

# 未来を変える★メンタルケア 😊 ～自分を大切にするための実践ガイド～

東京都ひとり親家庭就業推進事業  
「未来応援プログラム」

2024-07-07 人事労務会館（東京都品川区）

佐上 徹（さがみとおる）  
医師・産業医・労働衛生コンサルタント



# 本日のタイムテーブル、こちらです！

0.	at	min	what we do/know/talk...
1.	13:35	10分	 オープニング
2.	13:45	15分	 ひとり親家庭が直面！ココロとお力ネの課題とは？
3.	14:00	15分	 メンタルケアの基本って？
4.	14:15	10分	 セルフケアはどうして重要？
5.	14:25	20分	 ストレス対策わいわいワーク [トイレ <small>女性</small> 小休憩  
6.	14:45	10分	 サポートを知る！ネットワークを知る！
7.	14:55	10分	 言いたい 聞きたい コメント 質問 まとめ

# Good Condition Doctor ✨ 講師略歴

- 医師・合同会社さがみ産業医事務所
- 非製造業の専属産業医を6年経験して独立。メンタルヘルス対応、健康経営の施策立案や従業員のヘルスリテラシー向上を目的とする研修の企画・実施に携わる。
- 放射線診断専門医であり、大学病院での臨床経験を有する。国立がん研究センターでは、全国がん登録の研究員としてデータベース研究を経験。
- 医療関連の情報技術の知識、臨床医・産業医の経験を生かし、人事担当者や産業医向けの研修会の講師としても活動。
- メディックメディア「公衆衛生がみえる」の企画に参画。大学院では公衆衛生学を専攻。



# 未来を変える★メンタルケア 😊 ～自分を大切にするための実践ガイド～

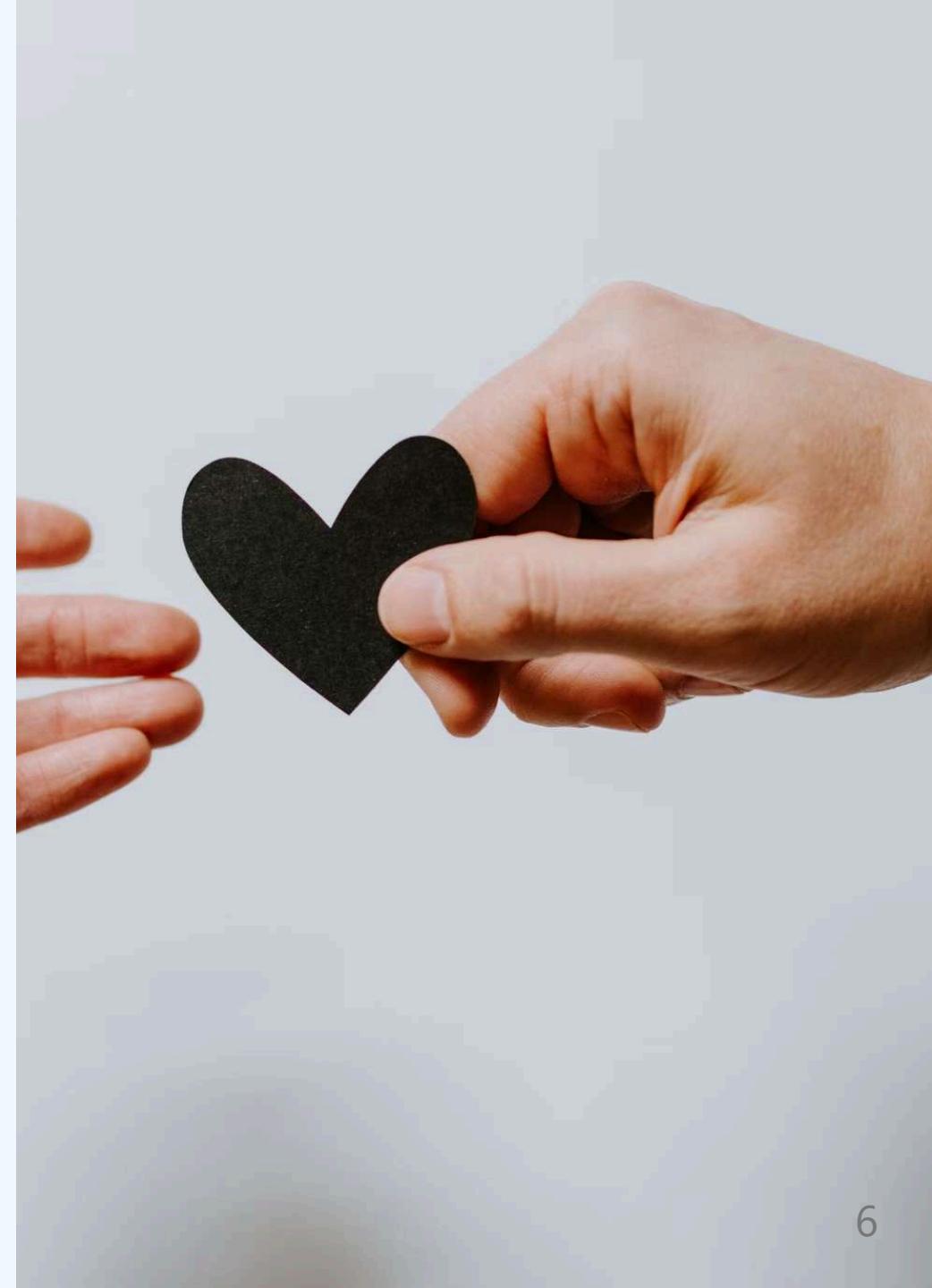
「新しい私が一歩踏み出して未来を変えるセミナー」

- テーマ：ひとり親家庭の女性が直面するストレスと対処方法を知る
- 家庭や就業環境でのストレス管理やセルフケアの重要性を理解する
- 具体的なメンタルケアの方法を日常生活で実践する

# 参加者同士！簡単に！自己紹介をしてみよう！ ✨

- お名前・ニックネーム 🕯
- こんなことを期待して、このセミナーにきました！
- [差し支えない範囲で]
  - 住んでいる地域（城東、城西、城北、城南、多摩、島嶼...）
  - 就業状況（就業中、スキルアップ中、休職中、就職活動中、その他...）
  - ご家庭の状況
- ひとこと（好きな食べ物・ハマってること・困っていること...なんでも）
- 拍手👏👏👏 よろしく～お願いしま～す

🍇ひとり親家庭が直面！  
ココロとおカネの課題とは？



# ココロの状況

- 過去の挫折・喪失体験：離別・死別から立ち直っていない・立ち直れない…
- 頼れない・孤独・孤立感：周囲からのサポートが不足。「ひとりぼっち」感を抱きやすい…
  - 前夫 実親 親族 友人 教員 同僚 上司からのサポートが得られにくい…
- ストレス：ワンオペ育児と仕事の両立が難しい。精神的・身体的なストレスが高くなりがち。自分の時間が取れない…
- 低い自己肯定感：経済的困難や世の中の偏見もあり「うまく行っていない」…
- 子の心理的負担：親のストレスや経済的困難が子に影響を与え、不安や孤独感を感じる・与えることがある…

# おカネの状況

- 収入が低い：低収入…養育費の未払い…
- 不安定な雇用：多くがパート・非正規雇用に従事。身分・収入が不安定…
  - 子の急病で欠勤…
- 生活費の負担：家賃、食費などの生活費の負担が重い…
- 教育にお金がかかる：子の教育費用が大きな負担となる（塾、進学、受験）…
- 支援制度の利用：公的支援・手当はあるが、十分ではない…
  - 所得税：ひとり親控除 35万円
  - 児童扶養手当を受給しているひとり親世帯
    - 都営地下鉄、都営バス、都電などが利用できる「無料乗車券」
    - 水道料金や下水道料金の一部が減免
    - 都営住宅募集の抽選方式では、当選率が一般世帯より7倍高くなる制度

# ココロ♥カラダ💰お金🏛️もっと良くするには？

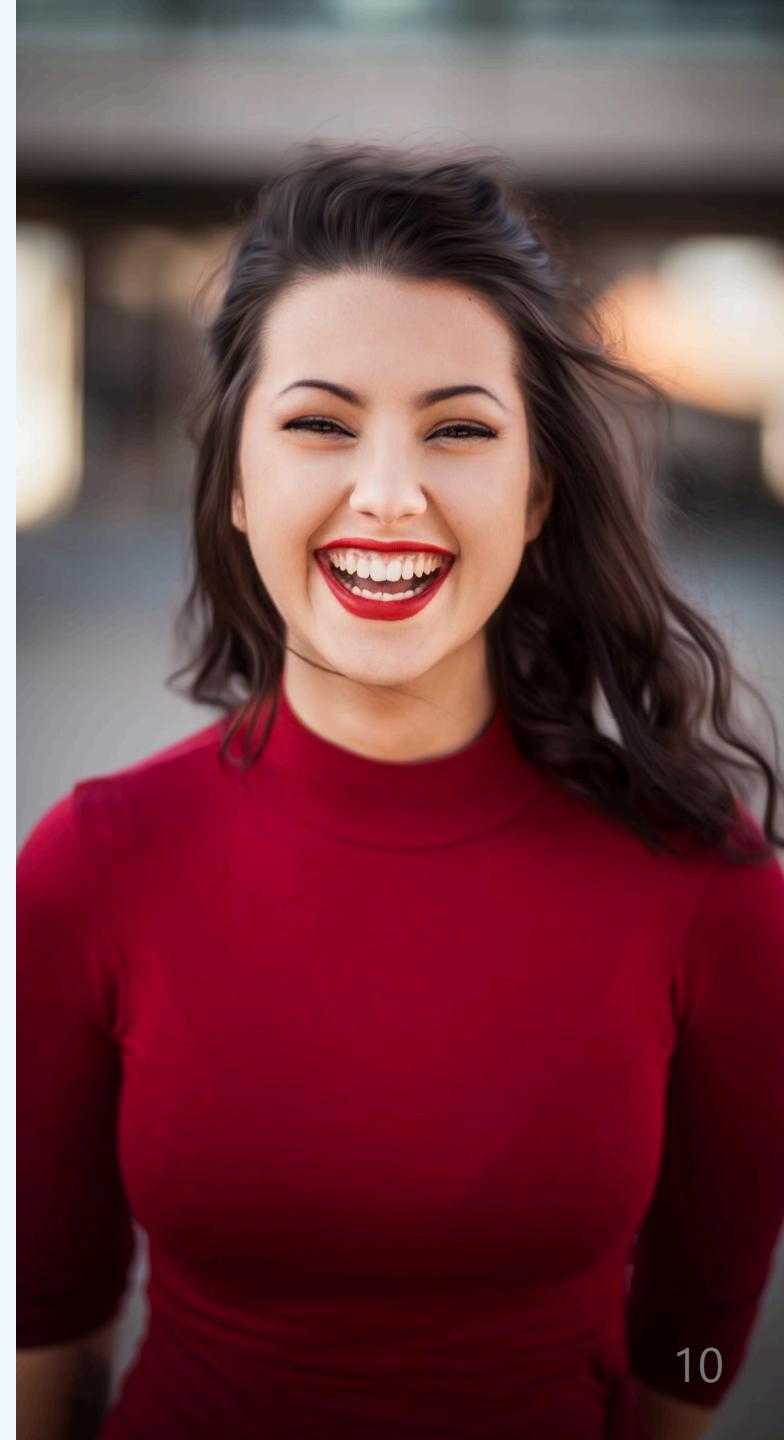
- 今いる場所を否定しない！ → なんとかなる🐥 ありのままに🌿
  - ここから始まる・始める きょうがスタート
  - いまより1ミリでよい 少しづつ前進しよう
- 自分と未来は変えられる！ → やってみよう🐶
  - 「他人と過去は変えられない」
  - 他人と過去を気にしててもしようがない。望む未来を思い起こそう
- 少しでもポジティブなこと・もの・気持ちに目を向けよう！ → ありがとう😊

「幸せ」って「なる」ものじゃなくて「見つける」もの「感じる」もの🍀

- 四つ葉のクローバーは見つけたら「幸せ」

# 幸福度を高める 4つのマインド\*

- やってみよう（自己実現と成長） 
  - 大目標と目の前の目標が一致 学習と成長
- ありがとう（つながりと感謝） 
  - 感謝 親切 愛情など他者とのつながり
- なんとかなる（前向きと楽観） 
  - 自己受容 気持ちの切り替え 積極性
- ありのままに（独立と自分らしさ） 
  - 人目を気にしない 他人と比較しない



# 未来予想図を作つていこう！

- 日々の生活でどんなときに**幸せ**を感じますか？
- **3年後**どんなことを実現したいですか？
  - 実現したら、どんな気持ちになりますか？
- 目標や夢を実現するために**大事なもの** **大事にしたいもの**は何ですか？

# 🍑メンタルケアの基本って？



# 私にも「メンタル不調」？★長引くなら相談しよう！

- 眠れない（寝付けない 夜中・早朝に起きる 悪夢 熟眠感がない）
- 疲れが取れない だるい
- 食欲がなくなる（1日1食で済む）
- 過食（お菓子 アイス 飲み物 夜食...）
- 寝酒 飲酒量が多くなる
- 吐気 腹痛 頭痛 めまい 異常発汗 下痢など
- 生理痛が重くなる、生理が不規則になる
- 楽しみごと（趣味 オフ プライベート）が楽しめない
- 意欲や集中力が落ちる

# セルフケア！これだけは知つておいて！

- ・セルフケアとは自分を大切にするためのスキル・時間・習慣のことです！
- ・セルフケアには...こんなもの...が含まれます
  - フェイスケア・スキンケア・ボディケア・ヘアケア・オーラルケア 
  - ストレスケア・メンタルケア
  - ヒューマンケア（人間関係・相手への配慮・思いやり・気遣い）

顔髪肌体すこやか★つややか❤キープ→1年365日毎日ケアが必要！

- ・ストレスケア・メンタルケア・ヒューマンケア 毎日ケアが重要！

# 毎日ケアをすれば、不調・不具合を起こさず済む



- 日々の睡眠・食事・休息をルーチン化
- 「いつもと違う自分」に気づく態勢を作る
- いつもより疲れたと感じたら早く寝る
- 体調不良時は予定をキャンセルして休養を取る
- 自分のための「リアル休養」の時間を設ける
- ストレス解消・息抜き・気分転換する
- 不調が続く（土日を含んで1~2週間）ときは早めに専門医に相談する

フィジカルのコンディションが整ってれば、メンタルの問題は大きくならない★

食べる・寝る・遊ぶ



EAT



SLEEP



PLAY



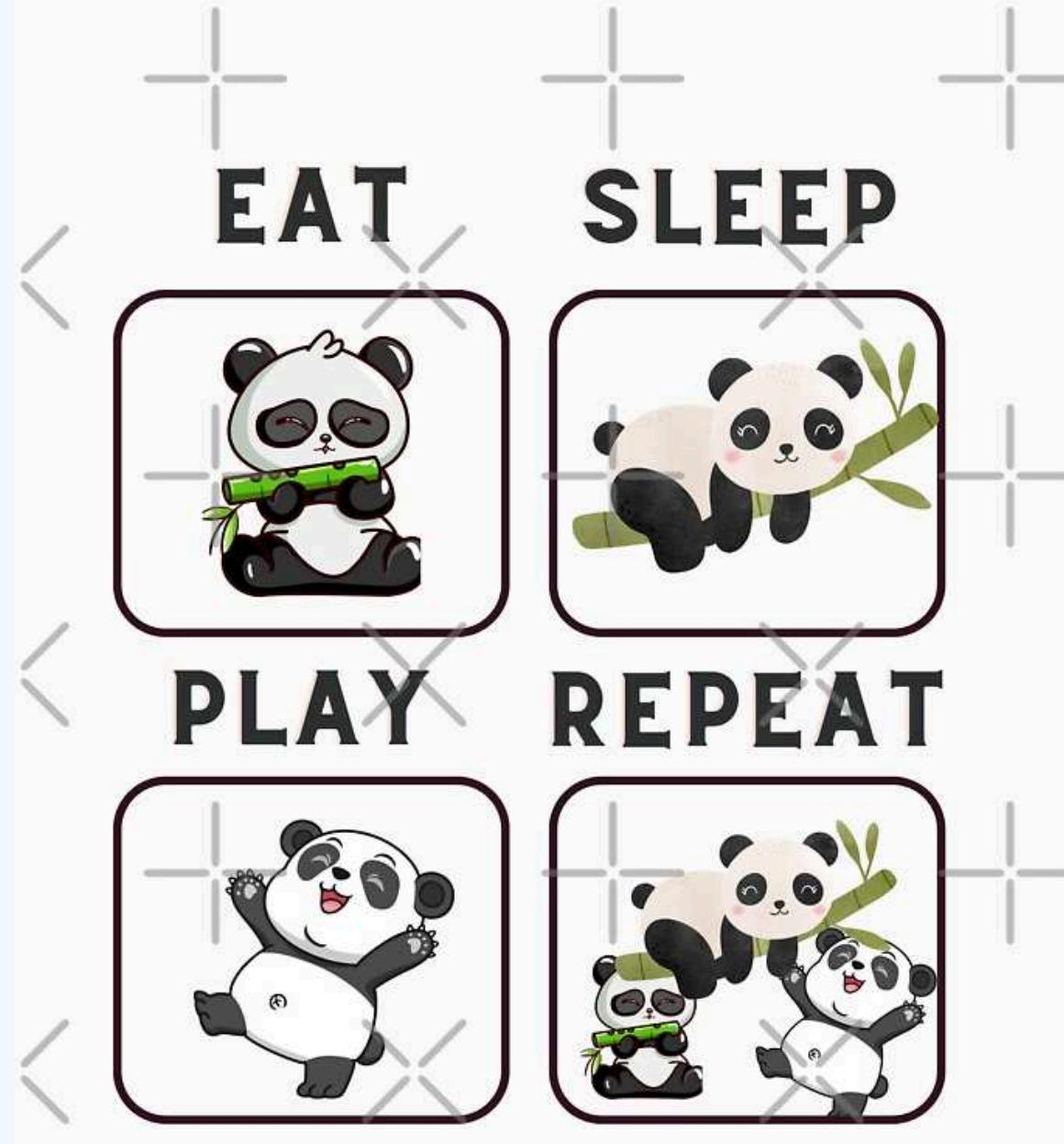
REPEAT



## 食べる・寝る・遊ぶ

- 朝食🍌をきちんと食べよう！
- 1日7時間以上睡眠時間を取りよう🌙
- 笑う 歌う 体を動かす時間を取ろう

運動 = 運を動かす ✨



# 「話す」

- ココロを開放
- 状況を話す
- 解放される...





## 🍎セルフケアはどうして重要？

## ワーク：隣の人と話してみよう ❤

- セルフケアはどうして重要？
- 自分で体調管理のために行っている、セルフケアはどんなもの？
  - やってない人、きょうからどんなことを始めようと思う？
  - やっている人、追加で始めようと思うことはある？

再掲：セルフケアとは**自分を大切にするためのスキル・時間・習慣のこと**

# ねえ知ってる？女性の更年期のリアル

- 更年期とは：閉経の前後5年の期間 45～55歳を指す用語
  - 閉経とは：月経がない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って閉経
    - 初経が11歳、閉経が50歳
- **更年期症状 vs 更年期障害**：更年期症状で日常生活に支障をきたせば**障害**
  - 更年期症状は、あるのが普通
- 女50歳。急激な変化＝**骨密度低下** + 見た目の変化
  - 女性ホルモンが急激に減る → カサカサになる

# 女性の更年期症状にはどんなものがある？



- 顔のほてり（ホットフラッシュ）のぼせ 汗をかきやすい 手足の冷え めまい 動悸
- 関節痛・肩こり・腰痛 息切れ 頭痛 吐き気
- うつイライラ 不安 くよくよ 怒りやすい 憂うつ
- 寝つきが悪い 眠りが浅い 疲れやすい

➔ **更年期にはカラダ ココロ ネムリの不調が訪れる**

## ◆更年期障害と関節リウマチの関節痛などの違い

	更年期障害による手指関節痛	関節リウマチの関節痛
原因	エストロゲンの低下による手指関節の軽度の炎症反応や変形が出現する	自己免疫の異常により、関節組織が破壊され、炎症反応が強まり、腫れや痛みが生じる
関節症状の特徴	手指関節の痛みや腫れが多い。痛みのほとんどは閉経早期が強く、徐々に改善する。腫れは比較的軽度である	起床時に手足関節のこわばりが1時間以上続く。大きな関節や複数の関節に腫れや痛みが徐々に進行し、やがて変形する
関節痛以外の症状	のぼせ、ほてり、発汗、抑うつ、不眠など更年期の心身の症状を伴うことが多い	微熱、倦怠感、易疲労感、骨粗しょう症、脆弱性骨折、貧血など多彩な重度の症状を伴う

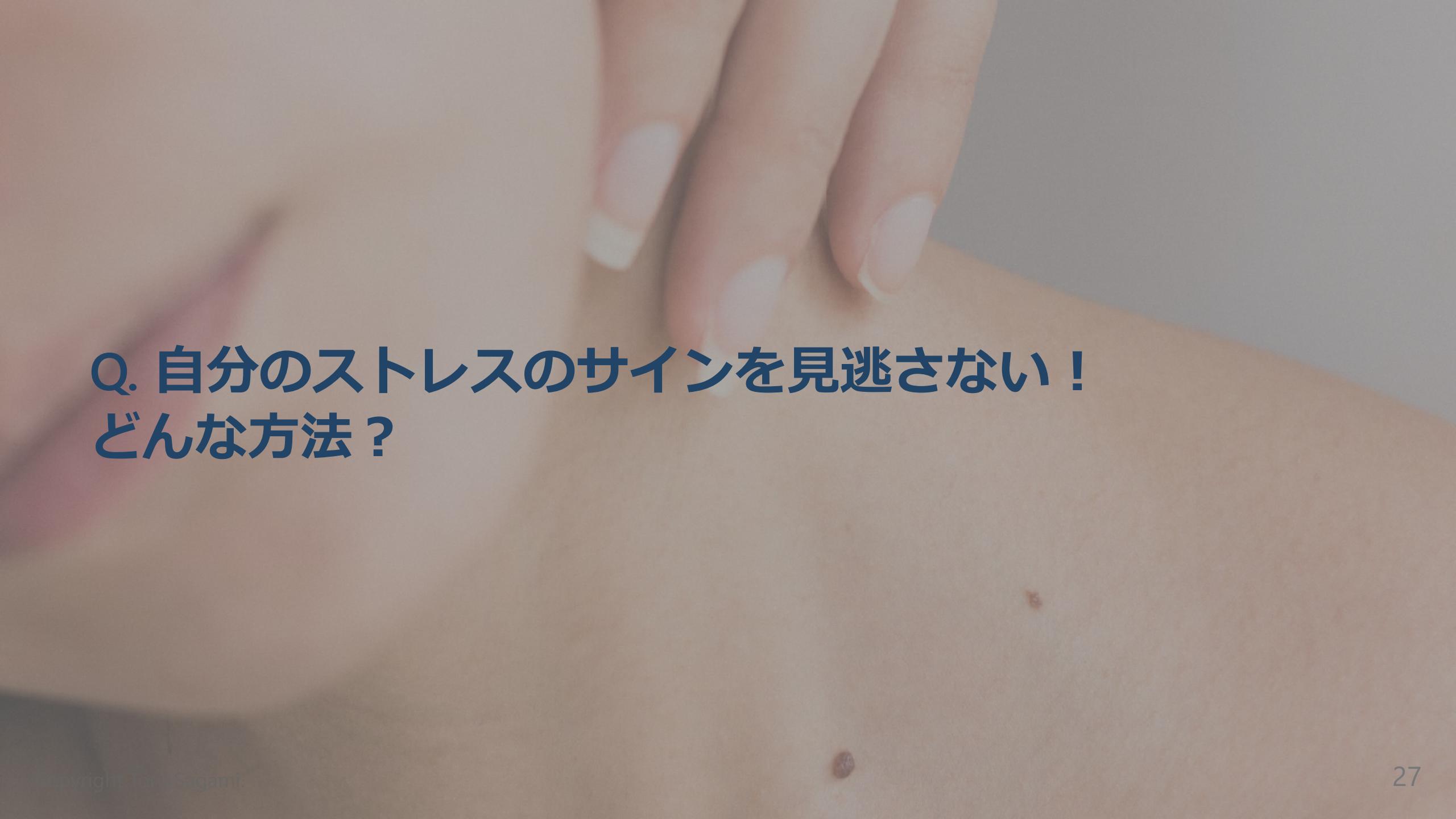
# まとめ セルフケアはどうして重要？

- カラダ ココロの不調がある → パフォーマンスが発揮できない
  - いつもカラダ ココロの状態を意識する時間を取りることが重要
- カラダ ココロの不調がある → モチベーションが低下する
  - モチベーションが低下→仕事 家事 育児 プライベートが楽しめない
- 人付き合い・人間関係のケアがおろそか → ストレス源・サポート減
  - これからも豊かで円滑にしておきたい
- 更年期を、カラダ ココロが整えて過ごしたい



# ストレス対策わいわいワーク

5分間 トイレ 小休憩   



Q. 自分のストレスのサインを見逃さない！  
どんな方法？



A. 皆さんからの回答！絶賛募集！



A. 例：いつもと違う自分に気づく！

Q. ストレス解消・息抜き・気分転換  
何がある？



A. 皆さんからの回答！絶賛募集！

## A. 例：ストレス解消・息抜き・気分転換～私なら

- カレー！ 海苔茶漬け！
- 歌う 鼻歌 カラオケ
- ランニング ウォーキング 筋トレ プール
- ヨガ ピラティス、ダンス バレエ 座禅
- 長風呂、半身浴、自宅アロマ
- おしゃべり（友人 知人など）
- ラジオ 音楽を聞く
- 美味しいお茶を入れる カフェでのんびりする
- お笑い動画を見る 乃木坂46 羽田空港に行く

自分の機嫌を取る方法をたくさん用意しておこう 

- いつでも どこでも なんどでも

# 知りたい！ストレス軽減テクニック🌟

- ゆっくり深呼吸をしてみよう！2-5分間（16回-40回）
  - 3秒で吸う
  - 5秒で吐く

## 深呼吸のメリット🔑

- 緊張や興奮が和らぐリラックスできるストレス状態が落ち着く
- 疲労が回復する
- セロトニンという幸せホルモンが分泌





# サポートを知る！ネットワークを知る！

Q. 「サポート」どうして重要？

## A. 「サポート」がある人のほうが健康状態がよい

- 誰かに「話す」「相談する」ことは、ココロ カラダを守る有力な手段だ！
- 援助を求めるスキルは、未来を変える究極のサバイバルスキルだ！

# 身近な人からのサポートにはこんなものがある

- 手段的（テダスケ） 情緒的（オキモチ） 情報的（クチコミ）
- 評価的（ゴホウビ） 儀礼的（シキタリ）
- 学校 職場 コミュニティ 家族・親戚・友人関係...

## 地域のサポート資源を活用しよう！

- 毎月配られる「広報」
- 役所の無料相談窓口（法律 こころ 健康 育児）
- スクールカウンセラー
- 医療機関（婦人科 メンタル科 小兒科）

# 使えるサポート資源を活用しよう！

- お力ネ 住居 仕事 家事生活 医療 健康 離婚 法律 子供...
  - シングルママ・シングルパパ くらし応援ナビTokyo
    - <https://www.single-ouen-navi.metro.tokyo.lg.jp/>
  - 東京都ひとり親家庭支援センターはあと
    - <https://haat.or.jp/>
- ココロ キモチ メンタル ストレス...
  - こころの耳
    - <https://kokoro.mhlw.go.jp/>





## 言いたい 聞きたい コメント 質問まとめ (10分)

# きょうのまとめ・振り返り

## きょう気づいたこと・新たに知ったこと

- セルフケアとは...
- 自分を大切にすると...
- 新しい私が一步踏み出すと...

## これから取り組むこと・誰かに伝えること

- 私の未来は...
- 私が実践することは...

ゴキゲンに仕事できれば、自分が豊かに🌟

