



働く人の ストレスマネジメント

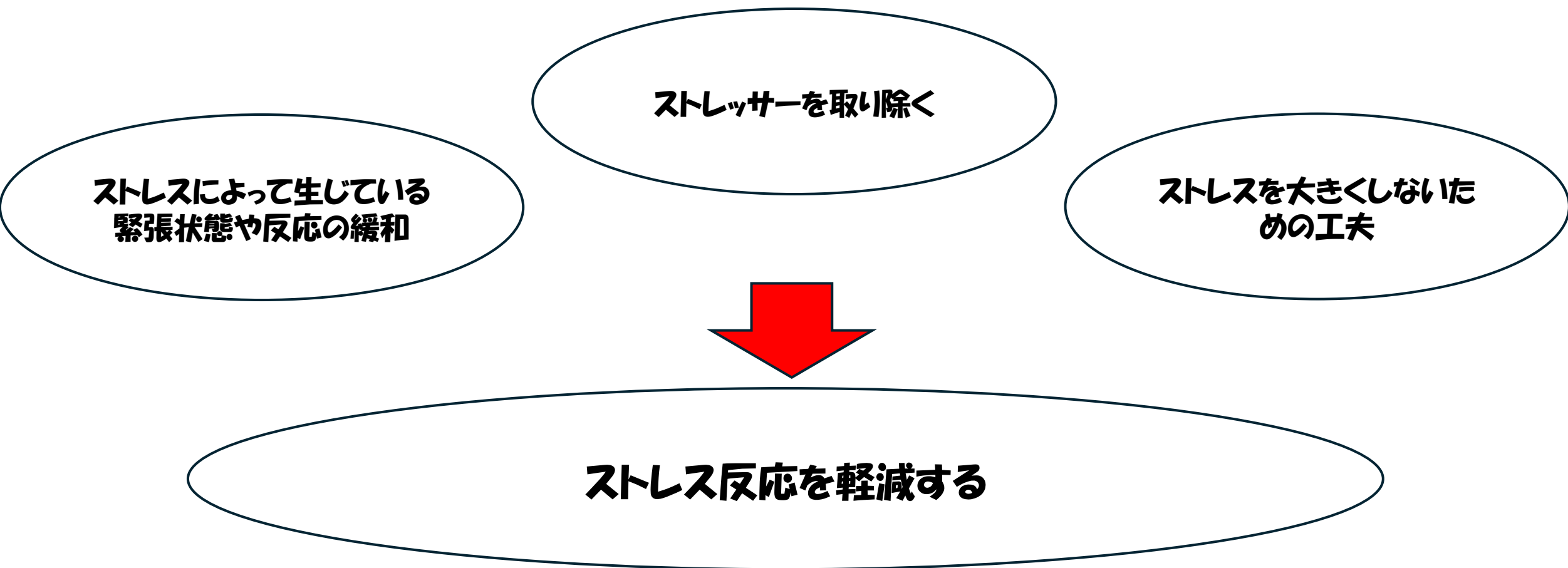
令和8年7月27日(月)

飯田保健福祉事務所 健康づくり
支援課

今日の内容

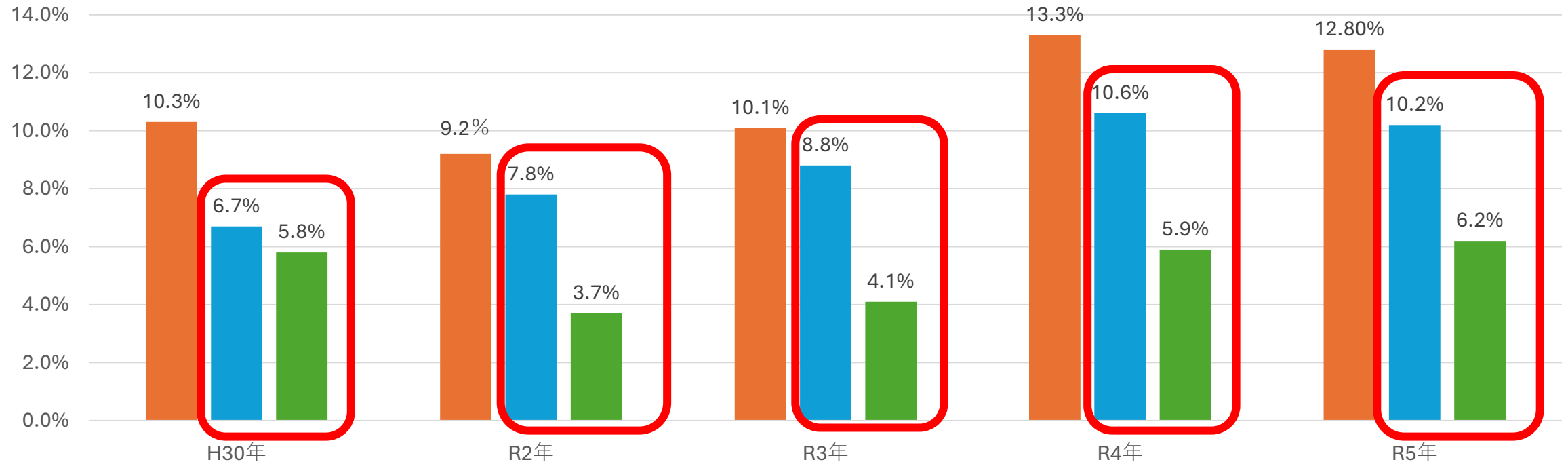
- ・ ストレスマネジメントの重要性
- ・ ストレスとは？
- ・ ストレスに気づくためには・・・
- ・ ストレスへの対処法

ストレスマネジメントとは



ストレスマネジメントの重要性

- メンタルヘルス不調により休業又は退職した労働者がいる事業所の割合



社会での役割の変化

身体機能の低下

時間の使い方の変化

ストレス対処行動ができない

**心身のバランスを崩す
生活習慣病などの身体疾患・精神疾患の発症**

ストレスとは？

ストレッサー



ストレス反応とは何らかの刺激や要求に応じようとする身体の緊張状態・反応のこと。

ストレス反応をおこす刺激をストレッサーと呼びます。

これらをまとめてストレスと呼ぶ事が多いです。

ストレスの種類

大きく3種類に分かれます！

良いストレス

悪いストレス

どちらにもなる
ストレス

良いストレス

**どちらにもなる
ストレス**

悪いストレス

影響

**集中力アップ
やる気アップ**

**不眠
疲労
頭痛
肩こり**

例

**入浴
睡眠
食事
達成感**

**運動
仕事
ノルマ**

**過食
失敗
不況**

ストレッサーの種類

- 化学的ストレス（アスベストなどの化学物質による刺激）
- 生物的ストレス（病原菌、花粉等）
- 物質的ストレス（騒音、振動、気象変化など）
- 心理・社会的ストレス（人間関係、職場でのトラブル、人との出会い）

皆さんは普段の仕事の中でどのようなことが悪いストレスになっていますか？

仕事のストレスランキング！

1位仕事の量(43.2%)

2位仕事の失敗、責任の発生等(36.2%)

3位仕事の質(26.4%)

4位対人関係(26.1%)

ストレスに気づくためには・・・

1 悪いストレスによる自身の反応を知る。

2 客観的な指標を用いる

悪いストレスによる自身の反応を知る

- ・飲酒量の増加
- ・喫煙量の増加
- ・イライラ感
- ・抑うつ気分
- ・胃痛
- ・腰痛
- ・食欲低下、体重減少
- ・体重の急激な増加等

個人個人で様々な変化があります。

客観的な指標

・社会的再適応評価尺度

ライフイベント	点数	ライフイベント	点数	ライフイベント	点数
配偶者の死	100	解雇(失業)	47	多額の借金	31
離婚	73	退職	45	昇進・降格・異動	29
夫婦別居生活	65	家族の病気	44	個人的な成功	28
刑務所(懲役)	63	妊娠	40	就学・卒業・退学	26
肉親の死	63	経済状態の変化	38	上司とのトラブル	23
自分の病気やケガ	53	親友の死	37	引っ越し	20
結婚	50	転職	36	休暇	13

ストレスチェック

- ・改正労働安全衛生法（2025年5月に公布）

令和10年4月1日より労働者50人未満の事業場にもストレスチェックが義務化されます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/worker>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳



5分でできる 職場のストレスセルフチェック

ここで 一休み

ストレッチ
背伸びしましょう

川柳 課題「ストレス」

ストレスを晴らすつもりが虎になる

ストレスへの対処方法

1 コミュニケーション

2 考え方

3 リラックス法

ストレスとコミュニケーションの関係

ボルガーらの研究では…

苦痛

悪影響の持続期間

**No. 1
対人ストレス**

コミュニケーション①

メラビアンの法則

非言語コミュニケーション

- ・ 姿勢・態度

(相手に体を向けるなど)

- ・ 笑顔

言語情報

7%

聴覚情報

38%

視覚情報

55%

■ 視覚情報 □ 聴覚情報 ▨ 言語情報

コミュニケーション②

アグレッシブ

→ 強い主張

アサーティブ

→ 適度な主張

インアサーティブ

→ 控えめな主張

コミュニケーション③

場面

- ・今私は後10分ほど手が離せない仕事をしています。
- ・同僚から食器洗いを手伝って欲しいと言われています。

コミュニケーション④

・DESC法

1 Describe (描写する)



例

1 「洗い物が多く1人でやるには大変だよね」

コミュニケーション④

- DESC 法

2 Express, Explain(表現する、説明する)



2 「でも、ごめん私も今はこの仕事から手を離せないから手伝えない」

コミュニケーション⑤

・DESC 法

3 Specify (特定の提案をする)



3「あと10分くらいでこの仕事が終わるんだけど、この仕事が終わったら食器洗いをするでもいいかな？」

コミュニケーション⑥

・DESC 法

4 Choose (選択する)



例

4「ご飯茶碗は洗ってもらって、残いは私が行うでもいいかな？」

コミュニケーション⑦

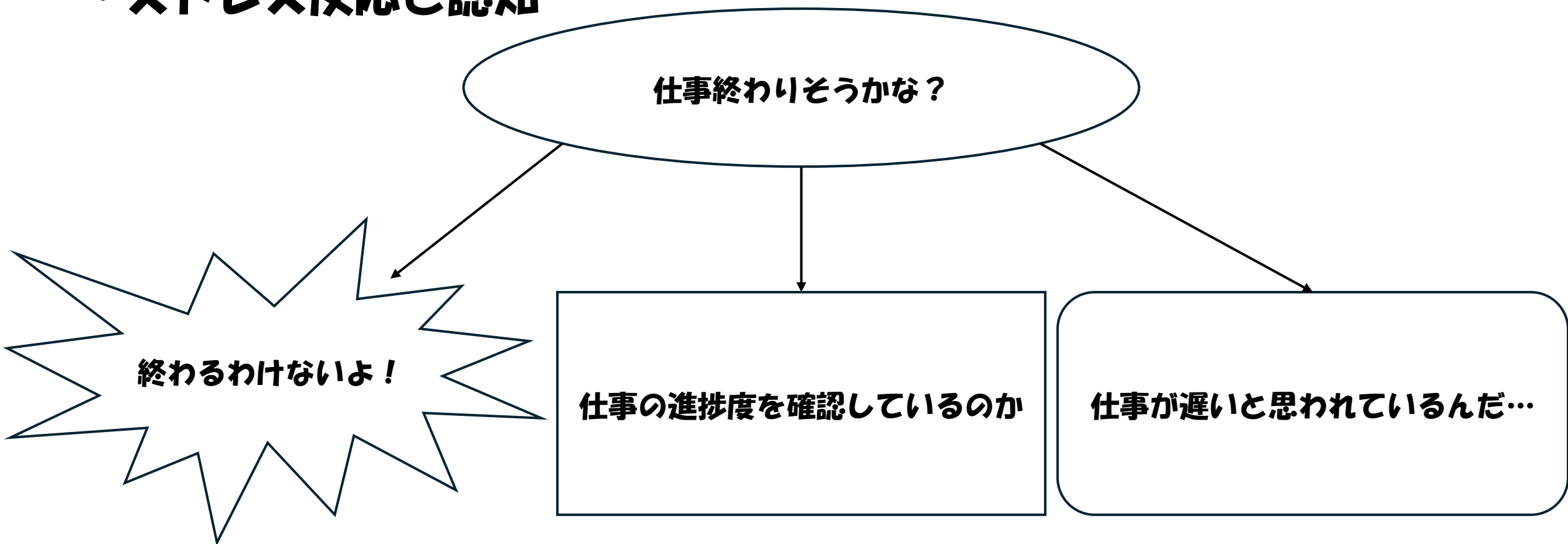
- ・アサーティブな伝え方 ポイント
- ・相手の伝えようとしていることを正確に捉える。
- ・相手の考えを尊重しつつ自分の現状や意見を率直に話す。
- ・提案は自分ができる範囲で考える。
- ・提案はいくつかの選択肢を考えておく。

考え方①

- ・ストレスを感じるのはなぜ？
嫌なこと、大変なこと
+
受け止め方**

考え方②

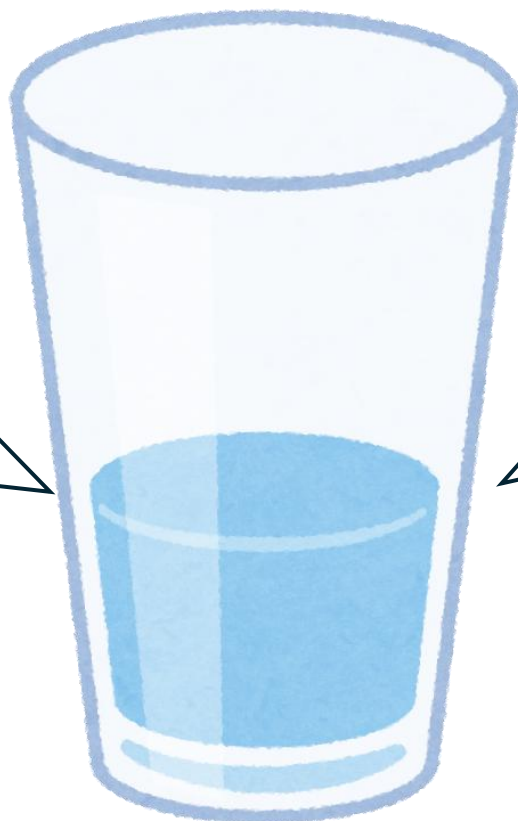
・ストレス反応と認知



考え方③

- ・ 認知の枠組みを変える

半分しか入って
いない



半分も入っ
ている

ここで一休み②

・ミニクイズ

第1問 ストレスの解消方法として多いのは？

A、運動 B、食事 C、睡眠

第2問 ストレスが溜まると食べたくなる味は？

A、苦味 B、甘味 C、酸味

リラックス法

・ストレスのタイプ

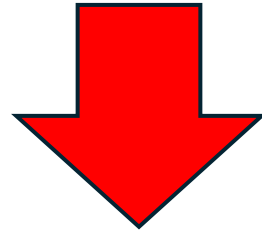
頑張るストレス

我慢のストレス

ガス欠ストレス

頑張るストレス

- ・ハードワークや子育て、介護等、一生懸命
頑張るストレス



リラックス方法

- ・休息をとる、深呼吸、ストレッチなど

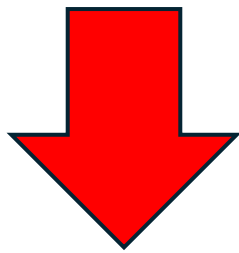
例

- ・温泉に入る。
- ・日光浴をする。
- ・昼寝をする
- ・マッサージをしてもらう。

などなど

我慢のストレス

- ・複雑な人間関係、苦手な職場環境、心理的拘束など何かに耐えるストレス



リラックス方法

- ・適度な余暇活動、数多く持つなど
- 小さなストレス対処法を

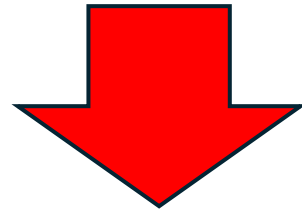
例

- ・カラオケに行く
- ・お菓子を食べる
- ・好きなテレビ番組を見る。

等々

ガス欠ストレス

- ・仕事以外の日々の生活に、趣味、楽しみ、熱中するものがなく、気分転換やオンオフのメリハリがなく、なんとなく、徐々に調子が悪くなってしまうストレス



リラックス方法

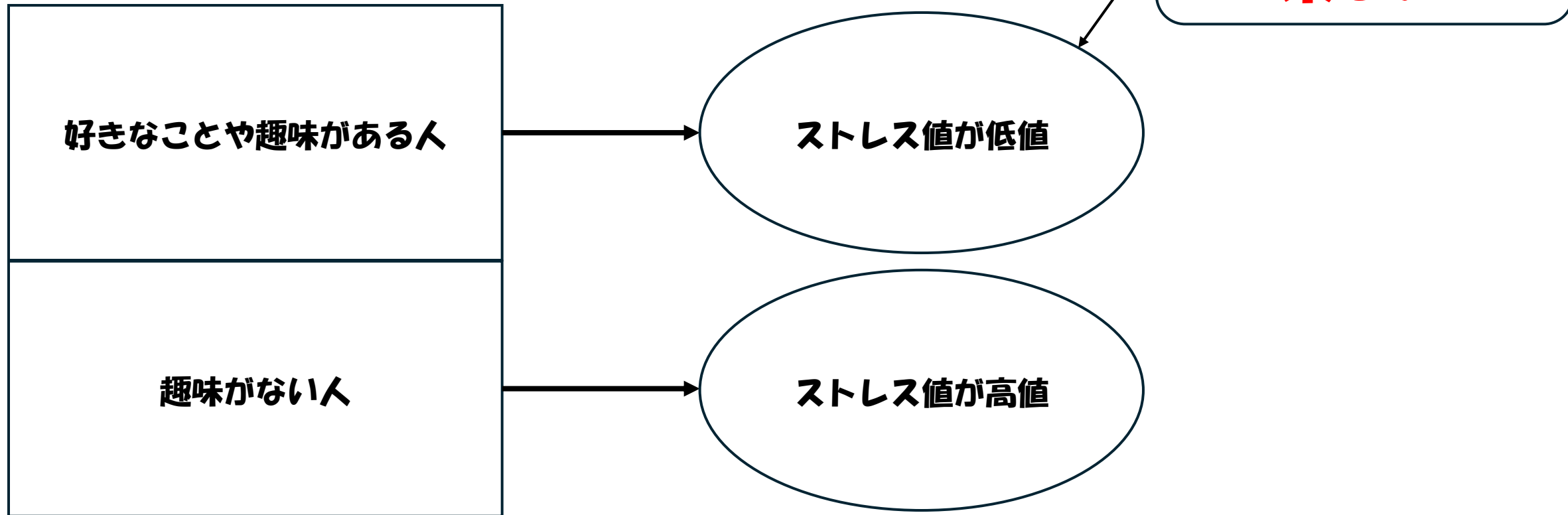
- ・趣味を作る、興味のあることを見つける、など

例

- ・地域のクラブ活動に参加する。
- ・家庭菜園を始める。
- ・運動を始める。
- ・本を読む

等々

ストレスと趣味



まとめ

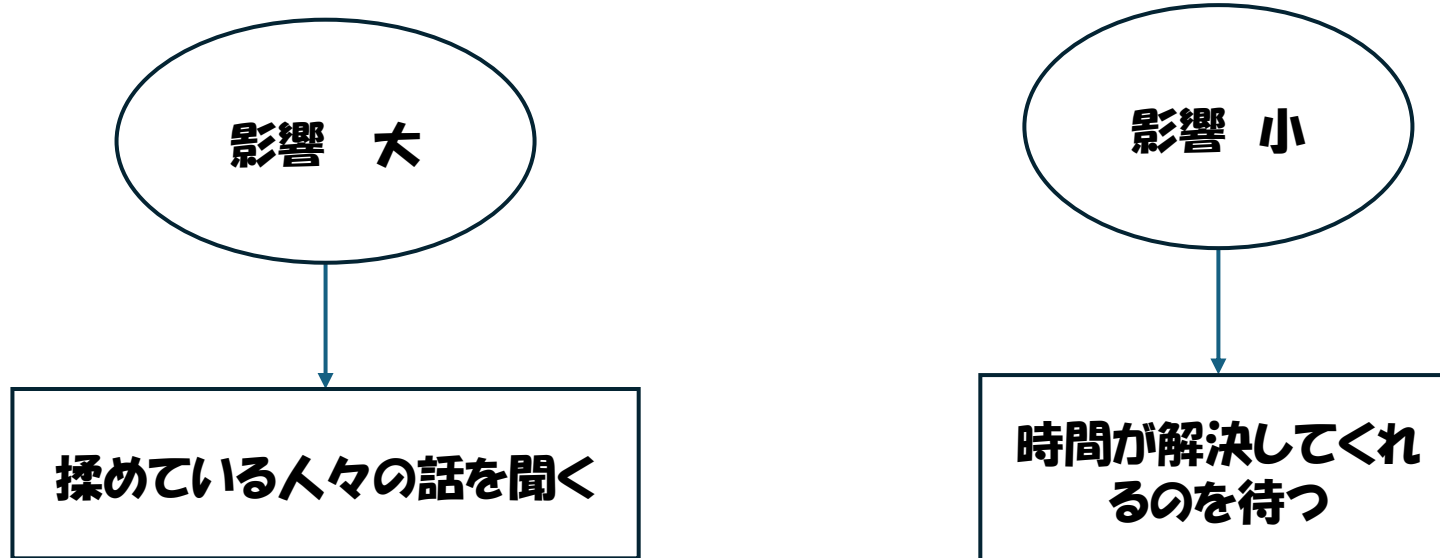
- ・ **アサーティブな伝え方を意識する。**
- ・ **違う視点がないかを考えてみる。**
- ・ **ストレスに合った対処法を行っていく。**

事前質問①

- ・ 委託会社の方々が揉めてしまった時に委託外の立場でどのように対応すると良いか。

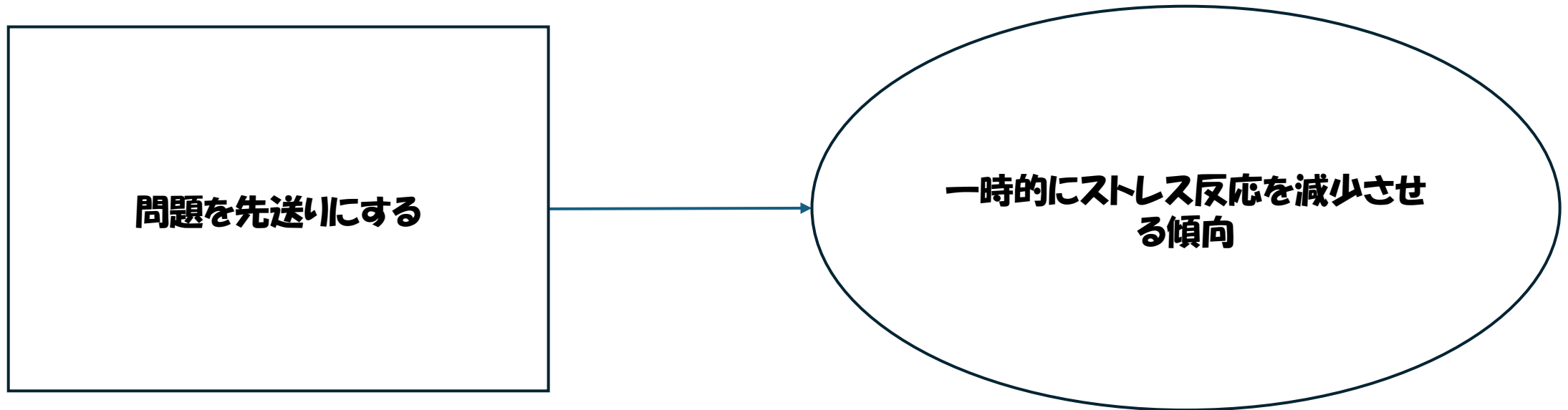
1 揉めていることがどの程度自分に影響するかを確認する。

(職場の働きやすさ、自分のストレスの程度)



事前質問②

- ・ 同僚が注意をしても受け入れてくれず聞かなかったことにしている。また自分のミスを他人のせいにしてしまう。という相談にどう対応するとよいか。



**自分だけでは対処できない
ストレス**

**対処してもすぐには改善で
きないストレス**

メンタルヘルス不調

自殺について

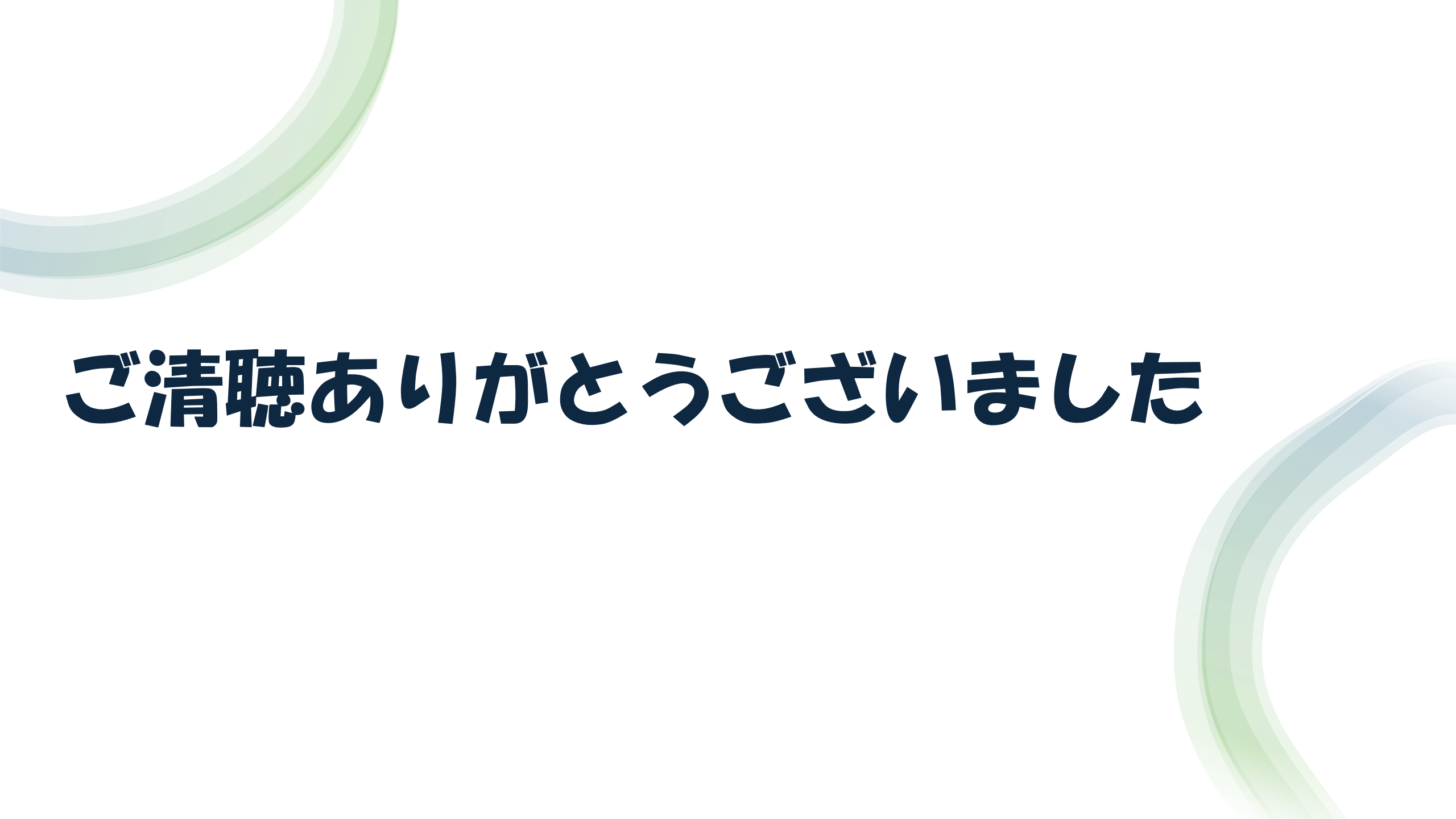
R7年 19,188人

- ・ 減少傾向、R7年には**20,000人**を下回った。
- ・ 20～60歳までの働き盛りの世代では**11,416人**
- ・ 50～59歳では**3743人**と世代別で最も多くなっている。

飯田保健福祉事務所の取り組み

お問合せ：電話 0265(53)0444（保健師直通）

- ・ **精神保健相談（毎月1回）**
精神科医師による相談（予約制）
- ・ **自死遺族支援**
保健師による個別の相談、自死遺族交流会
- ・ **自殺予防のための人材養成、普及啓発**
出前講座の開催等
- ・ **くらしと健康の相談会（6月、9月、12月、3月）**
弁護士による法律相談＋保健師による健康相談



ご清聴ありがとうございました

参考文献

- ・ 一般社団法人日本ストレスチェック協会，3タイプのストレス反応（2017），参照日2026年6月26日
https://jsca.co.jp/stressnews/2017/10/13/_stress_news/
- ・ 国立病院機構，ストレスの順位付けの参考になる「ものさし」をご紹介します。（2022），参照日20266月25日
000174350.pdf
- ・ 厚生労働省，職場におけるメンタルヘルス対策の現状等（2025），参照日2026年6月26日
001643383.pdf
- ・ 厚生労働省，令和6年「労働安全衛生調査（実態調査）」の概況（2025），参照日2026年6月10日
r06-46-50_gaikyo .pdf
- ・ 文部科学省，CLARINETへようこそ第2章 心のケア 各論（2024），参照日2026年7月15日
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm
- ・ 李艶、酒井悠次、「ストレスイベント・ストレスコーピング・社会的スキルの関連についての研究--大学生の対人関係の場合」、聖泉論叢、第18号、57-65、2010年
- ・ 乾里穂、森田健一、大学生の趣味がストレスに及ぼす影響、帝塚山大学心理科学論集，第4号、59-64、2021年