



produced by **MEDIPLAT**

2025年2月

衛生講話資料

# メンタルヘルスケア各論①

4つのケア①「セルフケア」

株式会社Mediplatの許可無く  
対外的に参照・配布することを禁じます

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

## 1. 「4つのケア」と「3つの予防」

1. 4つのケア

2. 3(4)つの予防

## 2. セルフケアの方法

1. ストレスー脆弱性モデル

2. 1次予防（ストレスマネジメント）

3. 1次予防（ストレスコーピング）

4. 2次予防

5. 3次予防



# 「4つのケア」と「3(4)つの予防」



厚生労働省, 「こころの耳」 研修資料より抜粋

# 「4つのケア」とは

## ■ 「4つのケア」 = 「誰が行うケア」か

### ①セルフケア：自分自身で行うケア

自分のストレスへの気付き・予防対処や学習（企業の支援を含む）

（例）メンタルヘルスの学び・ストレスチェック後の自己対処

### ②ラインケア：管理監督者によるケア

日頃の職場環境の把握と改善、部下の相談対応・異変の早期対処

（例）不調の様子がある部下の相談や専門職への連携・働きやすい職場づくり

### ③事業場内産業保健スタッフ等によるケア：専門職や人事労務スタッフのケア

専門的な知識を持つスタッフによる企画立案や社員の支援

（例）産業医や保健師の面談・人事労務施策の立案や実施

### ④事業場外資源によるケア：医療機関や外部機関のケア

会社外の専門機関を活用した支援

（例）医療機関の受診や治療・外部の相談窓口

「どれかがあれば良い」ではなく  
「4つをバランスよく活用」が大事

# 「3(4)つの予防」とは

## 「起こさない」「早く対応」「再発防止」の3段構え

### ■ 不調が起きる前の対応

#### ①0次予防：不調が起きない環境づくり

ストレス源となる労働環境(長時間労働など)の改善

#### ②1次予防：不調の発生を未然に防止

負担がかかっている従業員へのケア、ストレス要因の把握と改善

0次予防を  
分けないことも  
多い

### ■ 不調が起きた後の対応

#### ③2次予防：不調を早期発見・早期対処

本人や管理職による不調の早期把握と専門職への連携、早期の負担軽減

#### ④3次予防：不調者の職場復帰支援・再発防止

医療機関での治療・リワーク・復職プログラムや復職支援

不調者をゼロにすることはできない  
→全ての段階の予防が必要

ストレス要因は  
仕事だけではない

# 「4つのケア」と「3(4)つの予防」の例

	一次予防 (発生予防)	二次予防 (早期発見/治療)	三次予防 (再発予防/復帰支援)
セルフケア (自分)	普段のケア ストレスの気付き	不調の気付き 支援の申出	リハビリ 振り返り
ラインケア (管理監督者)	部下のケア 職場環境改善	1on1などの ライン内面談	就業上の配慮 職場復帰支援
事業場内ケア (専門職・人事)	社員・管理職向け 教育	専門職の面談	主治医との連携 事業場内両立支援
事業場外資源 (外部機関)	外部研修・教育	外部相談窓口	医療機関の治療 リワーク

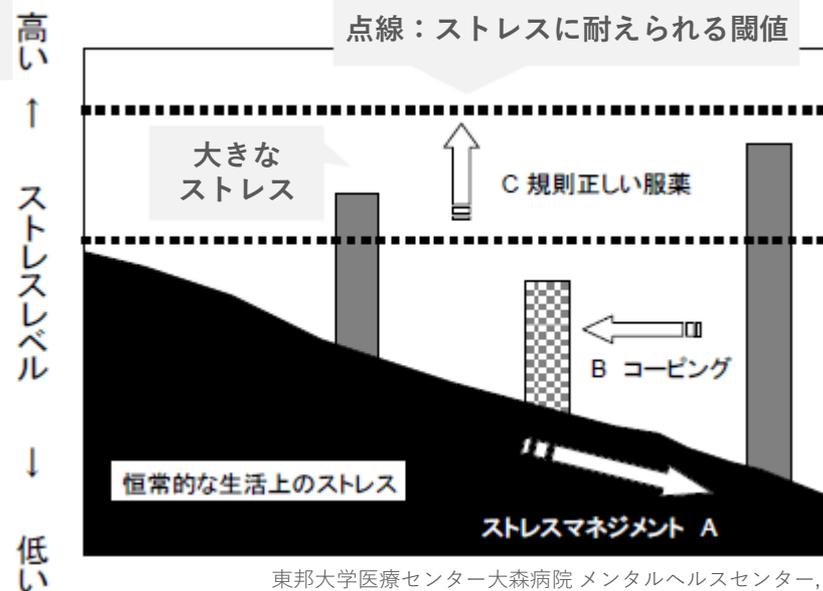
全てのケア・予防が組み合わさると  
**良いメンタルヘルスケア**につながる  
 「外部頼み」や「再発予防ばかり」では不十分

## ■ ストレスー脆弱性モデル

### 精神疾患の発症を理解するための概念

(※メンタルヘルス不調ではない)

- ① ストレスレベルが一定(点線)を超えると精神疾患の発症(or再発)になる
- ② 大きなストレス(縦棒)が生じると発症のトリガーになる
- ③ 恒常的なストレス(黒い部分)が大きいと耐えられる大きなストレスが小さい



東邦大学医療センター大森病院 メンタルヘルスセンター、

“再発予防のキーワード”より抜粋・一部改変

<b>A</b> ストレスマネジメント	普段の生活におけるストレス源を減らす/増やさない ストレスそのものを減らす方法
<b>B</b> ストレスコーピング	大きなストレスを上手く「受け流す」スキル ストレスの感じ方を変えていく方法
<b>C</b> 治療や服薬	不調からの回復時や、必要時には 「耐性を上げる」ために内服を活用

# セルフケア × 「1次予防(ストレスマネジメント)」

## ■ バランスの良い食事

- ・ 朝食はリズム維持に大事
- ・ 夕食は就寝の2時間以上前に摂る  
睡眠直前の食事は身体が休まらない

- ・ 野菜を多め、塩分・脂質・糖質摂取を控えめ
- ・ 肉、魚、卵や豆類などの良質なたんぱく質
- ・ 青魚(DHA・EPA)には抗うつ効果が期待
- ・ 緑黄色野菜に含まれるビタミン類も重要

## ■ 良質な睡眠

- ・ 意識的に毎日の睡眠時間を確保する(7時間以上)
- ・ 寝酒や就寝前3~4時間のカフェイン摂取は睡眠の質を低下

日本人は  
睡眠不足傾向

## ■ 適度な運動

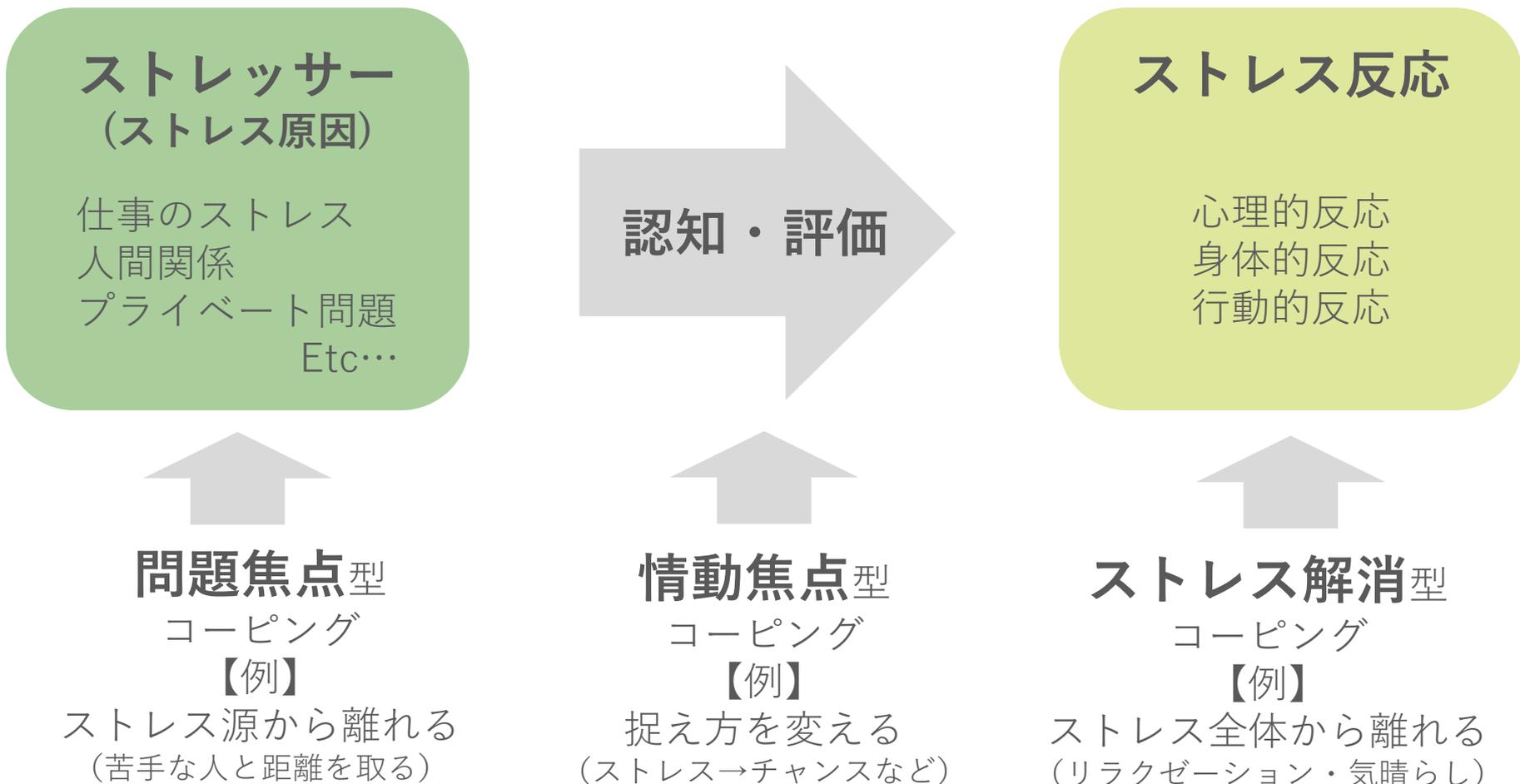
- ・ メンタルヘルスを良好に保つための脳内物質(セロトニン)が増加  
→20分の運動で12時間の幸福感が持続するとも
- ・ ウォーキングなど有酸素運動(息が上がらない程度の運動) が効果的

日光を浴びるのも  
うつ予防に重要

寝る・食べる・運動の基本は  
からだにもこころにも良い



# セルフケア × 「1次予防(ストレスコーピング)」



ストレスの影響を最小限に留める方法

# セルフケア × 「2次予防」

## 自分のストレスに**早期に気づき、早期に対処**する

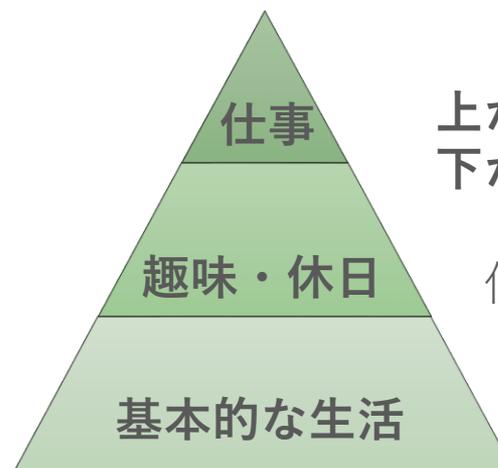
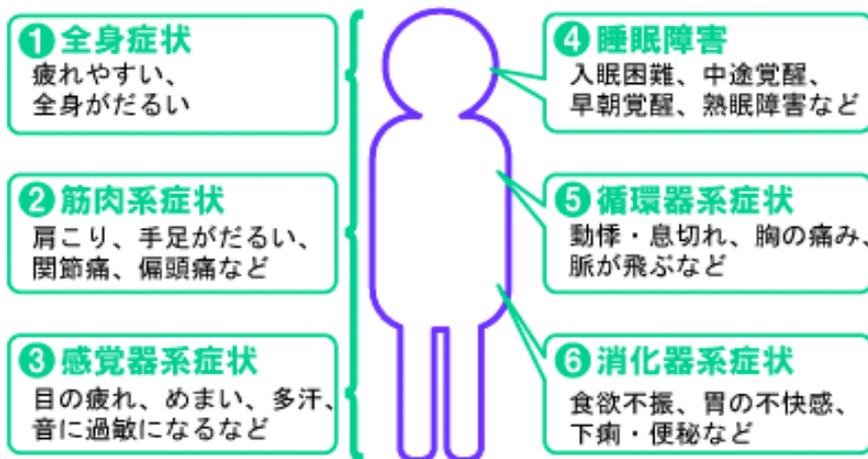
### ① 早期に気づく

- ・ ストレスの「**初期症状**」を知る
- ・ 初期症状が出たら対応する
- ・ **趣味や休日が楽しめないのは重大なストレスサイン**

### ② 早期に対処

- ・ **ストレス発散法**(趣味など)を持つ
- ・ 友人などに**話して**発散
- ・ ストレス蓄積時は**休みを取る**
- ・ 早期に同僚・上司に相談し**仕事の負担を調整**

#### ストレス状態の兆候

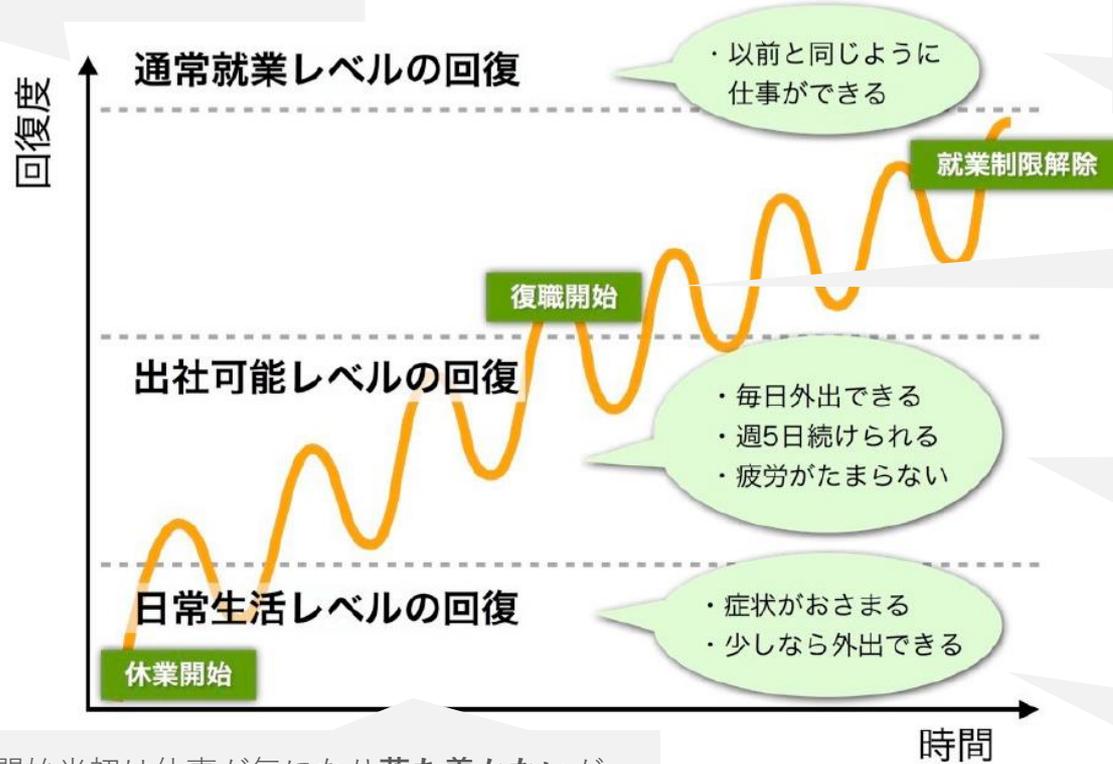


上からできなくなり  
下から回復していく  
↓  
仕事を生活より  
優先しない！

# セルフケア × 「3次予防」

## メンタルヘルス不調の回復過程を知り、 焦らない・無理しない

①体調は良くなったり、悪くなったりを繰り返しながら  
少しずつ回復



⑥再発を予防するには  
職場復帰後も3-6か月程度は  
業務量の調整が必要

⑤一般的にうつ病などの従業員の  
職場復帰には3-6か月かかる  
急ぐと再発率が上がることも

④慣れてきたら外出や運動を増やし  
仕事のリズムに近い規則正しい生活  
を通じ復職の準備を進める  
ただし焦りは禁物

③無理をしない範囲で  
少しずつ散歩や買い物など  
活動・外出を増やしていく

②休業開始当初は仕事が気になり落ち着かないが、  
ゆっくり休むと1-2週間程度で落ち着いてくる

難波克行, 「職場復帰サポートブック」より抜粋