



produced by **MEDIPLAT**

2025年1月

衛生講話資料

# メンタルヘルスケア総論

「メンタルヘルス不調」を理解する

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. メンタルヘルス不調とは？

1. 「強い人」と「弱い人」

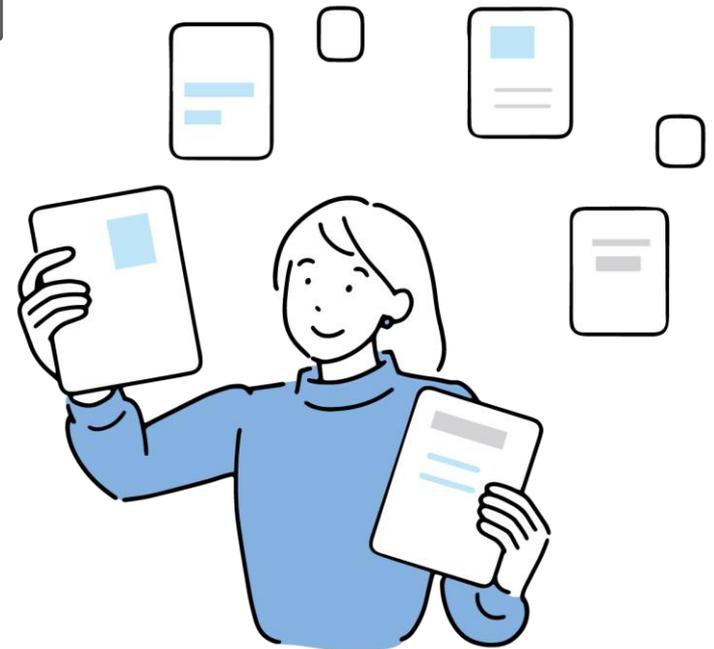
## 2. ストレスは悪いもの？

1. ストレスとメンタルヘルス不調

## 3. からだとこころの関係性

1. 3つの「ストレス反応」

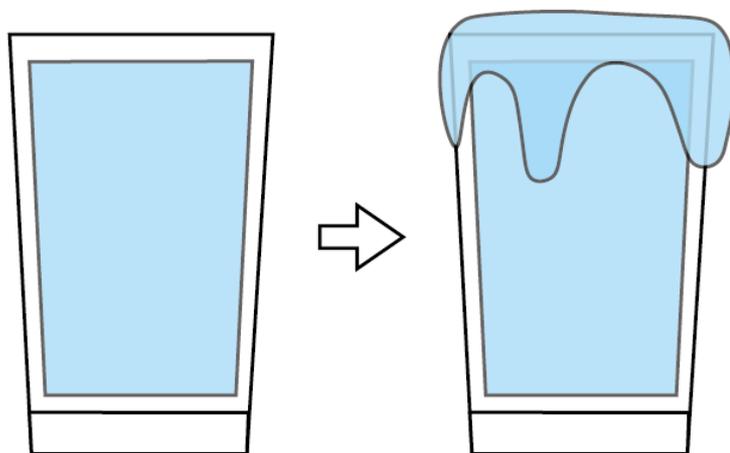
## 4. メンタルヘルス不調の対応



# メンタルヘルス不調とは？

精神及び行動の障害に分類される**精神障害**や**自殺**のみならず、  
**ストレス**や**強い悩み**、**不安**など、  
労働者の**心身の健康**、**社会生活及び生活の質に影響**を与える  
可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むもの

厚生労働省, 労働者の心の健康保持増進のための指針より



「心の容量」を  
コップにイメージすると  
コップが溢れてしまった状態

コップの大きさ・形は人それぞれ  
しかし、「無限の人」はいない

厚生労働省, 労働者の心の健康保持増進のための指針より

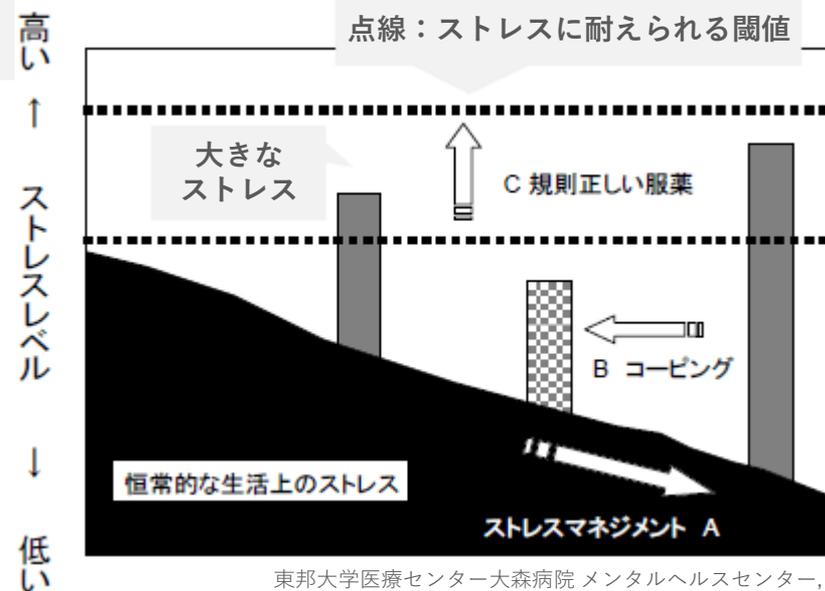
# なぜ「強い人」と「弱い人」がいる？

## ■ 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



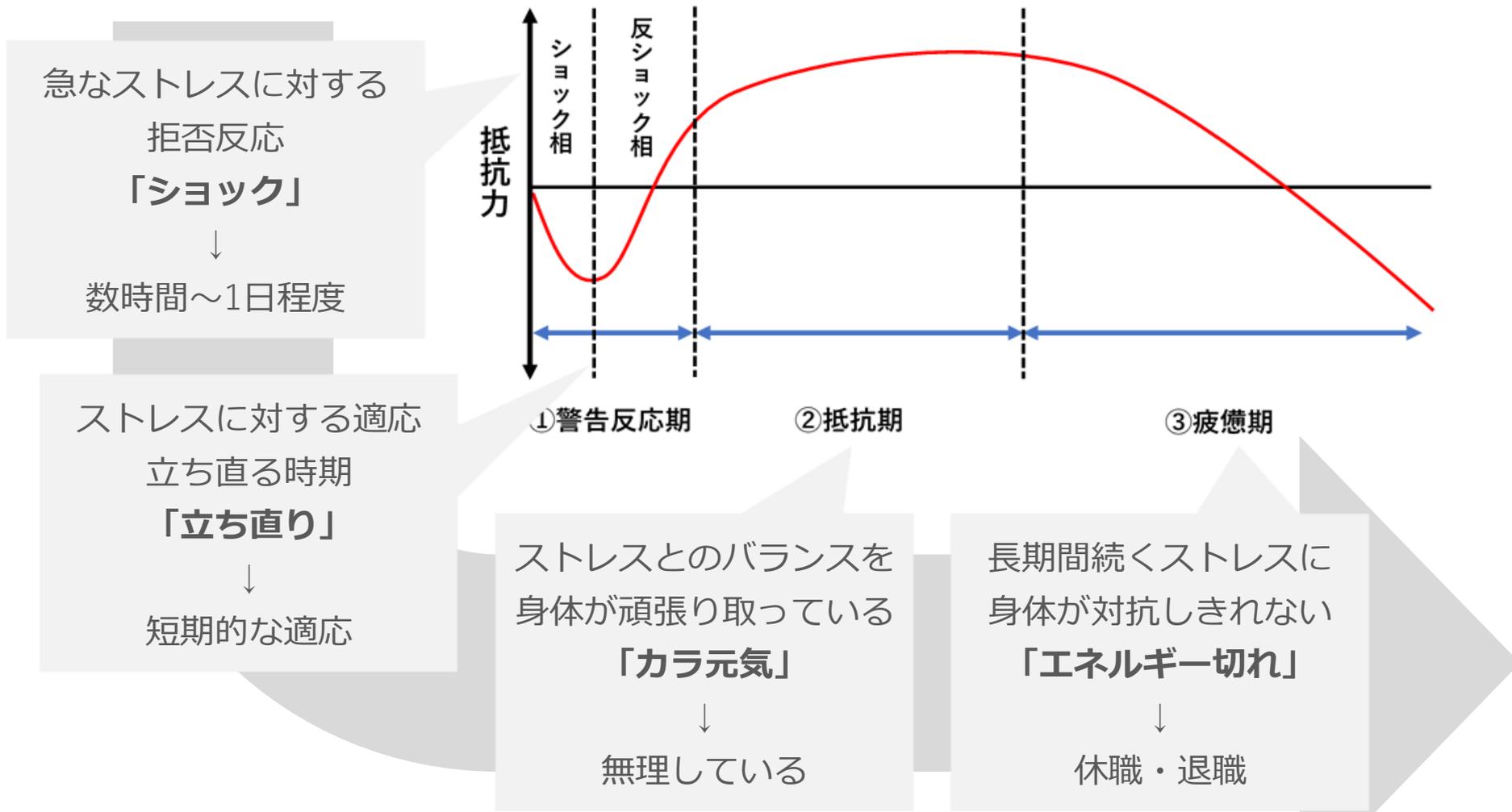
東邦大学医療センター大森病院 メンタルヘルスセンター、

“再発予防のキーワード”より抜粋・一部改変

各自の日々の生活、家庭環境など「恒常的なストレス」が  
ストレス耐性には大きく影響している

今は「ストレスに強い人」でも、  
環境変化で「弱くなる」ことがありうる

# ストレスからメンタルヘルス不調への変化



アドバンテッジジャーナル, 「ストレスが私たちの心身にもたらす影響とは」より抜粋

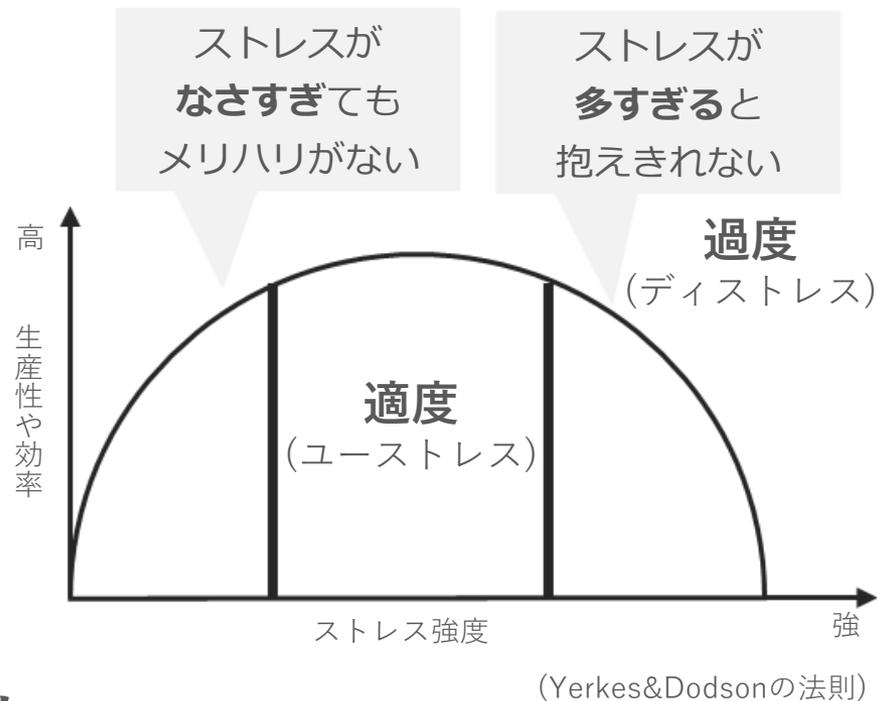
図2 汎適応症候群(GAS)の時間的経過(濱・鈴木・濱, 2001を一部改変)

# 適度なストレスも大事

ストレスを0にすれば  
いいわけではない  
(適度なストレスは有用)



「**適度**なストレス」と  
「**過度**なストレス」の間は  
なかなかわかりにくい・・・



大事なものは・・・

~~ストレスを避ける~~

ストレスを全て回避は不可能  
適度なストレスは有用

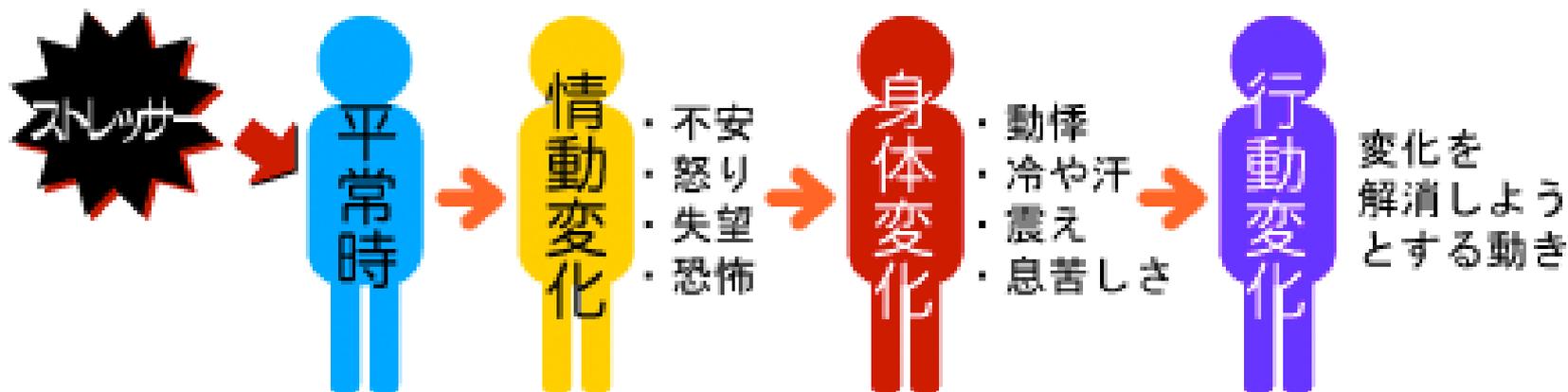


過度なストレスに  
早く気付く

不調の「兆候」を早期発見  
「過剰なストレス」の継続を避ける

# からだところろの関係性

こころの問題はからだの症状になり  
からだの症状はこころに影響を及ぼす



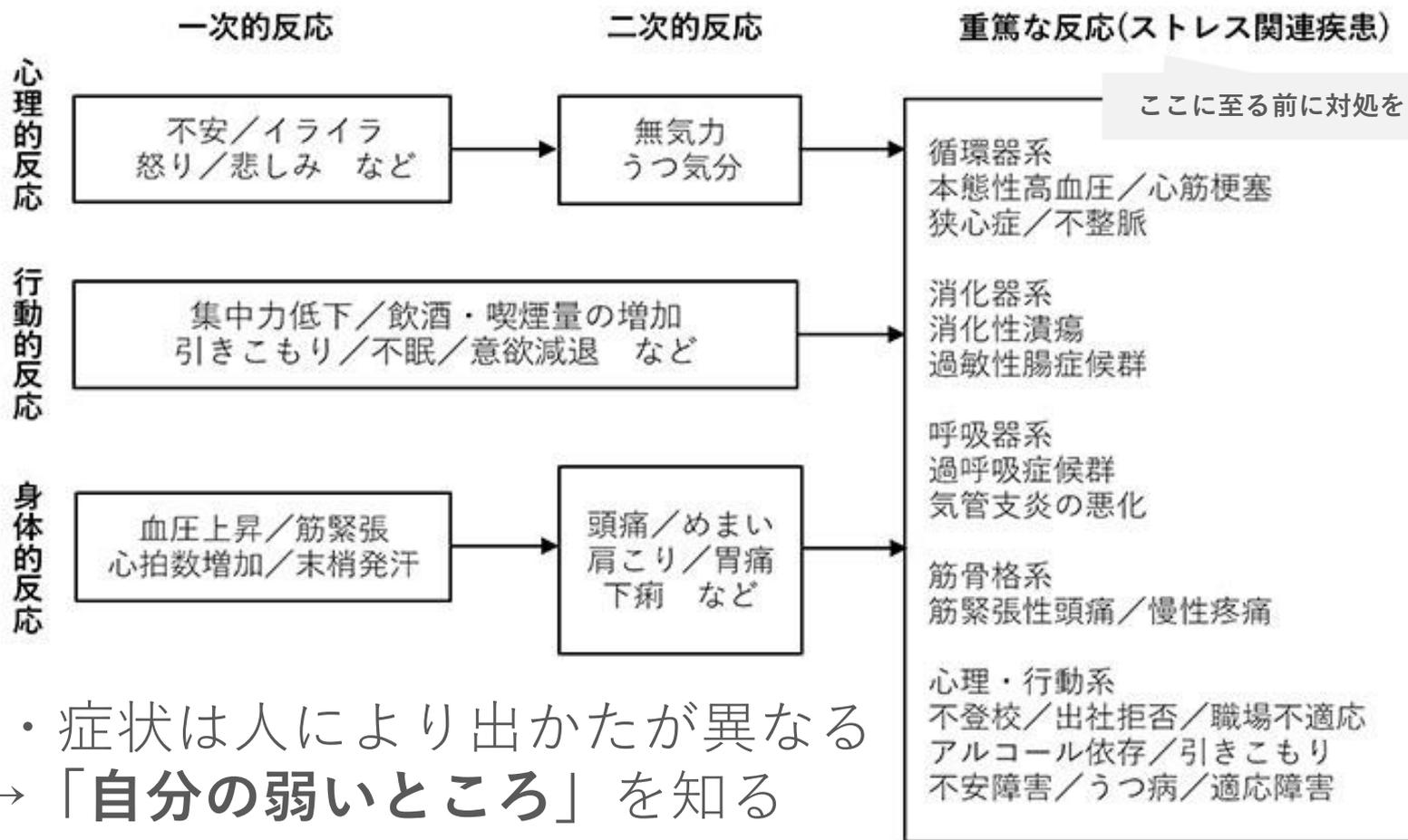
平常時もストレスで  
変動はある

情動と身体の変化は  
相互に関連し合う

行動変化には  
「軽減できる行動」も  
あるが、  
「逃避になる行動」も

身体症状とメンタルヘルス不調は  
完全に切り分けられるものではない

# 3つの「ストレス反応」



反応・症状は人により出かたが異なる  
→ 「自分の弱いところ」を知る

例：ストレスかかると「下痢になる」人もいれば「便秘になる」人もいる

アドバンテッジジャーナル, 「ストレスが私たちの心身にもたらす影響とは」より抜粋

図3 ストレス反応の3分類 (坂野・嶋田・鈴木,2004を一部改変)

## メンタルヘルス不調の理解に大事なこと

### ① メンタル不調は「弱い人になるもの」「甘え」

個人差はあるものの、誰でも強いストレスを受けたらなり得る**ストレスの種類**によっても強い・弱いがあり、一概に「メンタル不調＝弱い人」というのは**偏見**

### ② ストレスは「なくすもの」ではなく「上手く付き合うもの」

ストレスをなくすことは困難。**適度なストレス**はむしろ**良い刺激**にまた**良いこと**（例：昇進）も**ストレス源**という一面を持っている  
避けるのは過度なストレスが続くこと

### ③ ストレスへの対処法・反応は人により異なる

「こころの問題」だけでなく、「からだの症状」や「**逃避行動**」も**ストレスの反応・対処**に含まれる  
自分がどんな**反応**をするのか知ることは早期発見に重要

メンタルヘルス不調やストレスを  
「誰もが付き合っていく話」として理解を

## 不調時の対応の基本

メンタルヘルス不調 = コップが溢れている状態  
→とにかく「水を減らす」のが大事

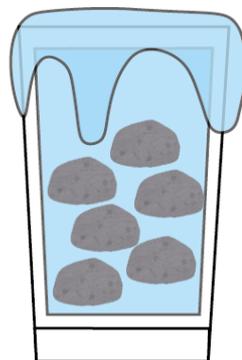
あふれている水だけを捨てても  
コップの中の石は取り出せない



石を捨てるには  
相当量の水も捨てる必要がある



仕事もプライベートも  
すべての負荷を可能な限り減らし  
まず「**自分の生活**」だけにする  
→これが「**休む**」



メンタルヘルス不調は  
「コップに石が詰まっている」  
状態



十分に減らしたら  
「**少しずつ**」入れていく

「**プライベートのストレス**なので、**仕事は頑張ります**」  
では**悪化を待つだけ**