

ウェルビーイング・ウェルネス・マインドフルネス

セルフケア: 従業員のメンタルヘルス向上に向けた重要な取り組み

職場の挑戦と成長：ストレスマネジメントの重要性と企業の取り組み

海外駐在員の睡眠とメンタルヘルス

海外赴任とアルコール問題

海外駐在員のメンタルヘルス

メンタルヘルスステイグマが職場に与える影響と対策法

職場においてメンタルヘルスが重要な理由

メンタルヘルスとウェルビーイングの用語についての正しい知識

従業員のウェルビーイング (Wellbeing)

従業員支援プログラム (EAP : Employee Assistance Program)

Virtual HR Business Partner > 働き方改革(ウェルビーイング・マインドフルネス)
> ウェルビーイング・ウェルネス・マインドフルネス

セルフケア: 従業員のメンタルヘルス向上に向けた重要な取り組み

[フォローする](#)

Yuka Yamasaki
更新 11分前

執筆者：Haruka Kokaze (小風華香) [LinkedIn](#)
(Graduate Student at New York University)



2023年 ニューヨーク大学 Applied Psychology (B.S.) 卒業
2024年 ニューヨーク大学大学院
Counseling for Mental Health and Wellness (M.A.) (見込み)

現代の高ストレスな労働環境において、従業員が日々心地よく働ける環境を築くことは極めて重要です。このため、職場のメンタルヘルス対策は不可欠な要素となっています。厚生労働省は、適切なメンタルヘルス対策の重要性を認識し、職場におけるメンタルヘルスケアの推進について、「セルフケア」「ラインケア」「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」「事業場外資源によるケア」の4つのアプローチを提唱しています。特に、「セルフケア」が強調されています。セルフケアは、従業員自身がストレスや心の健康について理解し、自己のストレスを予防、軽減、あるいはそれに対処することを指します。しかし、人事や総務担当者の中には、「従業員にセルフケアを奨励したいが、具体的な方法が分からない」という悩みを抱えている方もいるかもしれません。この記事では、セルフケアの基本を紹介し、従業員のメンタルヘルス向上を支援するための「3つのR」セルフケア戦略に焦点を当てます。さらに、企業が提供できるサポートや新入社員が習得すべきセルフケアについても探究します。



1. 心のセルフケアとは

ストレスを抱えながら労働を続けていると、心の負担が増え続け、うつ病などのメンタルイリュネスのリスクが伴います。メンタルイリュネスを抱えると、継続的な治療や休職療養などが必要になる場合もあります。メンタルイリュネスを予防するためにも、自分の健康を自分で守る、つまり心のセルフケアを常に意識する必要があります。心のセルフケアは、自身の身体的、精神的、感情的な健康を保ち、向上させるための重要な概念です。これは、自己愛や自分自身を大切にするという原則に基づいています。忙しい現代社会において、自分の健康と幸福を優先することは特に価値のある実践です。具体的なセルフケアの方法は個人によって異なりますが、メンタルヘルスの維持、適切な栄養、運動、リラクゼーション、趣味やアクティビティの楽しむこと、そしてストレスや過度の負担からの休息が含まれます。セルフケアは、自己成長や幸福感を追求だけでなく、他の人々にも良い影響を及ぼすことができます。自分を大切にし、自己の健康と幸福を優先することは、より満足度の高い生活を築くための鍵です。そして、心のセルフケアを実践することで、メンタルヘルスのリスクを軽減し、より健やかな未来を築く一歩となるでしょう。

2. 従業員セルフケア戦略：3つのR

日々の職場において、従業員のメンタルヘルス向上とストレス管理を向上させるために、「3つのR」セルフケアが非常に重要です。まず最初に、「Reflection (リフレクション)」は、自身のストレスへの反応パターンに気づき、セルフケア計画を立てる基盤を築く重要なステップです。具体的に言えば、自身の感情やエネルギーが職場状況に適しているかを考え、ストレスの原因を認識することで、適切なストレスへの対処策を見つける手助けとなります。Reflectionを実践する方法の一つとして、気分日誌をつけることがあります。日中を通じて、自身の気分を1から10のスケール (1=完全に落ち着いている状態；10=最もストレスの高い状態) で評価し、それぞれの評価時刻も記録します。そして、日またぎや週の終わりに振り返ることで、自身のストレスへの反応パターンを明確に把握できます。次に、「Regulation (調整)」は、ストレスが増加した際に対処し、ストレスを管理するための戦略を活用し、リラックスした状態にエネルギーを転換させることを指します。Regulationを実践する方法の一つとして、静かな場所に移り、ペンと紙を手にして、思考を自由に記録することがあります。頭の中にあることをすべて書き留め、それが尽きるまで続けます。その後、紙を破り、深呼吸をすると、ストレス発散になります。最後に、「Relaxation (リラクゼーション)」では、喜びや遊び、人間関係を築く活動を通じて、心身のバランスを保つことです。Relaxationを実践する方法として、穏やかなストレッチ、短い散歩、筋肉の緊張をほぐす体操、またストレスを緩和する友人との会話をスケジュールに組むことが挙げられます。

3. 企業による支援

企業は、従業員のセルフケアを積極的に支援することが非常に重要です。特に、心の健康を重視するメンタルヘルスプログラムの提供が欠かせません。まず第一に、メンタルヘルス教育と情報提供に力を注ぐことが必要です。従業員に対して、ストレスやメンタルヘルスに関する教育研修を提供し、必要な情報を共有することで、自己認識とセルフケアの意識を高めるサポートを提供します。。さらに、企業全体でストレスチェックの実施を頻繁に行うことです。これにより、従業員は自身のストレス状態に悪化する前に気づくことができ、セルフケアを早め実践したり、必要なケアを受けるきっかけが生まれます。また、ストレスへの対処法を共有し、従業員がストレスを軽減するスキルを身につけるサポートも大切です。。ストレス管理の技巧やリラクゼーション法などが含まれ、従業員のメンタルヘルスを強化します。。そして、ストレスを感じている従業員が相談できる窓口を企業外で設けることも効果があります。これらの取り組みは、企業が従業員のメンタルヘルスとセルフケアを支援し、より健康的な職場環境を築くために不可欠です。従業員と企業が共に取り組むことで、生産性の向上や離職率の低下だけでなく、企業の評判向上や競争力強化にも寄与します。企業がセルフケアを推進することは、従業員と企業双方にとって、持続可能な成功を築くための重要な戦略と言えます。

4. 新入社員に身につけてほしいセルフケア

学生から社会人への過渡期は、環境が大きく変わり、多くのストレスが発生しやすい重要な段階です。新しい職場での経験や環境への適応は、しばしばストレスやプレッシャーを伴います。将来的に成功と充実した職業生活を構築するためには、セルフケアのスキルを習得することが極めて不可欠です。まず、健康的な生活習慣を維持することが基本です。心の健康は体の健康と密接に関連しており、体を元気にすることは心を元気にする一助となります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、入浴、適度な運動など、日常の習慣に注意を払い、身体的な健康を保つことが大切です。また、時間の使い方やリラクゼーション技術を活用し、ワーク・ライフ・バランスを実現するなど、ストレス管理のスキルを磨くことも大切です。感情的なセルフケアも同様に重要です。感情の表現やコミュニケーションスキルを向上させることで、チーム内での調和を維持するのに役立ちます。さらに、自己のキャリア目標を明確にし、自己啓発に取り組むこともセルフケアの一環です。これらのセルフケアの方法を自分の生活に組み込むことで、新入社員は仕事と生活の調和を取りながら、充実感と幸福感を築いていくことができるでしょう。

《参考資料》

事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集 / 厚生労働省 (2020年3月)
職場における心の健康づくり / 厚生労働省・独立行政法人 労働者健康安全機構
Taking Good Care of Yourself / Mental Health America
6 Ways to Weave Self-Care into Your Workday / Harvard Business Review
Self-Care at Your Desk / New York State, Office of Mental Health

この記事は役に立ちましたか？ はい / いいえ

1人中1人がこの記事が役に立ったと言っています

コメント

0件のコメント



送信

最初のコメント投稿者になりましょう。