること
- 組織人として求められるもの、徹底した時間効率
- 家庭生活との折り合い（仕事と家事・育児との二重の負担）

etc . . .



自分の心を客観視する能力

- 1) 今、どんなことを考えているのか
- 2) 自分の心がどのような状態にあるのか
- 3) 自分の心をコントロールできるか



イライラの真相

- 職場や家庭での不満が、介護現場で形を変えて噴出することがある
- 不満の奥に隠された心の流れをもう一度深く見つめること

⇒全く新しい解決策が見つかることが多い



自分の限界を知ることの大切さ

入居者さんに対する温かさや心遣いも、
自分に余裕がなくなると、とたんに消えて
しまう

- 1) 心に余裕がなくなる原因は何なのか
- 2) 自分の限界がどのレベルにあるのか
- 3) 限界を超えてくると、どのような心になり、どう失敗するのか



心を見つめるときの注意点

- 1) 完全主義をやめる。
- 2) 自分を責めすぎない。
- 3) 許しの視点を持つ。



こんな時はうつ病を考えて

- 1 気分の落ち込みが2週間以上続くとき
- 2 「食う」、「寝る」、「遊ぶ」が、
ストレス解消として機能しなくなったとき
- 3 身体的不調が続くが、病院にいっても何とも
ないと言われたとき
- 4 時間が解決してくれると期待できなくなった
とき



うつ病について



◆ うつ病ってどんな病気？



うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。

これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。

ですから、うつ病は決して怠けているわけでも、気の持ちようで何とかなるものでもありません。

しかも、うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかるという非常にありふれた病気です。早めに適切な治療を受けることが必要です。

うつ病の特徴

次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続いていたら、専門家に相談を！

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
3. 食欲が減る、あるいは増す
4. 眠れない、あるいは寝すぎる
5. イライラする、怒りっぽくなる
6. 疲れやすく、何もやる気になれない
7. 自分に価値がないように思える
8. 集中力がなくなる、物事が決断できない
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

うつ病の症状は、始めのうち、こころの不調ではなく体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。とくに思春期にはそうした傾向がより強いといわれます。食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気といった体の症状、ひきこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動などとして表現されることもあります。

また、うつ病の症状は、朝の調子がいちばん悪く、午後から夕方にかけて改善してくることがよくあります。朝なかなか起きられず学校を休んだものの、午後からは具合がよさそうに見えると、周囲からはちょっとサボっているだけに見えるかもしれません。



◆ うつ病の発症に関わる性格や行動パターン

- 一般に「くよくよ考える人が精神科の病気になりやすい」とか「趣味が多い人は心の病気になりにくい」といったことが信じられていますが、これらはあまり根拠のないものです。
- むしろ、責任感が強く面倒見のよい人や、仕事にも趣味にも熱心といった人は、より多くの仕事や負担を抱えてストレス状態に陥り、うつ病になるリスクも高くなりますので気をつけておきましょう。

一般的に良いと評価されるような性格や行動パターン



◆ 職場におけるうつ病の危険信号 （河野慶三，2003）

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 業務の結果がなかなか出てこない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる
- 服装が乱れたり、不潔であったりする
- 無断欠勤がある
- 仕事の能率が悪くなる
- ミスや事故が目立つ
- 表情にも動作にも元気がない
- 不自然な言動が目立つ

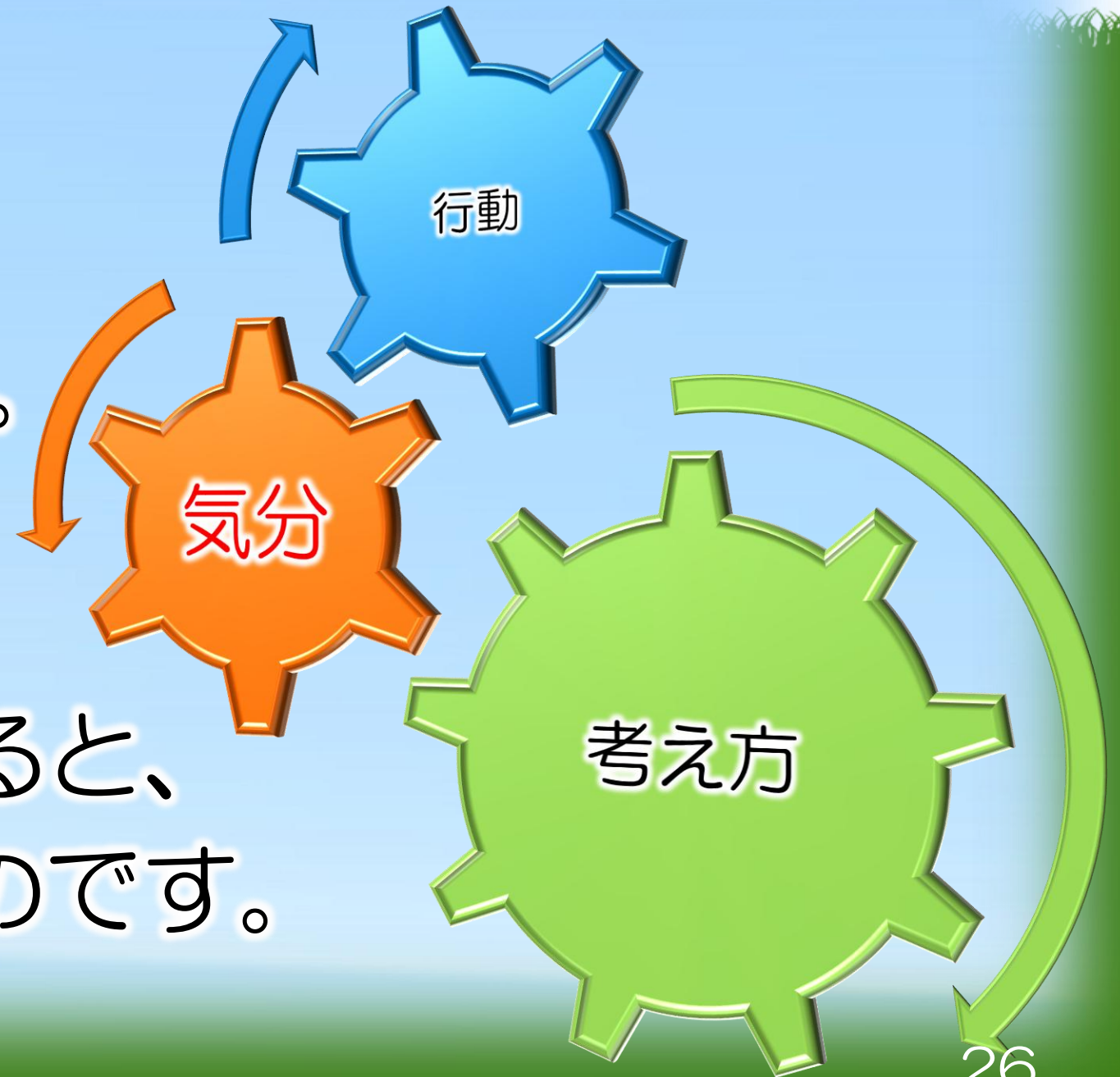
◆ 家庭におけるうつ病の危険信号

- よく眠れなくなった
- 食欲がない
- 暗い表情で笑顔が見られなくなった
- 何にも興味を示さなくなった
- セックスに消極的になった
- 死にたいなど悲観的なことを言うようになった
- 飲酒量が増えた
- 急にやせてきた
- 涙もろくなった
- てきぱきとやれなくなった

気分を替えるきっかけを作る方法

気分と考え方と行動は
一緒に動いているのです。

ものの見方や
行動のクセに着目すると、
気分に変化が起きるのです。



頭の準備体操

イメージトレーニング



人はどのようなことで錯覚を
起こしているのでしょうか？

自分の考え方のパターンを認識する

気分は今を認知することから変えていく

こんな気持ちになることがありますよね？

「自分**だけ**がいつも損をしている」

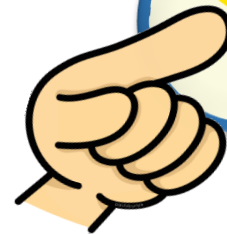
「**やっぱり**あの人は、苦手なひとだ」

「**絶対**あの人は〇〇と思っているに**違い**ない」

なぜわかってくれない！？・・・

理解される（してもらおう）よりも**理解**することを意識する

point



「考え方のクセ」に自分をコントロールさせない

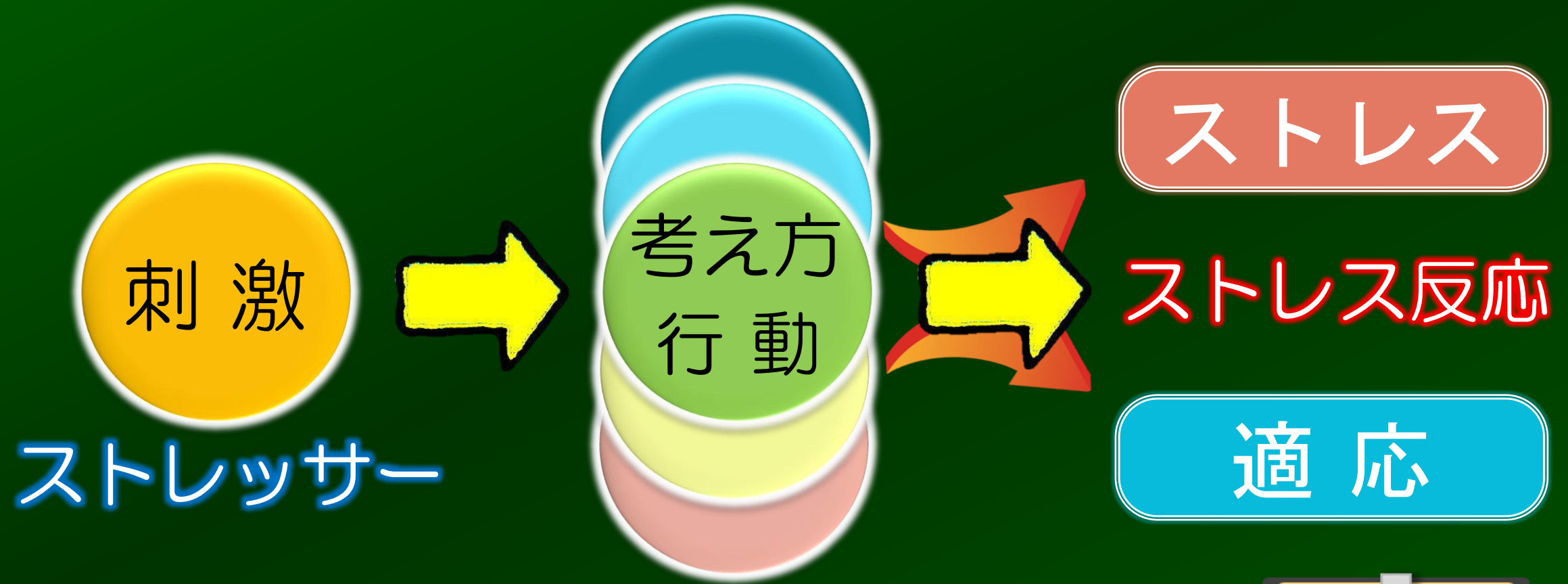
いい気分になることを思い出す習慣をつける

セルフケア



気分を替えるきっかけを作る方法

ストレス反応は変化させることができる



多様な考え方や行動を持っている人ほどストレスは少ない。

気分を替えるきっかけを作る方法

気分と考え方と行動は
一緒に動いているのです。

ものの見方や
行動のクセに着目すると、
気分に変化が起きるのです。



気分を替えるきっかけを作る方法

状況

ある日、人に声をかけたら、よそよそしい態度をとられた。



考え

気分

行動

挫折する人と乗り越えられる人の差とは

- 1) 不十分な自分であることの自覚
- 2) 自分を許すことができるかどうか

「自分に対する信頼」というものは、
大きな力を発揮する。



自分の物事のとらえ方の傾向を知る



「半分もある」 満足

「半分しかない」 不満



支援、援助するには、小さなことでも肯定的な側面の“**見つけ上手**”になりましょう

ストレスとの付き合い方

ストレスとは“避ける”のではなく、

“上手につき合うもの”

「自分にはストレスや不安、疲れなんかはない」
といった強がった態度は不健康。

無理して不安を忘れようとしたり、
不安にとらわれている自分を
「精神力のないダメな奴だ」と責めたりするのは間違い。



ストレスへの対処法

- ・ ストレス発散を図る(こども返り)

遊びこそ創造的活動の源泉であり、健康のオアシス。
そこには目的がなく、終わればそっくり。それが大事。
遊びの時が脳も体も最も機能してくれる。

⇒ 遊び下手は仕事も下手



ストレスの蓄積を和らげるセルフケア



- ① レスト (Rest) -休息・休養・睡眠-
：オンとオフを切り替える
- ② レクリエーション (Recreation) -運動・
娯楽・趣味・気晴らし-
：休日には、好きなことに専念
- ③ リラクゼーション (Relaxation) -
ストレッチ・瞑想・音楽・アロマ-
：筋肉の緊張をほぐしたり、呼吸を整える

3つのRをバランスよく

「脳内物質」でストレス解消

- 『**幸せホルモン**』を増やし、『ストレスホルモン』の分泌を抑えることが、脳を鎮めてイライラ解消につながる
- 人間の脳で分泌される脳内物質は数十種類以上あると言われ、それぞれが人間の行動に大きな影響を与えていることがわかっている
- その中でも「**セロトニン**」と「**オキシトシン**」という2つの脳内物質を分泌させることが重要



幸せホルモン

セロトニン

- ・自律神経を整えたり不眠症を軽減したりする役割
- ・セロトニン分泌量の減少が、うつ病にも影響

オキシトシン

- ・ストレスを緩和したり感染症を予防したりする役割
- ・他人への恐れを減らし、信頼や愛情を高める働き

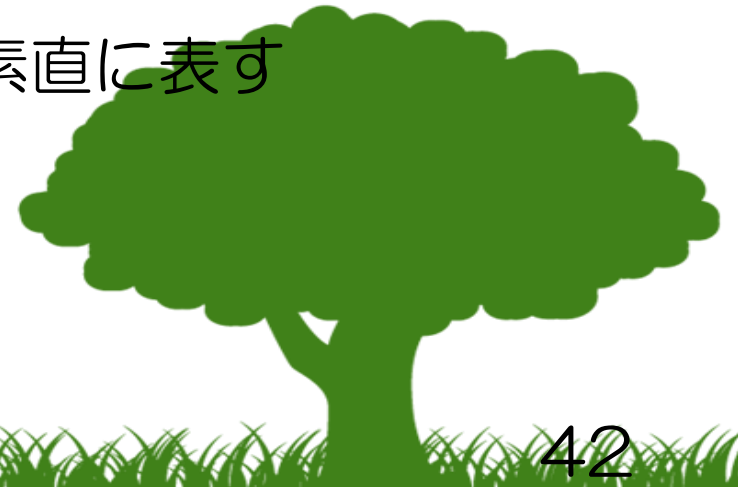
幸せホルモンはどうすれば増える？

セロトニンの分泌を増やすポイント

- 規則正しい生活続けること
- 夜は早く寝て、朝は朝日を浴びて起きる。毎日、適度な運動をする
- 湯船にゆっくりつかってカラダを温めたり、ランニングなどの適度な運動をする
- 1日5回の腹式呼吸

オキシトシンの分泌を増やすポイント

- 家族の団らんやパートナーとのコミュニケーション、感情を素直に表す
- ペットとのスキンシップ
- 感動的な映画や本



幸せホルモンはどうすれば増える？

セロトニンの分泌を増やす食事

必須アミノ酸の1種であるトリプトファン、ビタミンB6、マグネシウム、ナイアシンを含んだ食事

トリプトファン：牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や、豆腐・納豆・しょうゆ・味噌などの大豆製品。カツオ・マグロなどの魚類、アーモンド・ピーナッツなどのナッツ類、バナナや小麦胚芽、卵など

ビタミンB6：サンマやニンニク

マグネシウム：わかめやひじき

ナイアシン：きのこ類や緑黄色野菜

※トリプトファンは体内で合成することができないため、毎日食べ物から摂取することが大切

家族ストレス対処理論



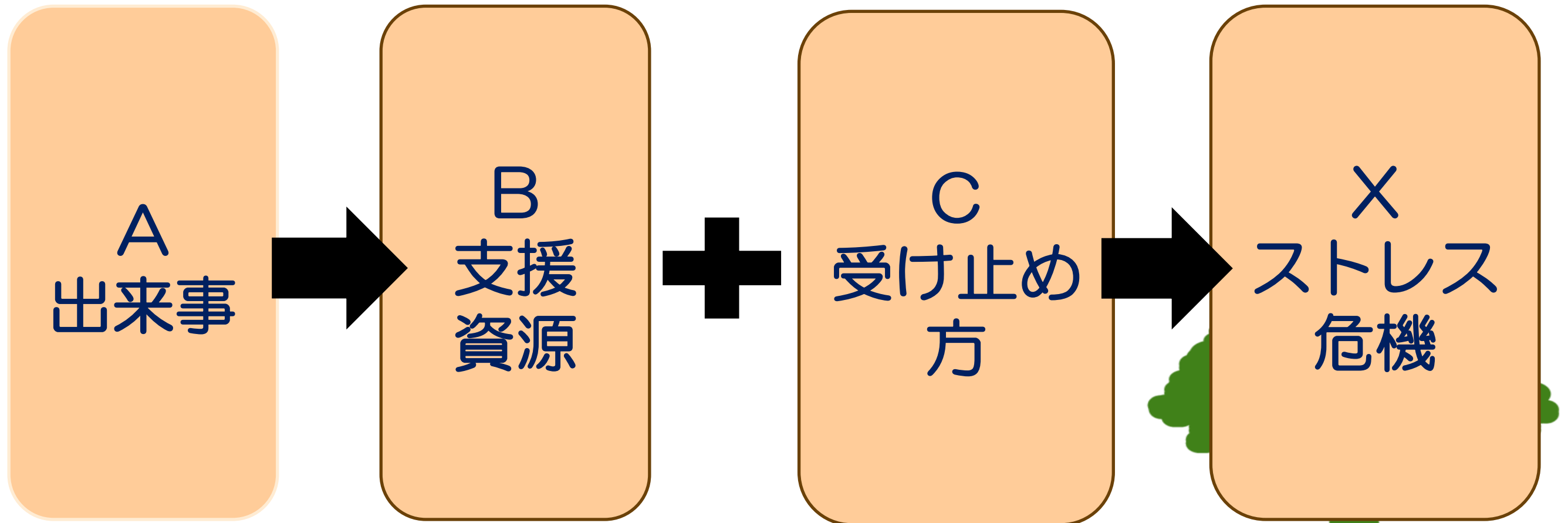
家族ストレス対処理論

- ルーベン・ヒル（アメリカ）
- 1940年代に、家族が危機に直面した時、なぜ家族によって適応の仕方が違うのかを説明するために、ABC-Xモデルを提唱した。



ABC-X理論とは

- 「同じ出来事でも、ストレスの大きさは違う」

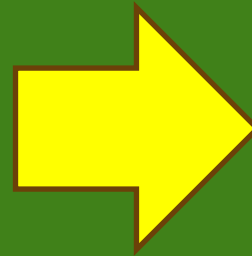


介護職員の場合



A：どんな出来事がストレスになる？

- ・ 認知症の利用者への対応
- ・ 利用者・家族からの苦情
- ・ 人間関係
- ・ 人手不足
- ・ 夜勤・不規則勤務
- ・ 業務量の多さ
- ・ 看取り
- ・ 自分の対応に自信がもてない



B：支えてくれるものは？

- ・ 同僚
- ・ 上司
- ・ ケアマネジャー
- ・ 多職種
- ・ 相談窓口
- ・ 休暇・休息
- ・ 家族や友人
- ・ 趣味・運動

「C」(受け止め方)が意外と重要

- C：その出来事をどう受け止めている？

【例えば】

- 「自分がもっと頑張らないと」
- 「失敗したら自分の責任だ」
- 「弱音を吐いてはいけない」
- 「人に頼るのは申し訳ない」



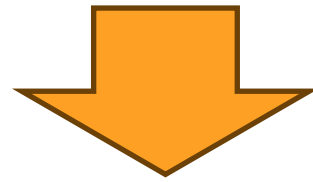
「C」(受け止め方)が意外と重要

- C：その出来事をどう受け止めている？
【一方】
- 「一人で抱えなくていい」
- 「困ったときは相談していい」
- 「すべてを自分で解決する必要はない」

自分がどんな受け止め方をしているのかに気づくことが大切

ABC-Xから考える「自分を守る方法」

- Aを減らす→業務の調整・環境改善
- Bを減らす→同僚・上司・専門職に相談する
- Cを増やす→「自分だけで頑張らなければ」と思っていないか振り返る



ストレスを抱え込まない

「気づく」→「話す」→「つながる」

自分の心を守ることは、利用者さんを守ること！

管理者も元気であることが重要

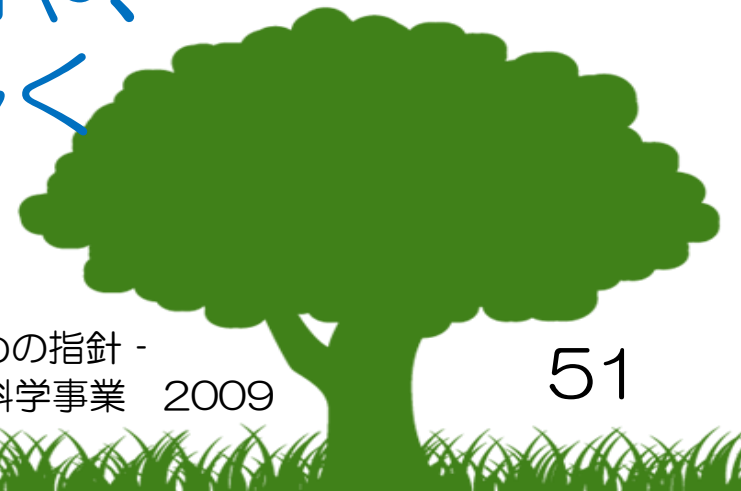
大事なことは、

「私にできることはありますか？」という寄り添い
「私にできるのはここまでです」という線引き

インタビュー 倉嶋厚さんに聞く 回復の一步をどう踏み出すか
精神科看護 33(2) 12-46 2006

一人だけでできることの限界を知り、ひとり
一人に対して、支援を共に提供しうる仲間や、
対処の方法・手段を日頃からできるだけ多く
準備しておくことが奨められる。

自殺に傾いた人を支えるために - 相談者のための指針 -
厚生労働省労働科学研究補助金こころの健康科学事業 2009



ストレスに強い職場を作る

- まずは挨拶。
- 年齢の垣根を取っ払う。若年者は中高年の経験を、中高年は若年者のアイデアを尊重する。
- 今の仕事の現状と将来、その中で果たして欲しい役割を末端まで伝える。
- 自分の考えやスタイルを明確にする。
- 達成すべきゴールを部下にはっきりと示し、そのための課題を整理する。



あ・い・さ・つ

世界共通のコミュニケーションの手段

明るい笑顔は、まず心にゆとりを
もつ工夫から
鏡で練習を・・・



インフレーミング



リ・フレーミング

言葉には
表と裏の
意味がある

**視点の転換。ストレスとなる体験や物事、状況などに対して、
その見方を変えることで意味づけが変わり、感情の持ち方も変化する**

- 「意味のリフレーミング」

ある状況に対する意味付け(捉え方)を変化させることで、気分の改善を試みる。

例えば、怪我をした時

「ああ、自分はなんて不幸なんだ」という捉え方あれば

「この程度の怪我で済んでよかった」という捉え方もあります。

- 「状況のリフレーミング」

「意味付け」はそのままにして、「捉え方の傾向」を違う状況で使ってみることで、

「役に立つこともある」という考え方を導きだす。

例えば、「臆病で気が弱い」という考え方の傾向を、

「この慎重さのおかげで、今まで大きなトラブルに巻き込まれたことがない」と考える。

リフレーミング

どのような言葉にも必ずプラスの言葉がある

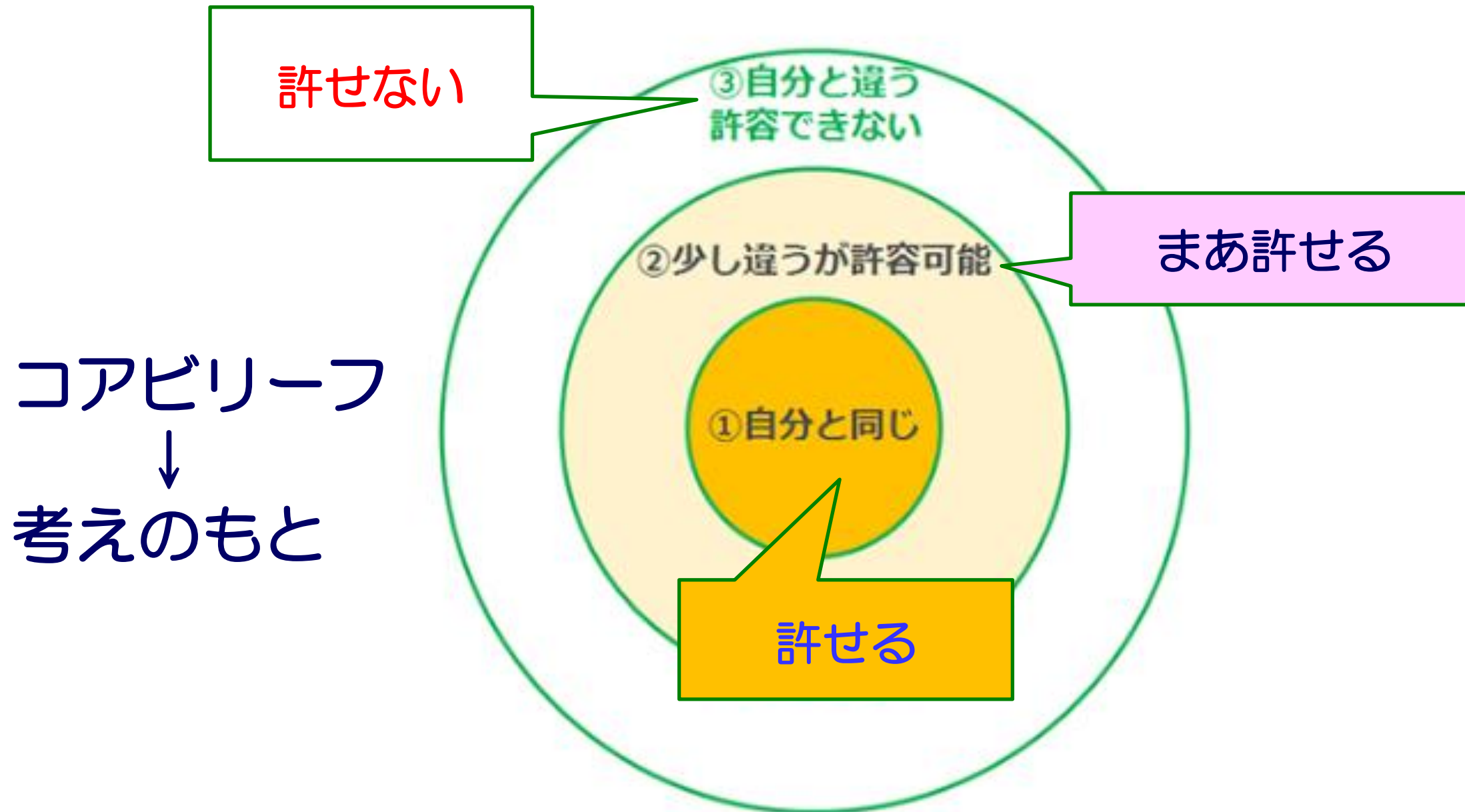
書きかえたい言葉	リフレーミング
飽きっぽい	素直・従順・環境に馴染みやすい・好奇心旺盛・チャレンジ精神旺盛
諦めが悪い	一途・粘り強い・最後までやり通すことができる
甘えん坊	人にかわいがられる
いいかげんな	こだわらない・おおらかな・寛大な
いばる	自信がある
おこりっぽい	感受性豊かな・情熱的な
臆病	慎重・用心深い・きちんとしている
おしゃべりな	社交的な

リフレーミング

どのような言葉にも必ずプラスの言葉がある

書きかえたい言葉	リフレーミング
落ち込みやすい	真面目に考える・深く物事を思う
がんこ	意志が強い
こだわりやすい	感受性の強い
しつこい	粘り強い
消極的	調子に乗らない・落ち着いてこつこつやる・ 冷静・周りを大切にする
神経質な	清潔な・ていねい・気が利く
地味な	控えめな
ぼうっとしている	細かいことにこだわらない
マイペース	自分らしさをもっている・自分の世界をもっ ている・信念がある

「べき」の境界線を知る



感情労働者は強い「べき論」が形成される

- 「感情労働は、感情と労働の結びつきに関して、自己もしくは他者の抑制もしくは管理を重要な要素とする、対人サービスを中核とする労働のこと」
- 「自分が毅然としなければ」という意識がより強く働き　そこから強い「べき論」が形作られていく

自分ルールを見直す

- 自分ルールは世間の常識ではない
- イライラしがちなのは、自分ルールで怒っている

「自分ルール」を見直す

別のやり
方もある

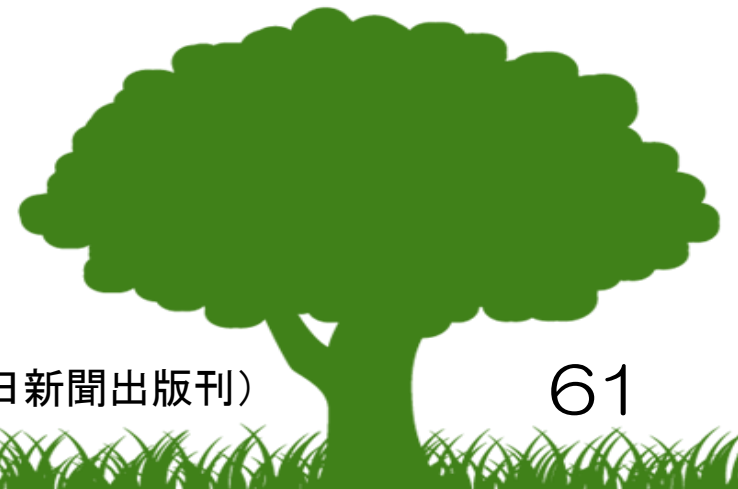
みんな
同じ価値
観では
ない

文化は
いろいろ

必ずしも
そうでは
ない

感情の老化

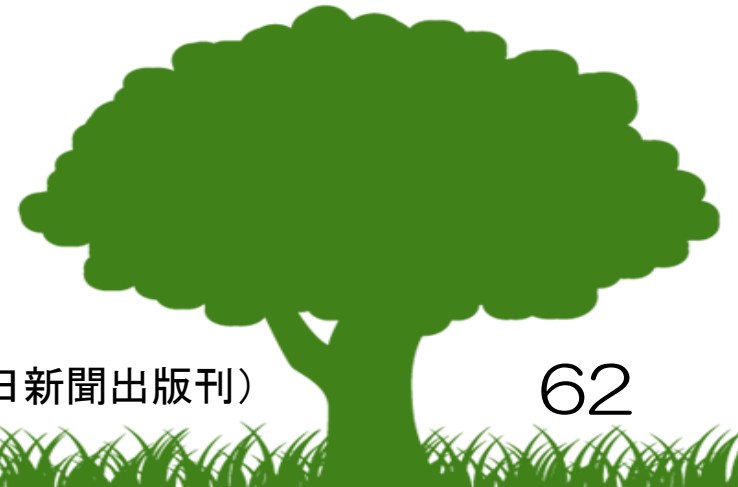
- 脳のホルモンが関係している
- いつも同じ、単調な生活が脳を老けさせる
- 「まあいいや」の口癖が老化のもと
- 怒りのコントロールにも影響



感情の老化

感情が老化すると・・・

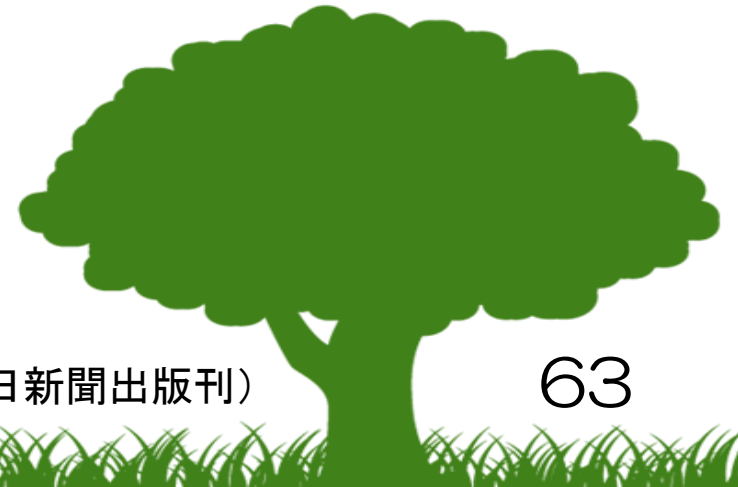
「面倒くさい」「どうでもいい」といったやる気のない発言が増えたり、自分の考えに固執するなど柔軟性が失われたりする。



感情の老化を予防

脳に樂をさせない。新しい刺激で前頭葉が活性化する
マンネリ生活を見直し積極的に驚きや感動に出会うことが大切

1. 自分が楽しめることをやってみる
2. 最初から正解を求めない
3. やったことがないことに挑戦する
4. 予測不可能なことをやる
5. 恋を試してみる



まとめ



- ストレスを正しく理解する
- ストレスに上手に向き合う
 - 自身の考え方のクセや傾向を知る
 - 傾向を知ることで、対策がしやすくなる
 - 多くの対策を知ることで、適応しやすくなる
 - それでも適応できず苦しい思いが続くようなら、専門家に相談（受診）する