

＼ 4月から職場で取り組みたい ／

## 従業員のメンタルケア

－ 新年度のストレスとその対策 －

## 4月はストレスが高まりやすい時期

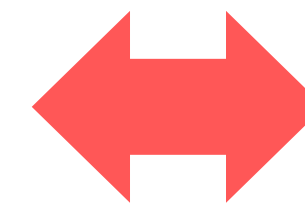
4月は新しい職場や仲間との出会いがあり、  
変化の多い季節

→メンタル不調が増えやすい時期！



そのため、  
ストレスの要因を知り、  
予防策を実践することが大切！

ストレス  
要因

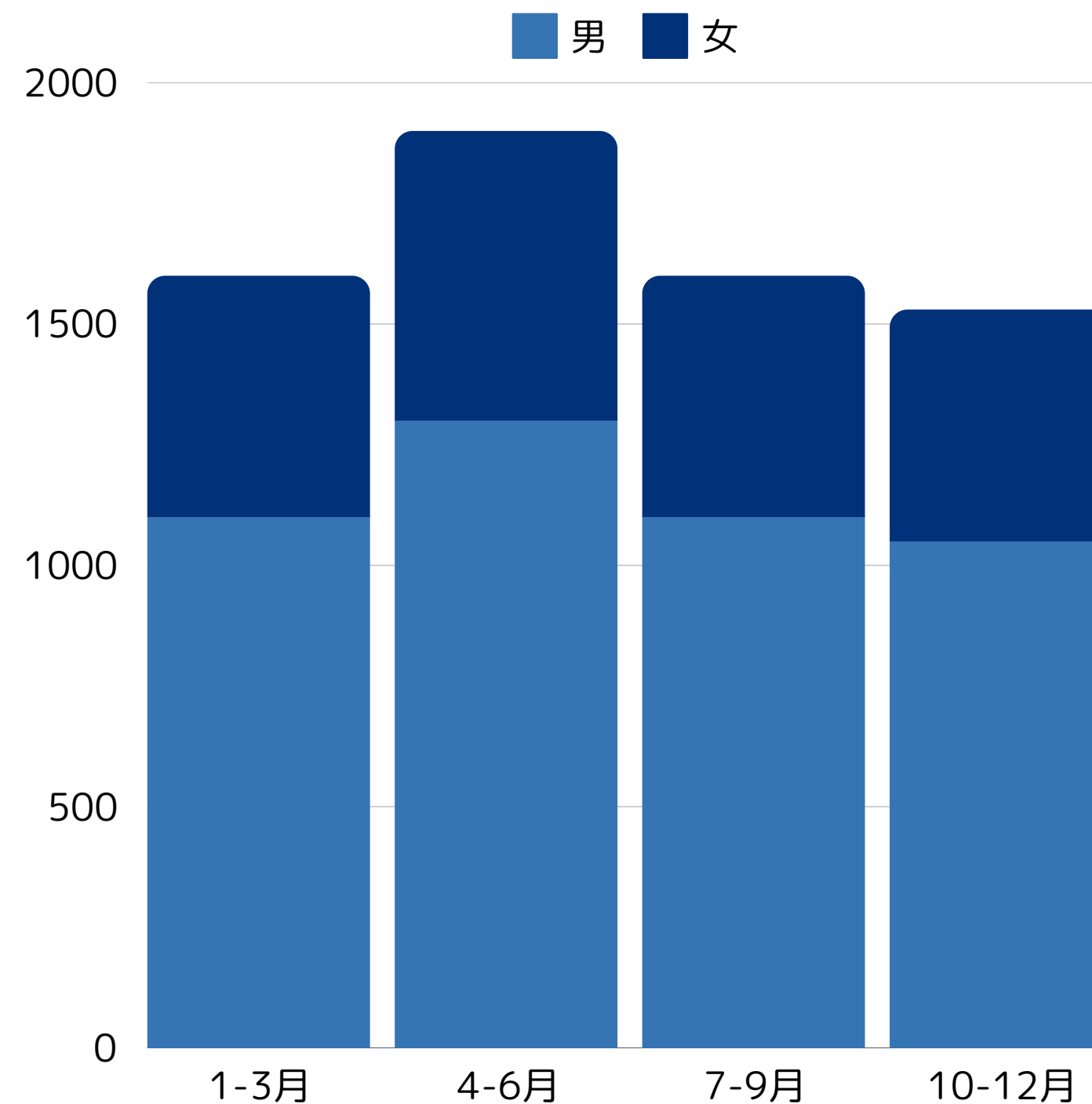
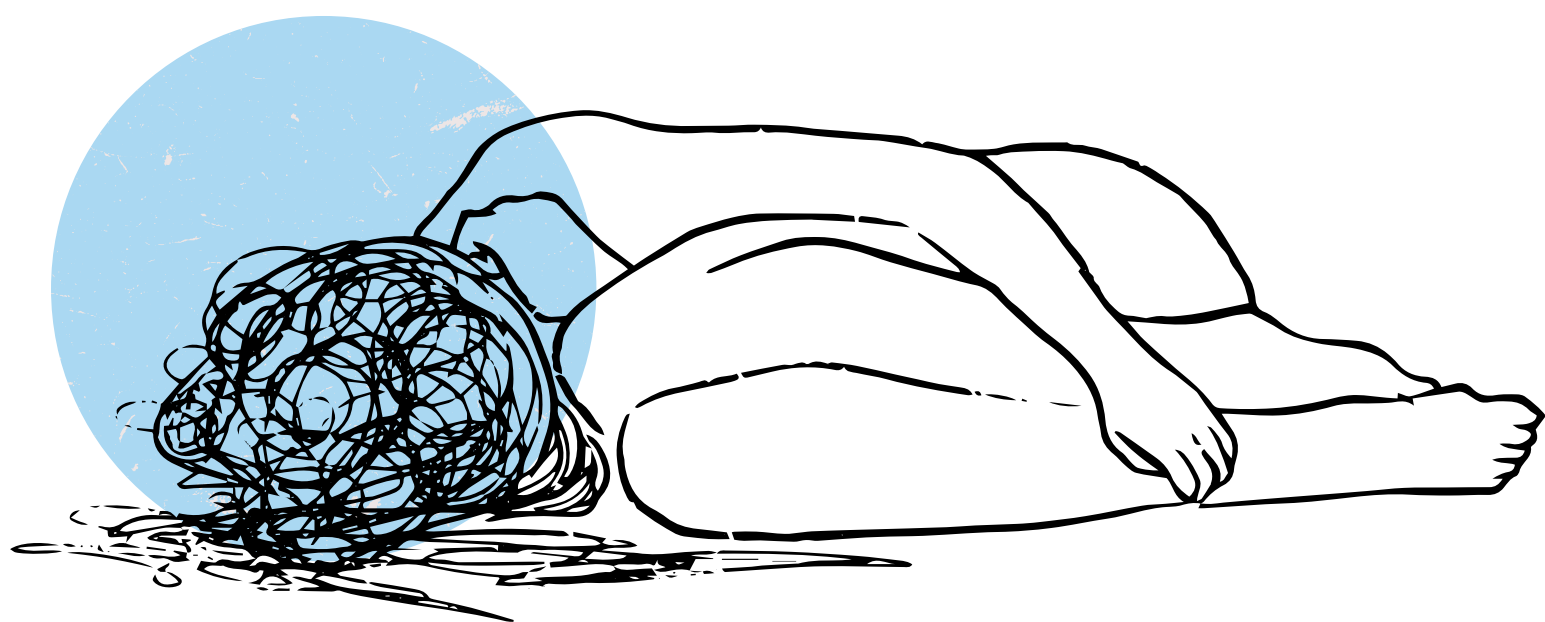


予防策

## 月別の自殺者数は3～4月が最大

自殺者の統計データ（警察庁）では  
毎年**3～4月の自殺者が最大**（月別）

…**衛生委員会として事前に対策が必要**

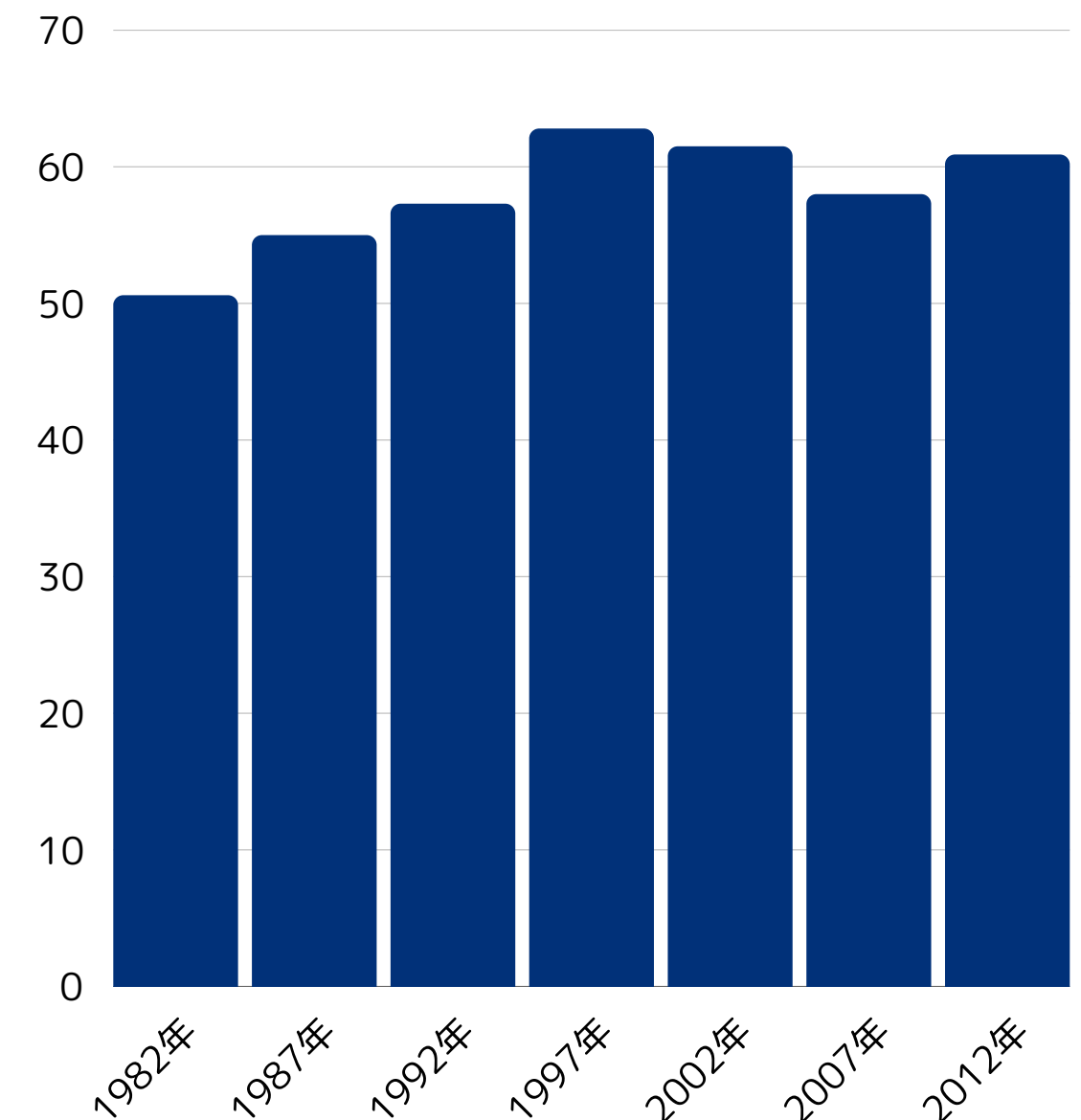


## 働く人の約6割はストレスを感じている

厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によれば、「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合は、

50.6% (1982年)	61.5% (2002年)
55.0% (1987年)	58.0% (2007年)
57.3% (1992年)	60.9% (2012年)
62.8% (1997年)	

と推移しており、今や働く人の約6割は  
ストレスを感じながら仕事をしていると言える



## 4月特有のストレス要因

### ① 環境の変化

- 異動・昇進・配置換え、新しい上司・部下との関係構築
- 新入社員の受け入れやOJTの負担増
- 新しい業務フローへの適応



人生に起きるライフイベントは、  
昇進・結婚といった喜ばしいものも含めて  
“ストレス要因”になり得る

## 4月特有のストレス要因

### ② 業務負担の変化

- 新年度の目標設定や業務の引き継ぎ
- 決算期・予算編成などの業務増（企業による）
- 人手不足による一時的な負担増



## 4月特有のストレス要因

### ③ プライベートの変化

- 家庭環境の変化  
(子どもの進学・受験など)
- 花粉症や寒暖差による体調不良
- 生活リズムの乱れ  
(春は睡眠トラブルが起きやすい)



## その他のストレス要因

### テレワーク

テレワークによる運動不足や不規則な生活習慣が肥満の原因となり、生活習慣病のリスクを高める！



### 人間関係

人間関係でストレスを感じて休職に入る人も…  
そのほとんどがコミュニケーション不足や  
コミュニケーションエラーによるもの！





# 注意すべきメンタル不調のサイン

## ① 本人が気付きやすい変化

- \* 気分が沈む、憂うつ
- \* 何をするにも元気がない
- \* イライラする、怒りっぽい
- \* 胸がドキドキする、息苦しい
- \* 何も食べたくない、食事がおいしくない
- \* なかなか寝つけない、熟睡できない
- \* 夜中に何度も目が覚める など



# 注意すべきメンタル不調のサイン

## ② 周囲の人が気付きやすい変化

- \* 服装が乱れてきた
- \* 急にやせた、太った
- \* 感情の変化が激しくなった
- \* 不満、トラブルが増えた
- \* 他人の視線を気にするようになった
- \* 遅刻や休みが増えた
- \* ぼんやりしていることが多い
- \* ミスや物忘れが多い など



# 職場でできる具体的な3つの防止策

## ① コミュニケーションの促進

- 定期的な1on1ミーティングでフォロー
- 雑談の場をつくる（オンラインカフェ、ランチミーティング）
- 「最近どう？」と声をかける文化を作る



# 職場でできる具体的な3つの防止策

## ② 業務負担の分散

- 業務量の見直し（負荷のかかりすぎた人にサポートを）
- 繁忙期の業務分担を事前に調整
- 仕事の進捗を可視化（共有ツールの活用）



## 職場でできる具体的な3つの防止策

### ③ 相談しやすい環境づくり

- メンタル相談窓口の周知
- EAP（従業員支援プログラム）の周知
- 産業医・保健師との面談を定期的に設定
- 上司・同僚に相談しやすい雰囲気を作る



# 個人でできる3つのストレス対策

## ① ストレスマネジメント

- ストレスの原因を把握し、コントロールする
- 認知行動療法の活用（思考のクセを修正）
- **深呼吸**やマインドフルネス瞑想でリラックスする
- 趣味やリラックスできる時間を意識的に作る



# 個人でできる3つのストレス対策

## ② 生活習慣を整える

- 睡眠時間の確保と質の向上  
(6時間以上推奨・朝日を浴びる)
- 栄養バランスの良い食事  
(ビタミンB群・タンパク質を意識)
- 適度な運動  
(通勤時間にウォーキング・階段を利用)



## 個人でできる3つのストレス対策

### ③ セルフケアの習慣化

- 1日15分でも「自分のための時間」を確保  
好きなドラマを見たり、ボーッとする時間も大切！
- 週1回の運動（ウォーキング・ストレッチ）  
体を動かすことでリフレッシュできる！
- 気軽に相談できる相手を持つ  
他人の意見を聞いて、悩みが解決することもある！  
1人で抱え込まないことが大切！





## まとめ

- 4月はストレスが増えやすい時期  
→ 早めの対策が重要
- 職場・個人の両面から**ストレス対策を意識**
- 産業医・安全衛生委員会としても**継続的なサポートを実施**

メンタル不調になる前に  
まずは「**気づく**」ことを意識して、  
新年度を迎えましょう！