



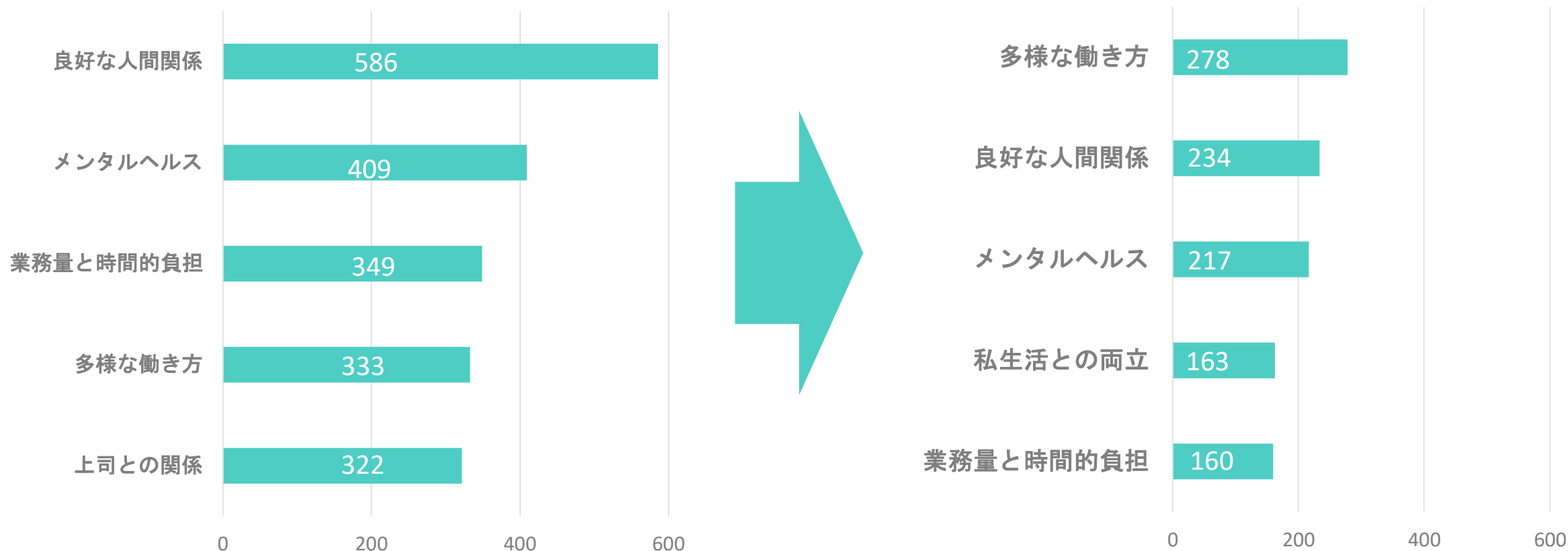
コロナ禍で変わる 企業のメンタルヘルス対策



メディフォン株式会社
2021年9月16日



コロナ禍前後の組織課題の変化



“コロナ禍における 人事総務担当者動向調査” 全国の20~60代人事総務担当者2,000名対象
株式会社OKAN企業概要

組織課題は”人間関係”から”多様な働き方”へ⇒社員の顔が見えず健康管理がしにくい



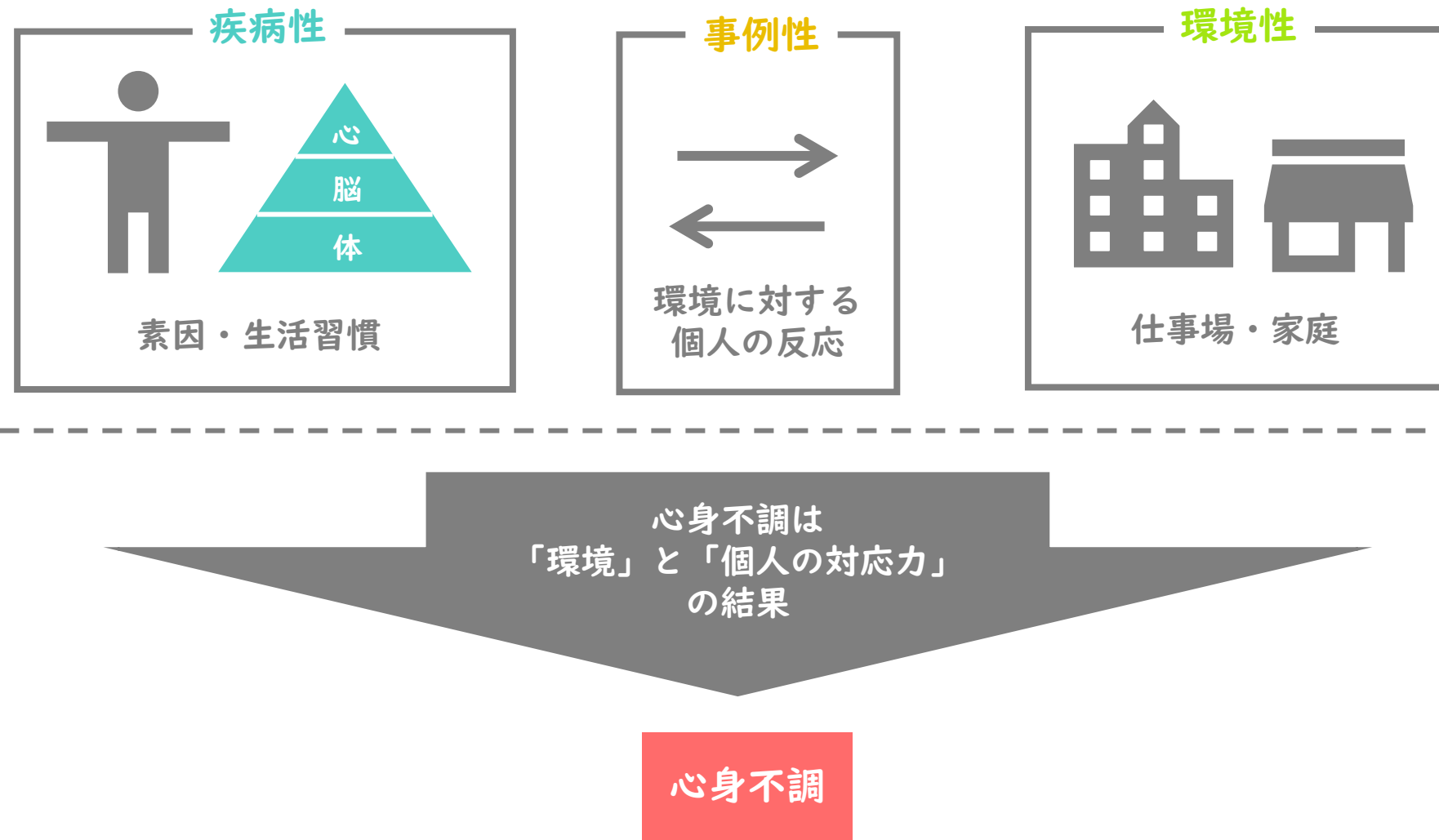
たなか かなた

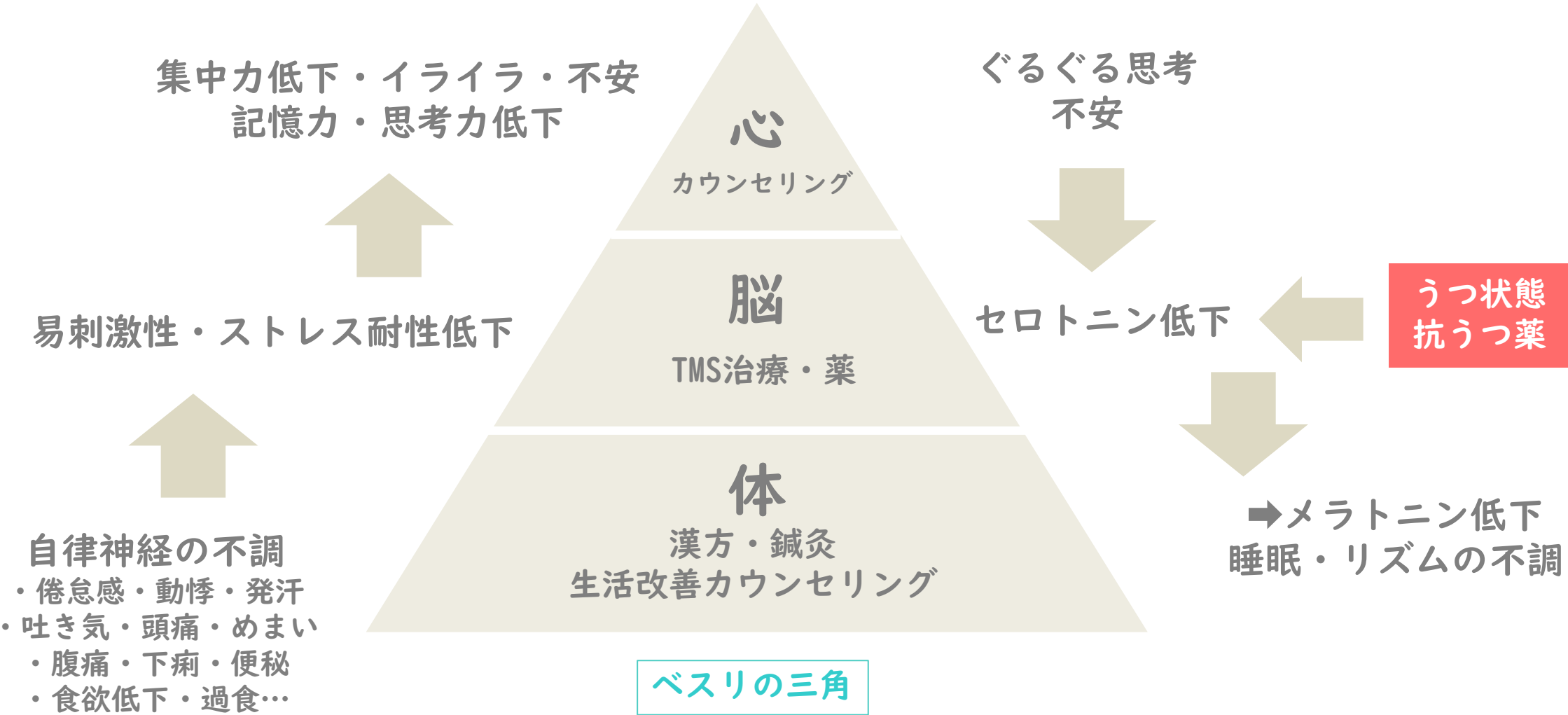
○東京**TMS**クリニック 院長

○ベスリクリニック**C00**

心療内科医 産業医 調理師

- ・睡眠からパフォーマンスを上げる 眠る投資
 - ・薬に頼らない心の治療：**TMS**治療
 - ・働く女性のためのライフデザイン外来
 - ・働く人の薬に頼らない心の医療
-





1

ストレスチェックの目的
組織分析：0次・1次予防＋高ストレス者：2次予防

2

ストレスチェックの対策
人事・総務と医療スタッフの役割分担

3

睡眠リズムによるコロナ禍の健康を守るセルフケア

1

ストレスチェックの目的

組織分析：0次・1次予防＋高ストレス者：2次予防

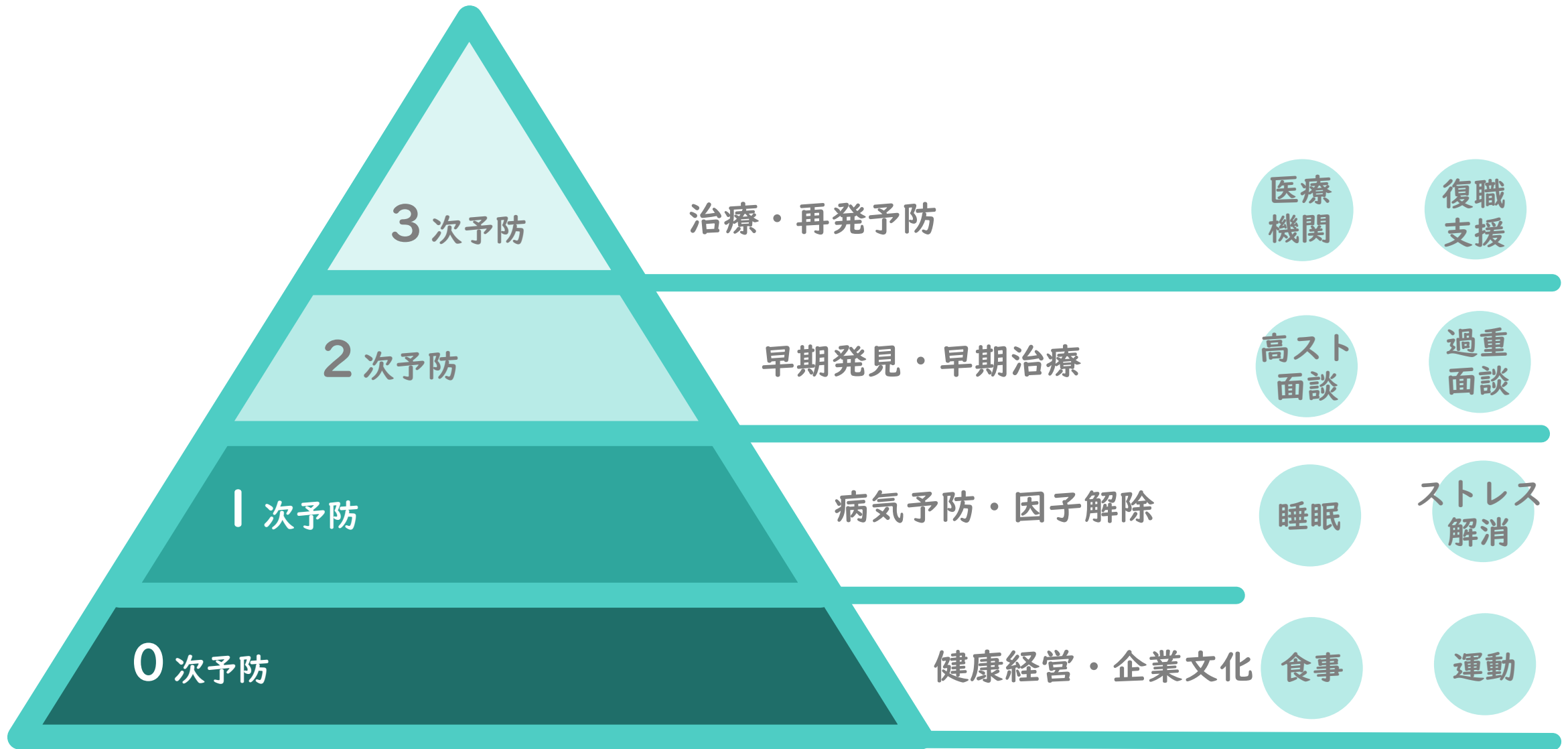
2

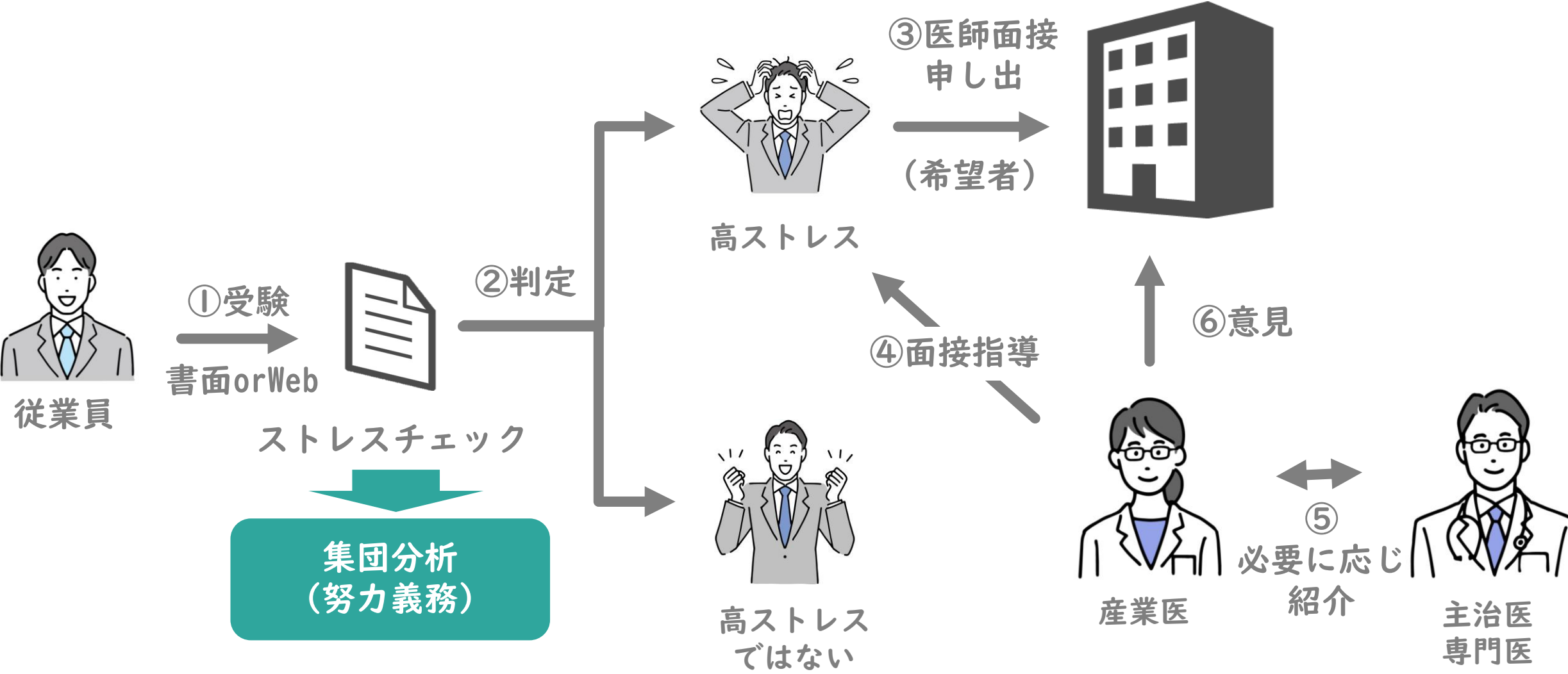
ストレスチェックの対策

人事・総務と医療スタッフの役割分担

3

睡眠リズムによるコロナ禍の健康を守るセルフケア





ストレスチェックの成り立ち：職業性ストレス簡易調査票57項目

仕事のストレス

仕事の量・質
身体的負担度
仕事のコントロール
技能の活用度
対人関係
職場環境
適正度・働きがい

職業性ストレス簡易調査票

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そう だ	そま あ	ちや がう	ち がう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	ほと んど な か った	とき ど き あ つ た	しば しば あ つ た	ほと んど あ つ た
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をしても面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4

ストレス反応

活気
イライラ
疲労感
不安感
抑うつ
身体愁訴

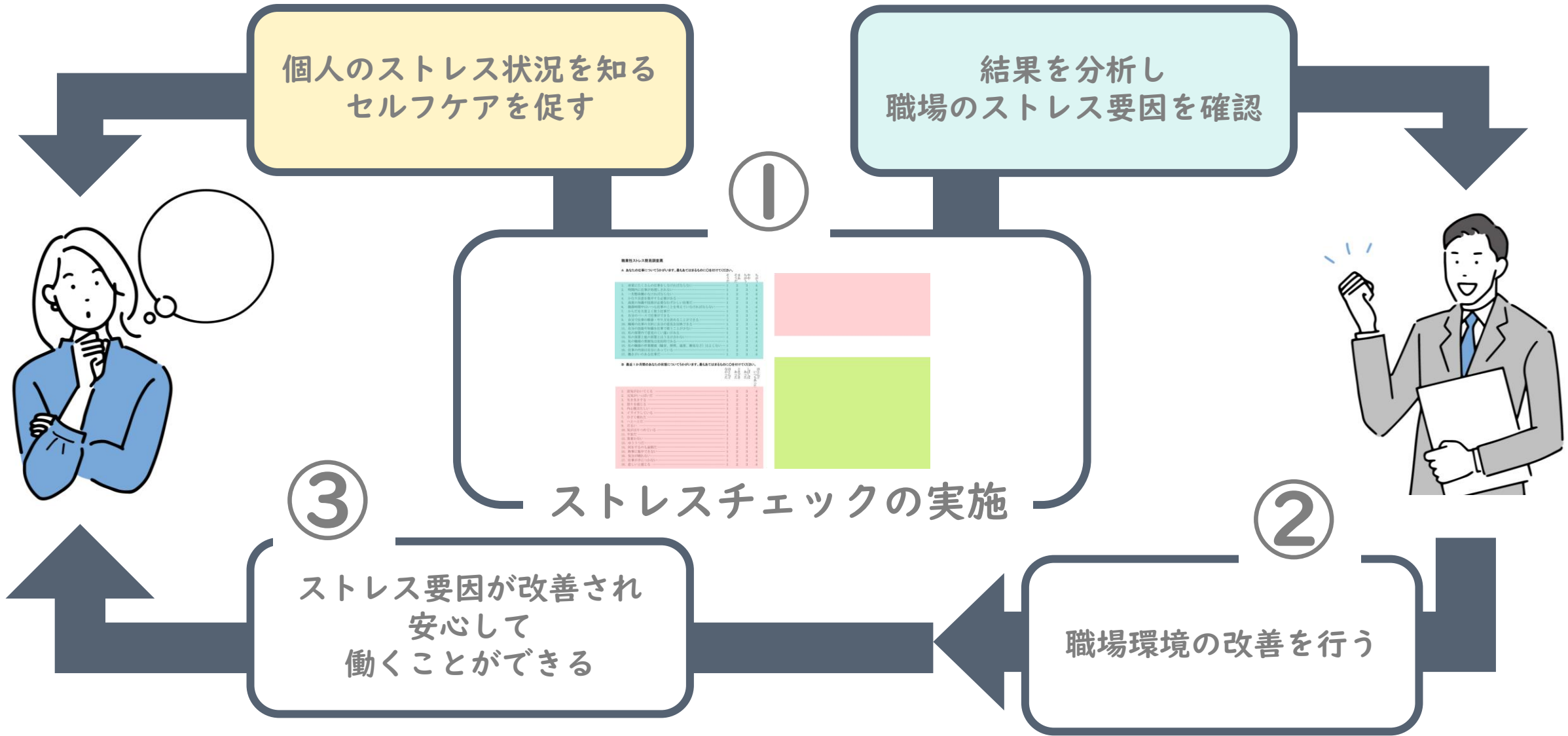
	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

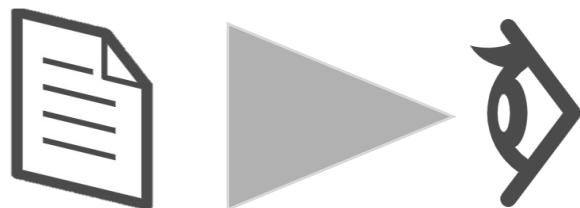
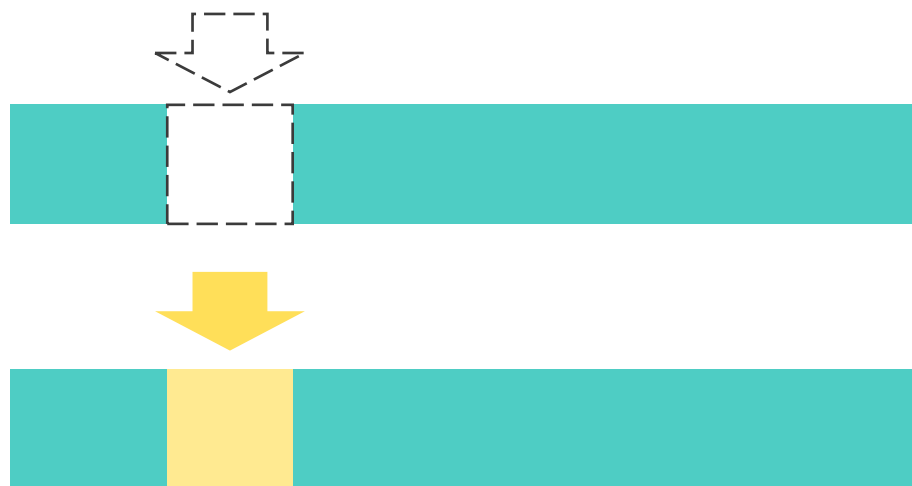
	非常 に	かな り	多 少	全 く な い
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？				
7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
D 満足度について				
	満 足	満 ま あ 足	不 満 や 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

周囲のサポート

仕事場・家庭
の居場所
相談相手
満足度



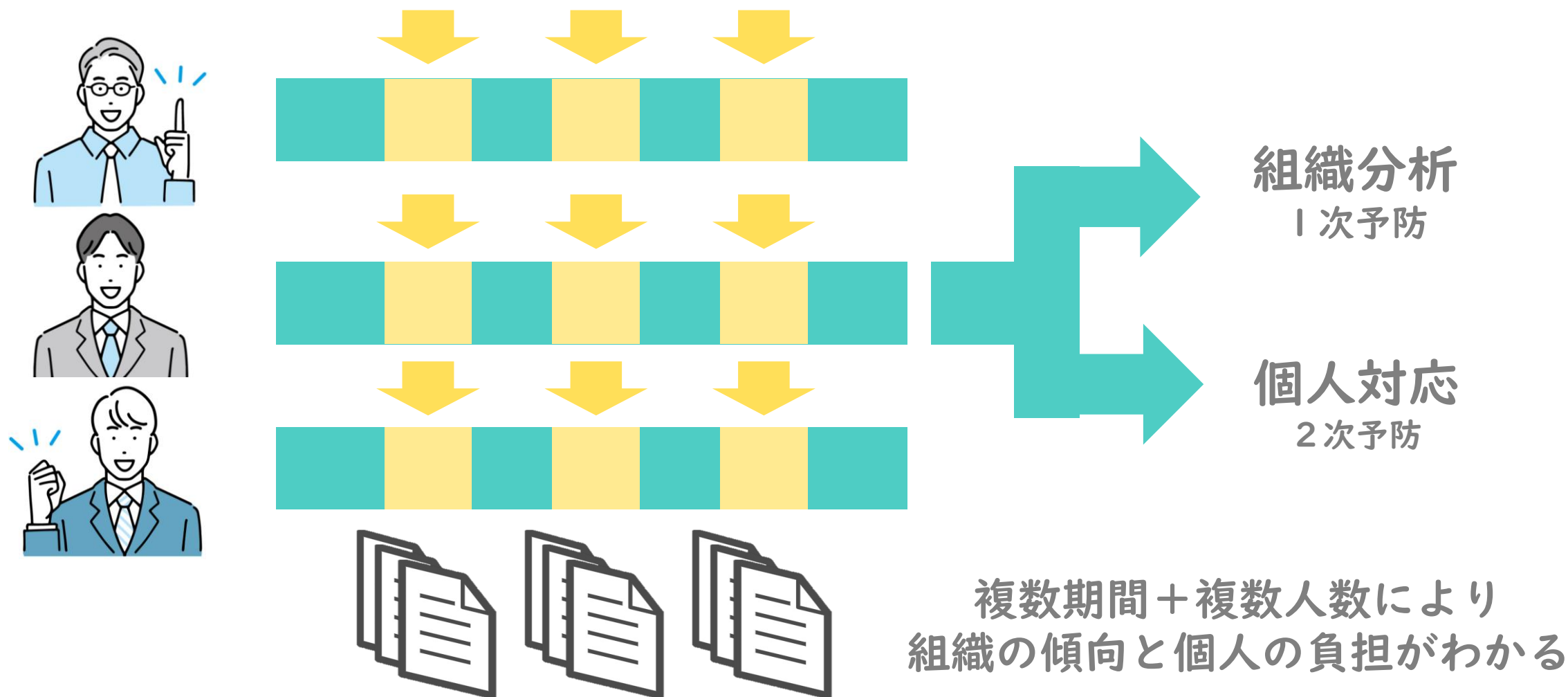
集団と個人のフィードバック＝評価＋対応

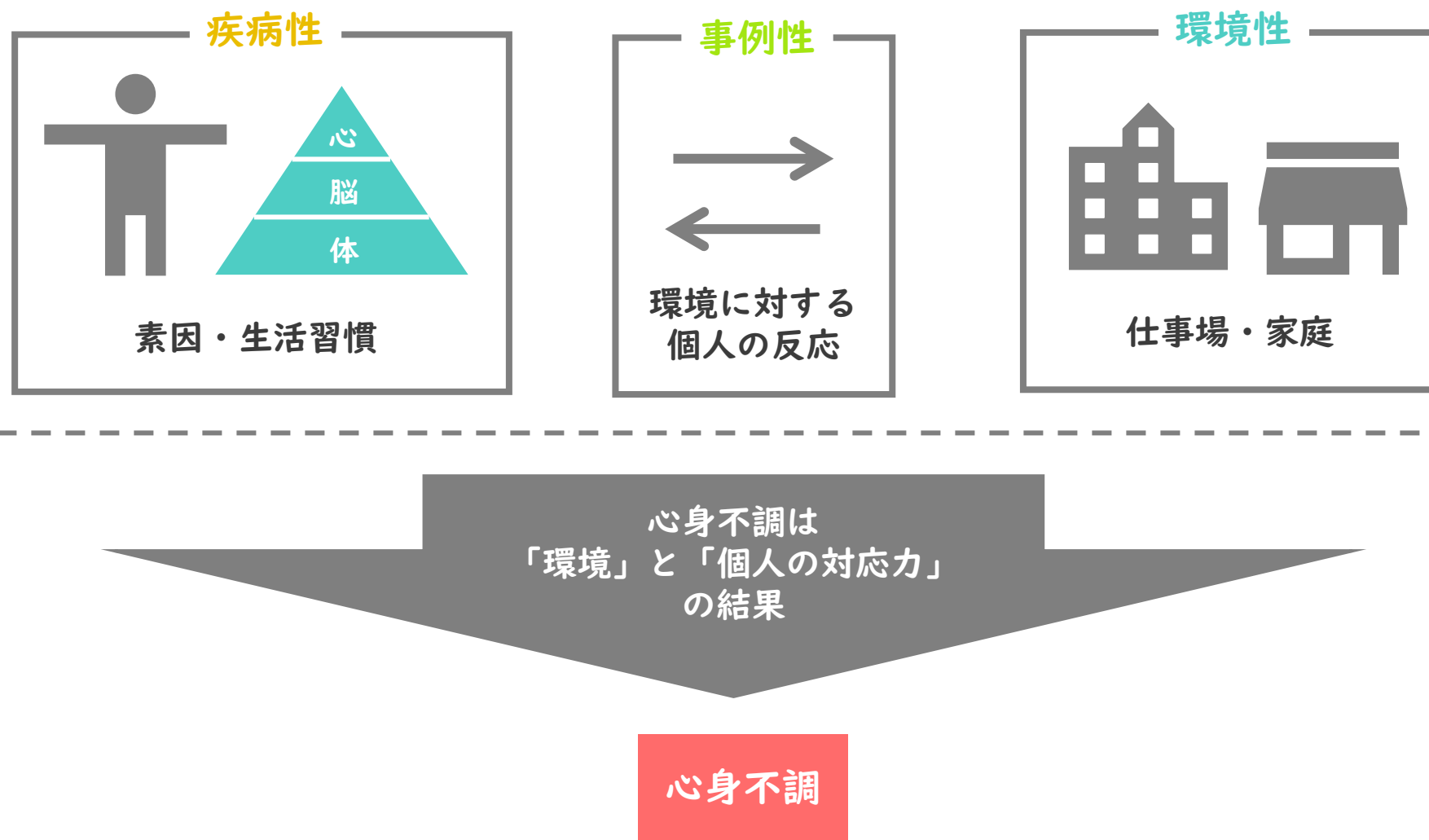


ストレスチェックは
ある「一時点」でのストレス状態

ストレスチェックのポイント

- 目的
「メンタルヘルス不調を予防する」
- その時「点」の状態をみる
(B/Sに似ている)
※P/Lのように線でみれない
- 繁忙期や閑散期で違う状態になる
- 複数人が集まると組織分析ができる
※少人数では分析できない
- Feedbackの結果の評価ができる
(Feedback＝評価＋アクション)

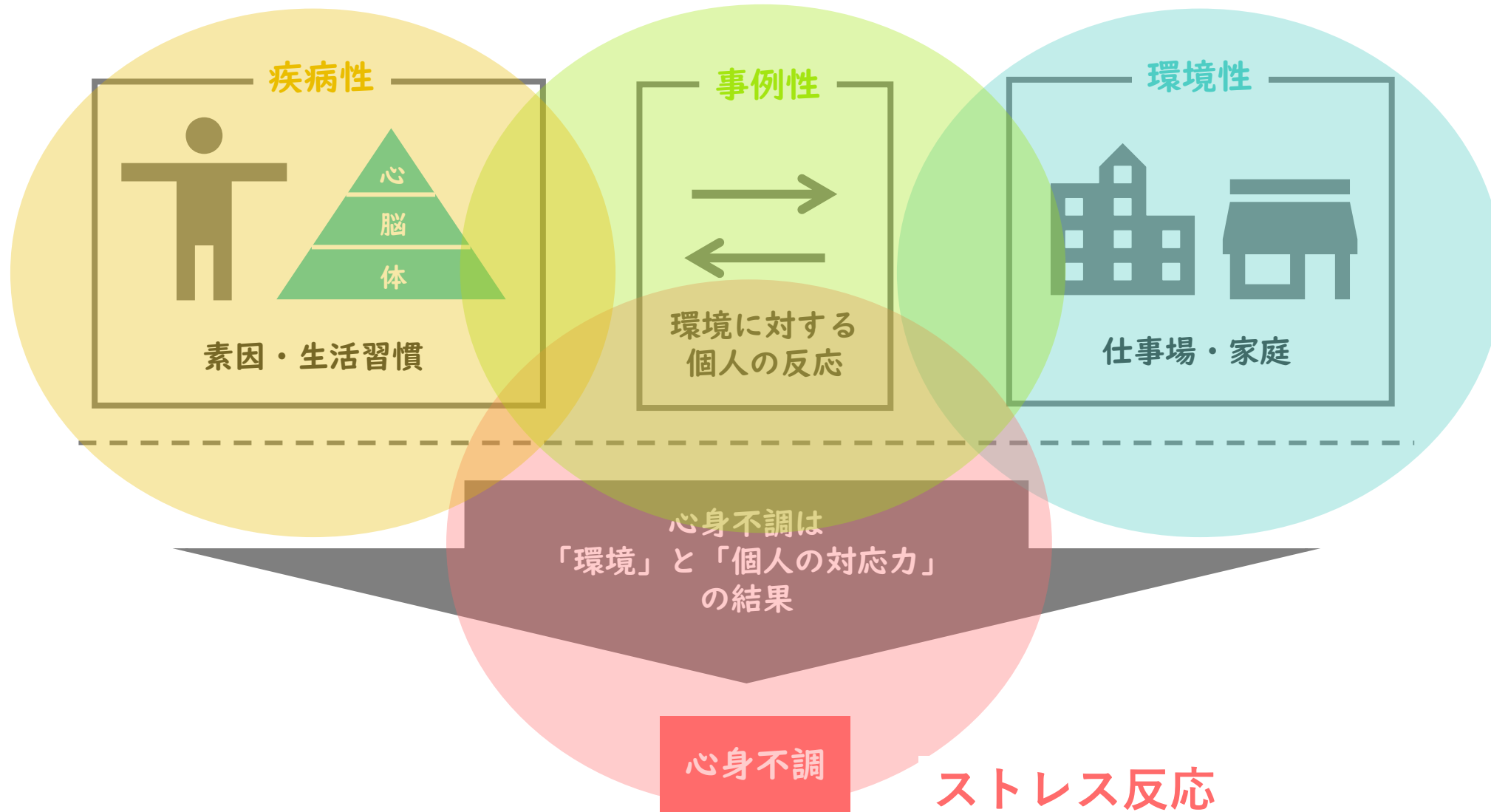


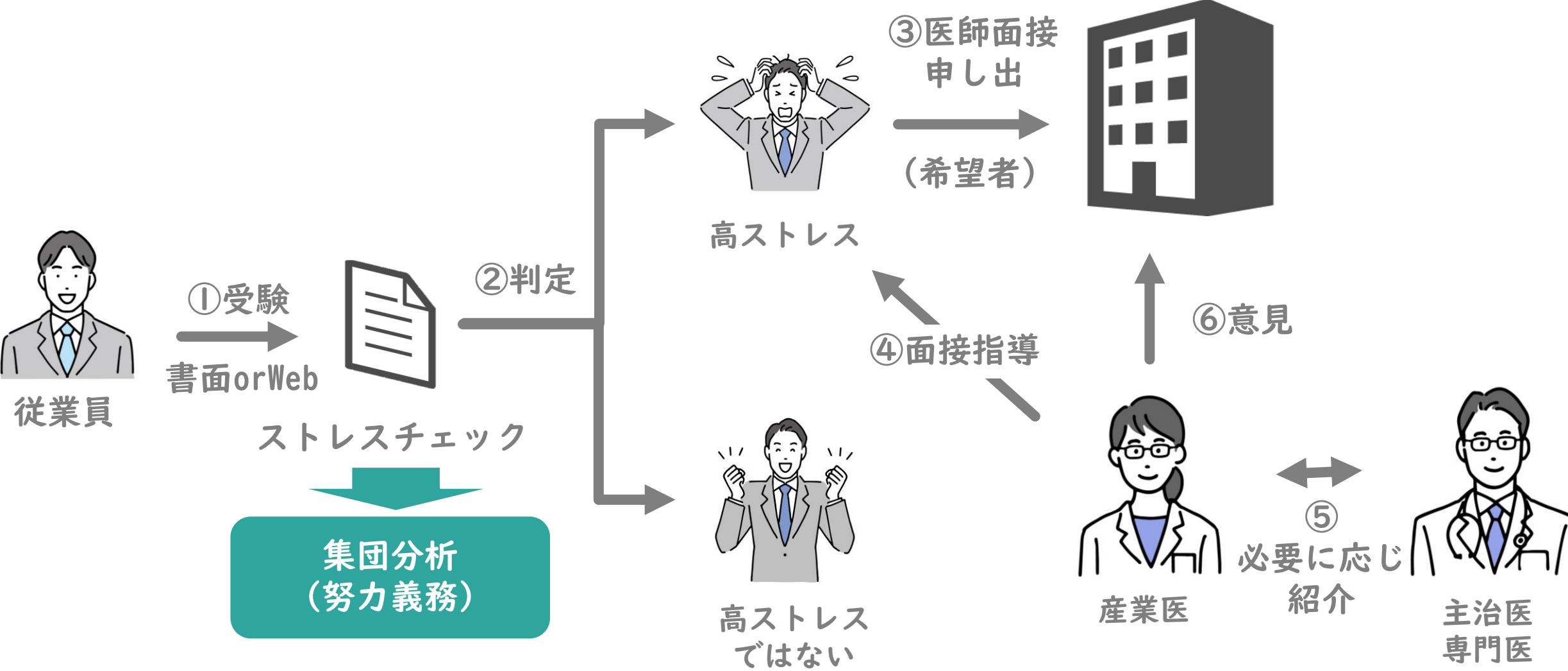


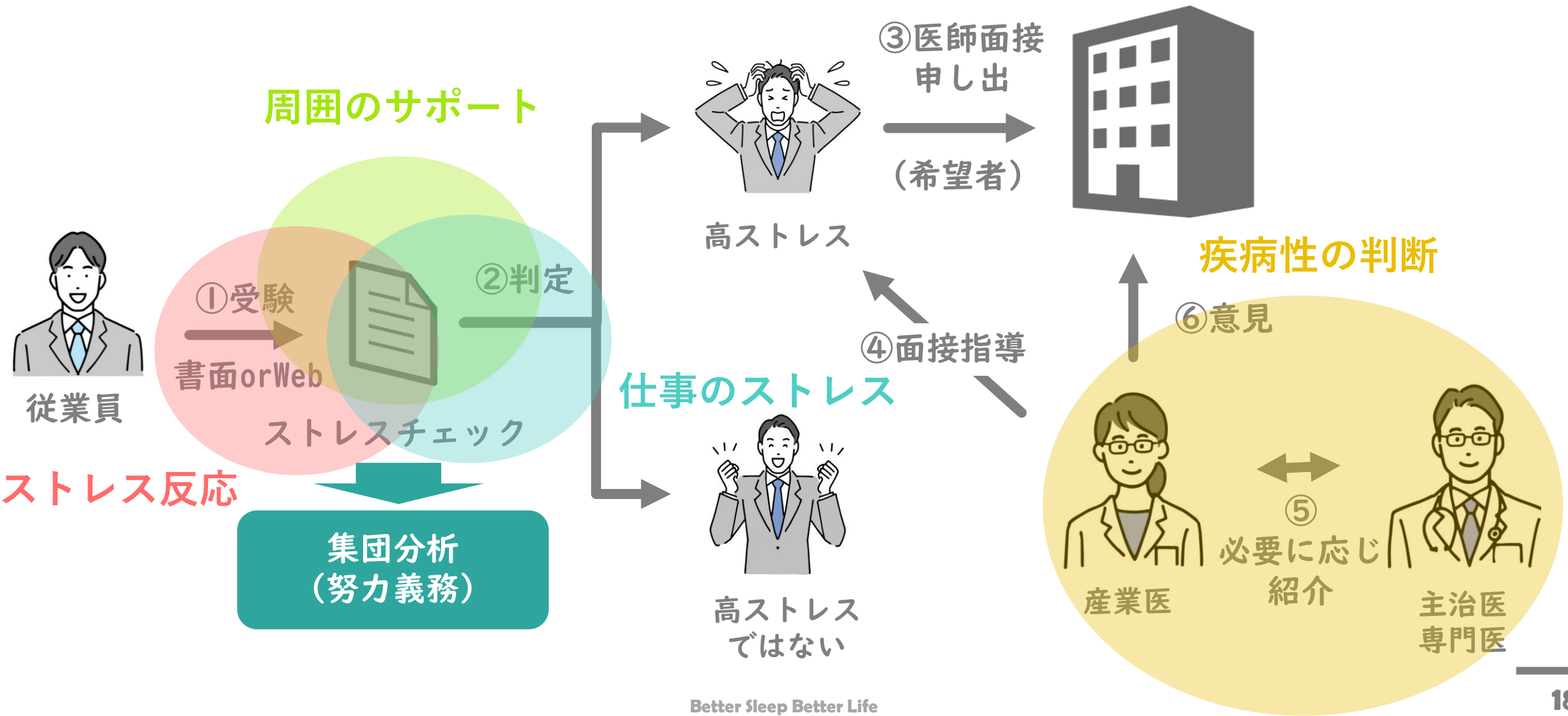
疾病性の判断

周囲のサポート

仕事のストレス







事例性：仕事や職場に影響 疾病性：病状や病名に関わること

	事例性なし	事例性あり
疾病性なし	■健康：通常通りの就労 ・健康経営 ・人事・総務・産業保健スタッフ 0次予防+1次予防	■周りとの話に気を取られミスをする ・労務管理 (人事労務・管理職などによる指導) →人事・総務として事例性をなくす ・配置転換 ・指導の変化 ・環境変化 ・教育
疾病性あり	■うつ病治療中だが、働いている ・体調管理しながら就労 ・必要に応じ適宜産業保健スタッフもフォロー	■不眠で集中力低下しミスをする ・専門医・主治医受診 ・労務管理（人事労務・管理職） ・産業保健スタッフによるフォロー →医療職（産業医）相談 ・疾病性と事例性を分ける・受診勧奨・治療

産業医

業務
契約



- 診断や治療は行わない
- 働くことができるか判断をする

企業



従業員



情報共有

主治医

治療
契約



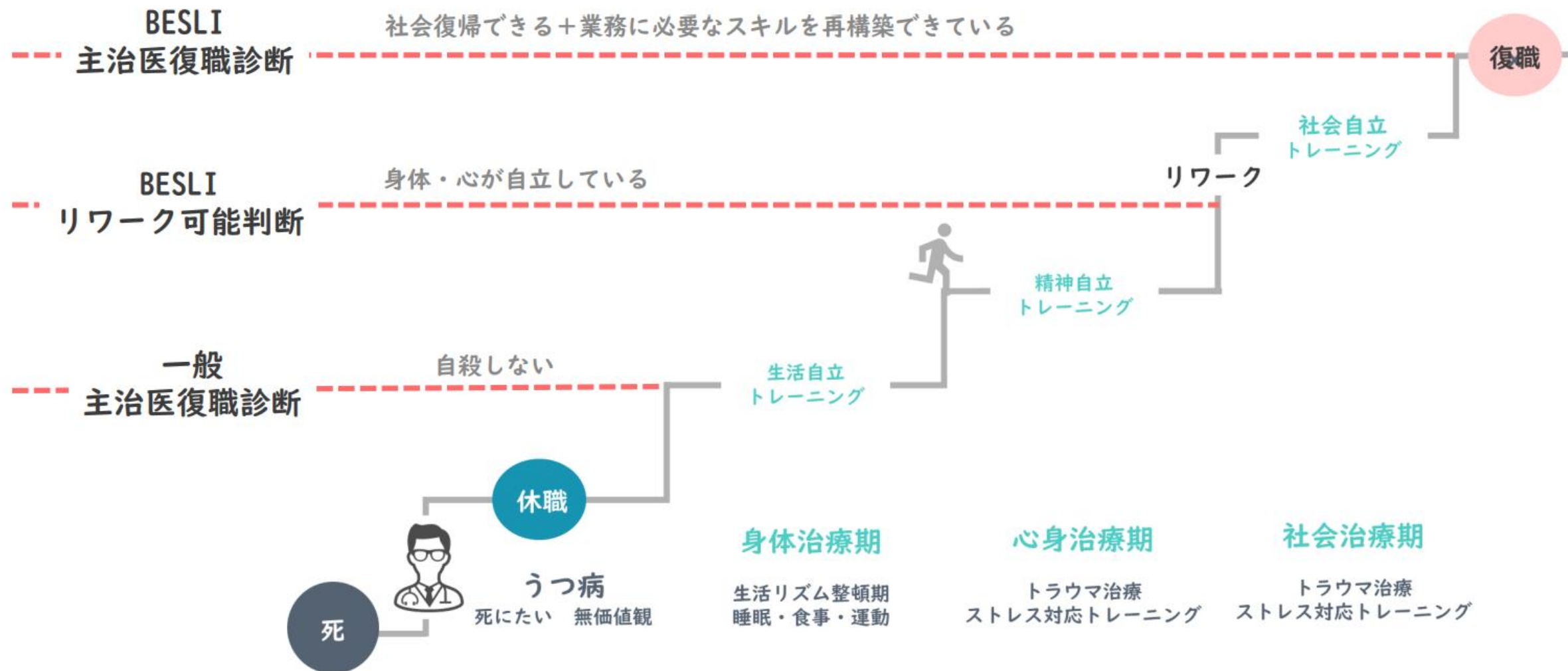
- 病人やけが人を対象に、検査・診断・治療を行う

患者



病院





1

ストレスチェックの目的

組織分析：0次・1次予防＋高ストレス者：2次予防

2

ストレスチェックの対策

人事・総務と医療スタッフの役割分担

3

睡眠リズムによるコロナ禍の健康を守るセルフケア



1

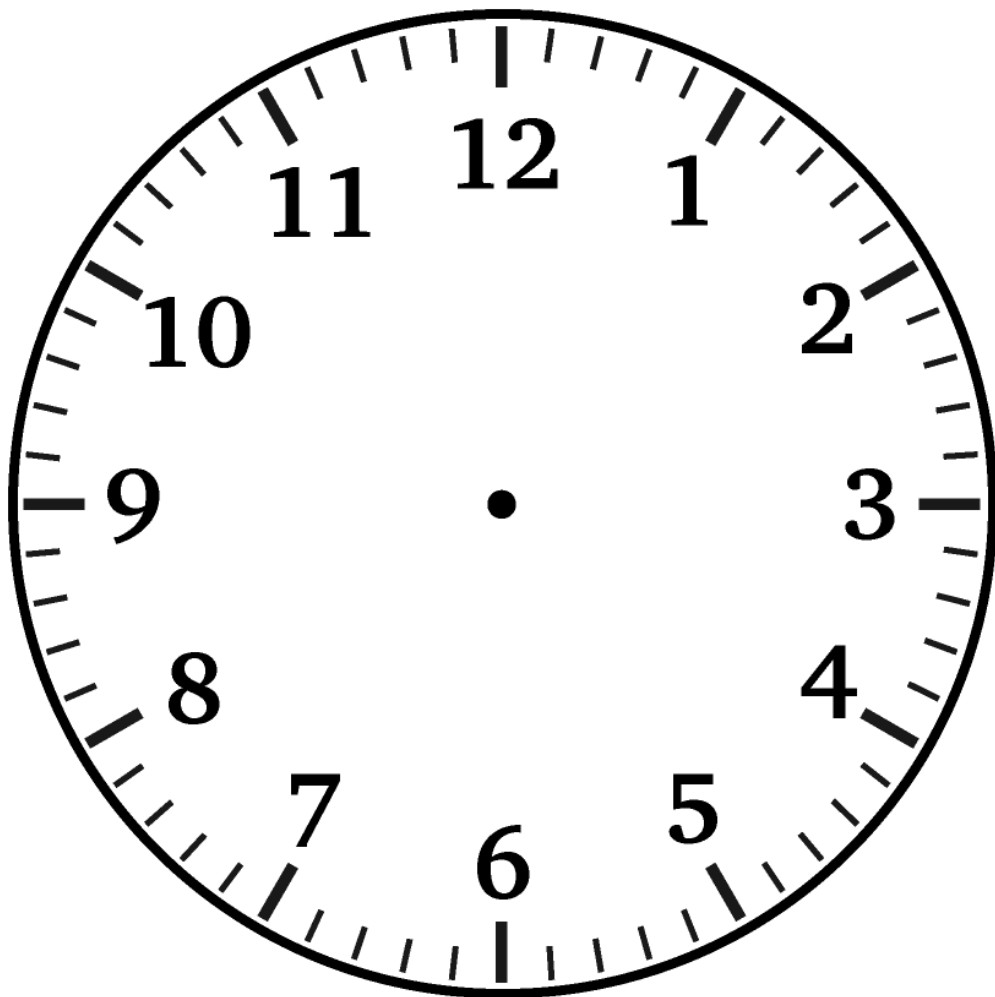
ストレスチェックは
見えない職場環境と個人の状態を見える化する

2

ストレスチェックのフィードバック
組織分析：0次・1次予防＋高ストレス者：2次予防

3

睡眠リズムによるコロナ禍の健康を守るセルフケア

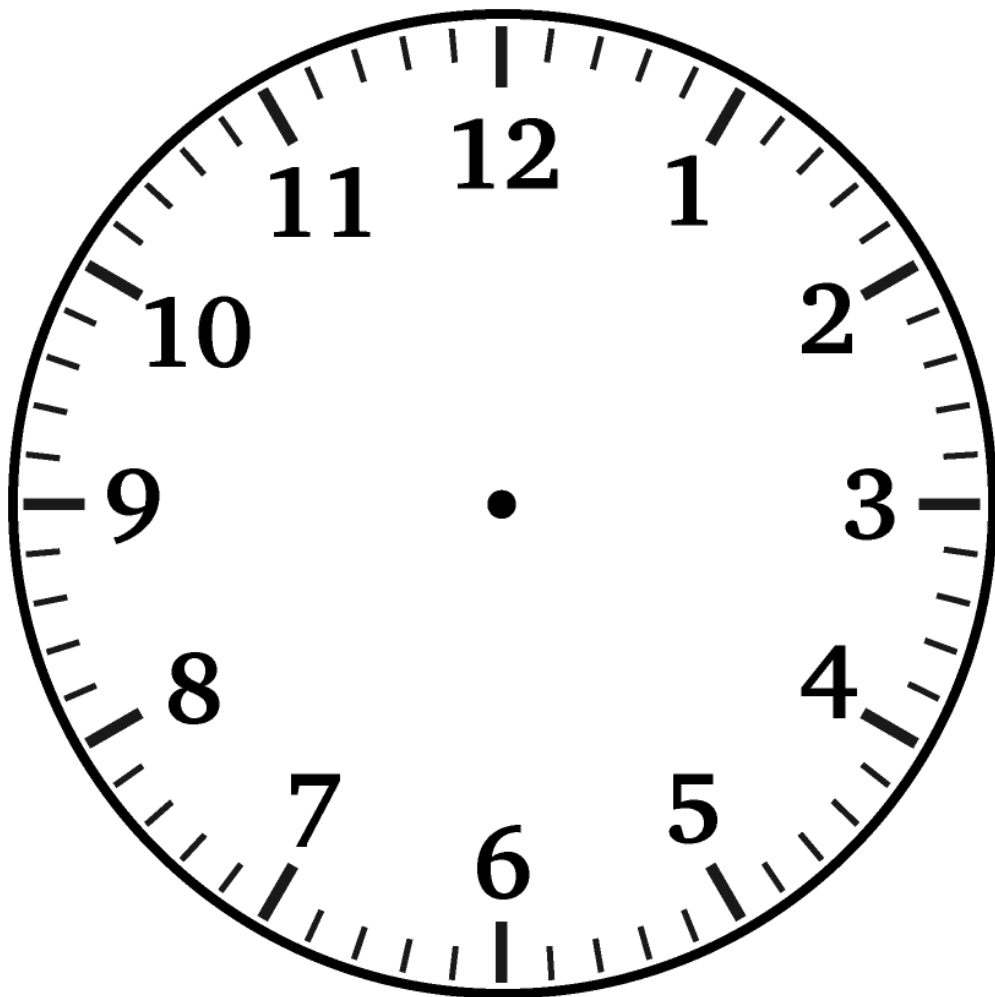


起床：

起床＋4時間：

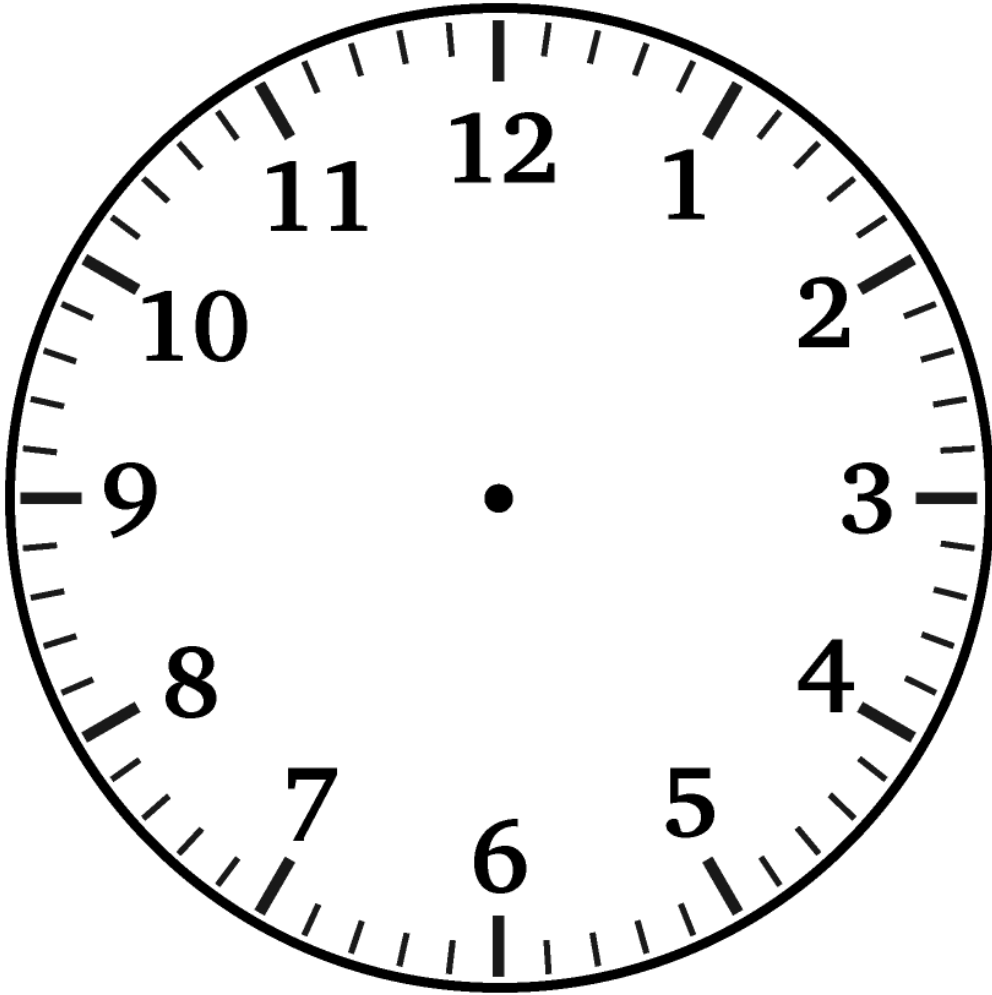
起床＋7時間：

起床＋10時間：



起床＋4時間 ： 覚醒・眠気チェック

起床後4時間後は頭が冴える時間
この時間に眠気があると注意



起床：起きる時間を一定に

起床＋7時間：計画仮眠

起床＋10時間：運動：体温を上げる

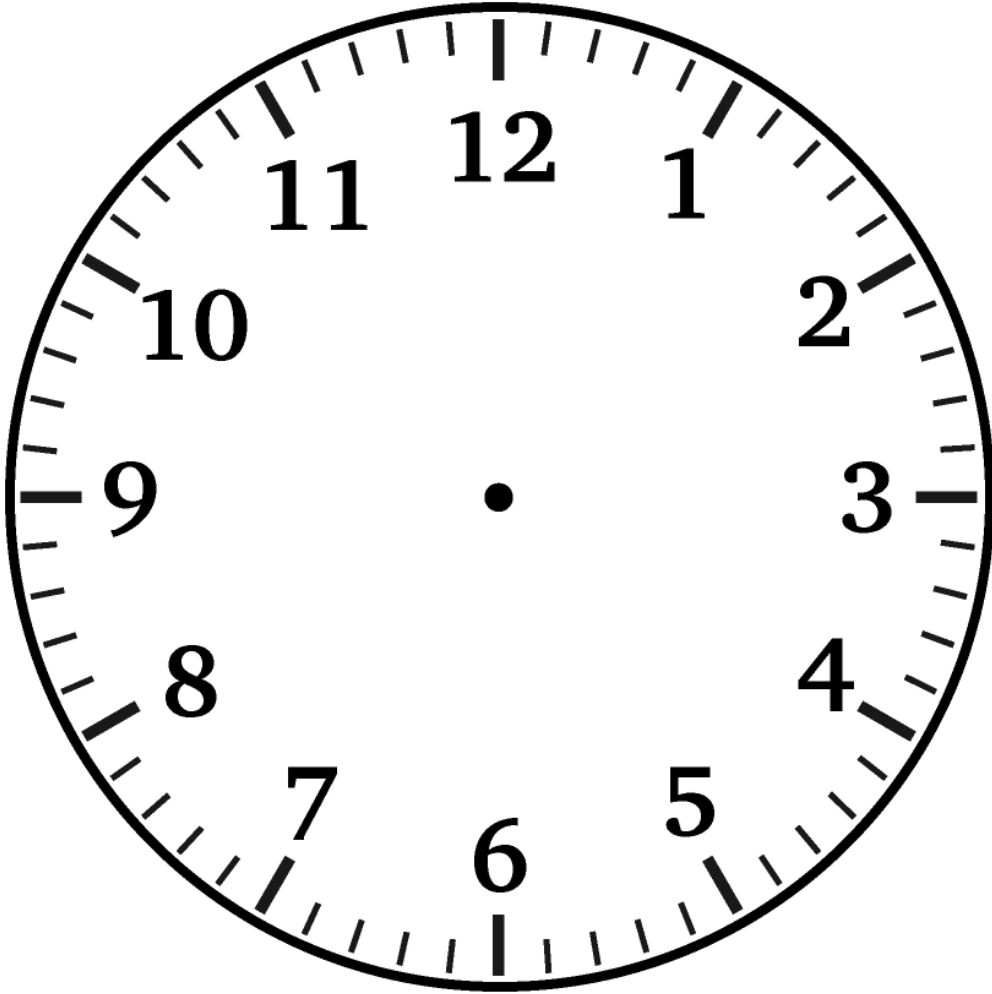
起床時間：寝る時間より起きる時間を一定にする

起きる時間は前後1時間程度の差で。 夕方はなるべく寝ないで。

date • 21 • • 0 • • 3 • • 6 • • 9 • • 12 • • 15 • • 18 •

	21	0	3	6	9	12	15	18	memo
日									
月									
火									
水									
木									
金									
土									

お休みの日：±1時間程度の差にしましょう



起床：起きる時間を一定に

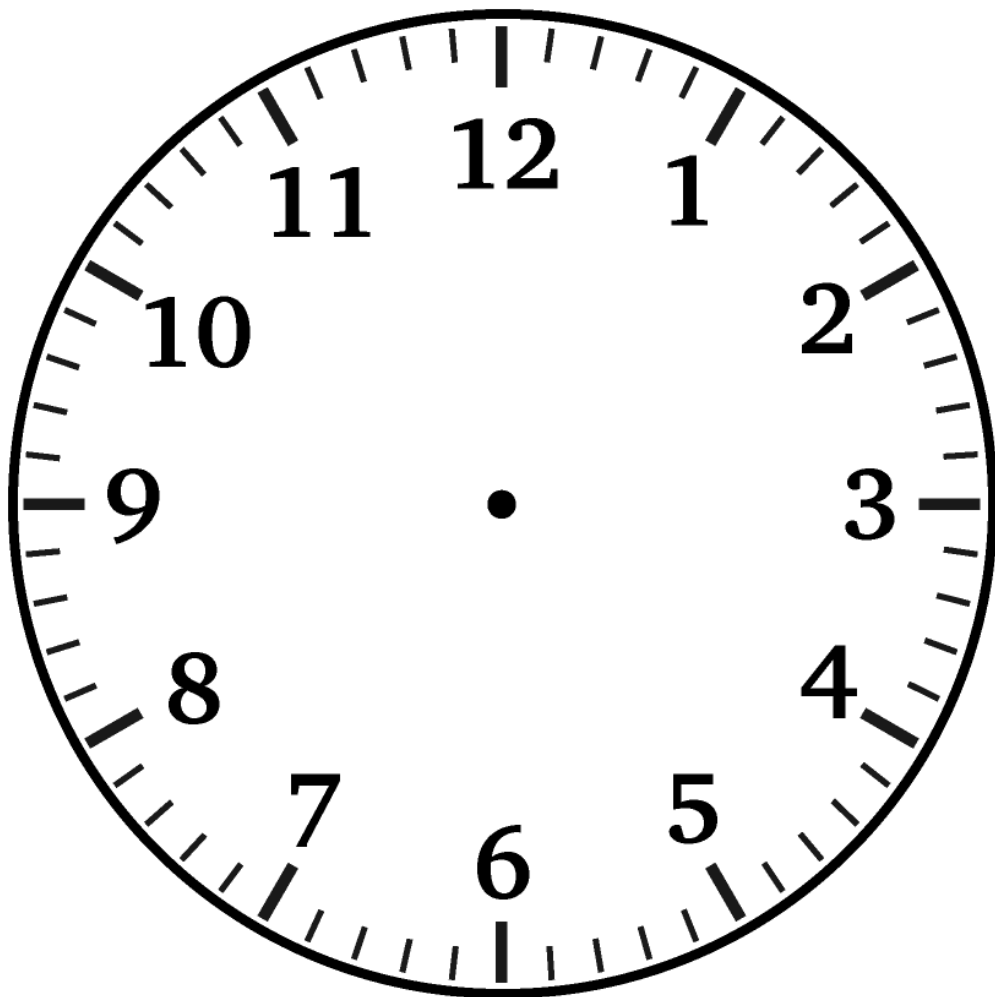
起床+7時間：計画仮眠

起床+10時間：運動：体温を上げる



- 椅子に座る
- 寝る前にお茶かコーヒーをのむ
- 目をつぶるだけでよい
- 5～15分程度でアラームをかける

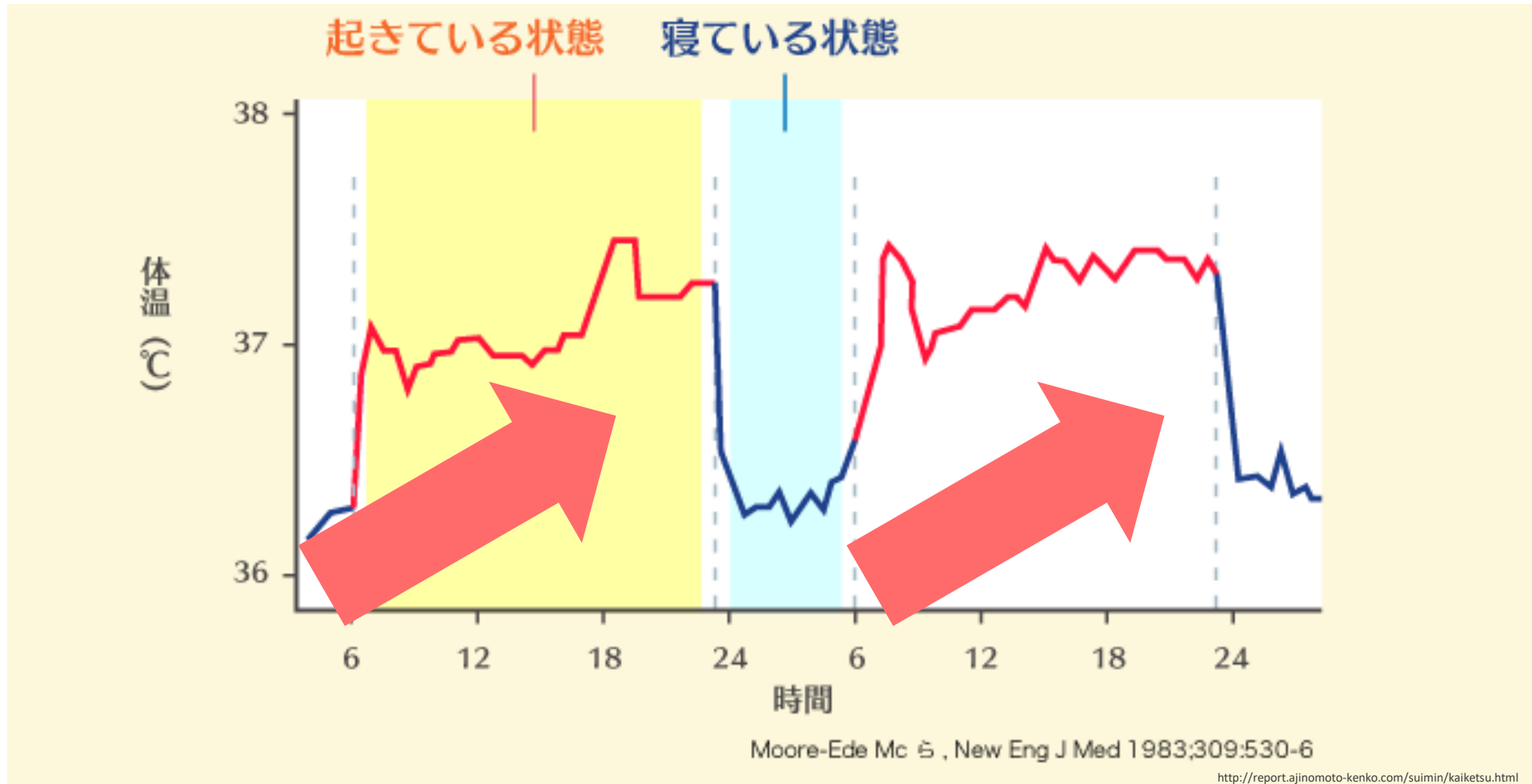
上手に「計画仮眠」を取り入れて午後の集中力をたかめよう



起床：起きる時間を一定に

起床+7時間：計画仮眠

起床+10時間：運動：体温を上げる



夕方に深部体温を上げる運動：筋トレ・背筋を伸ばす

1

ストレスチェックの目的

組織分析：0次・1次予防＋高ストレス者：2次予防

2

ストレスチェックの対策

人事・総務と医療スタッフの役割分担

3

睡眠リズムによるコロナ禍の健康を守るセルフケア

Thank you