



# 春はメンタル不調が起きやすい? 環境の変化に対応するメンタルヘルス対策について

## 心の揺らぎにご注意を

春は新たなスタートの季節です。新入社員の入社、人事異動、新しいプロジェクトの開始など、多くの変化が生じる時期もあります。また「三寒四温」ともいわれるよう、寒暖差が激しく、気圧や湿気などの気象の変化が大きいこの時期は、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

これらの環境の変化は、期待感と同時にストレスや不安も引き起こしやすく、知らず知らずのうちに疲労が溜まり、心身の不調を引き起こしたり、メンタルヘルスに影響を与えることがあります。この時期に会社で取り組むべきメンタルヘルス対策についてご紹介いたします。

まず、経営者や管理職は、部下の変化に気づき見守ることや、適切なサポートを提供する役割が求められます。特別な理由がなくても定期的に声をかけ、「調子はどうか?」「睡眠や食事はしっかりとれているか」など、負荷のかかり過ぎや、元気をなくしている社員がいないかを注意深く観察します。無気力や遅刻の増加など、普段と異なる行動が見られた場合は無理のない範囲で気にかけていることを伝え、一緒に問題を解決しようとする姿勢を示します。

## 新入社員への対応

特に新入社員に対しては、「大丈夫?」ではなく、「何に困っているか?」「どのような支援が欲しいか?」と、困っている・支援が必要なのは当たり前という前提で話すことが有効です。

毎月1回等の定期的な相談の機会や、気持ちを聞く時間を設けるなど特別な配慮を行いましょう。

また、メンタルヘルス不調を生じさせるのは、職場内のストレスだけではありません。育児や介護、家庭での不和、死別などプライベートで起こるストレスも疾患の発症に影響してしまいます。

会社としては、社員の置かれている個別の事情を可能な限り把握し、しっかりと相談できるシステムを整えておく必要があります。

## セルフケアの重要性

一方で、社員が自分自身のストレスに気づき、適切に対処する「セルフケア」の重要性も高いものがあります。「セルフケアはメンタルヘルスの中でも目立たず軽視されがちです。しかし初期に現れる不調の兆候は、本人しか気づかないケースが多く、セルフケアが効果を発揮します。そこで、ミーティング等の時間でストレスセルフチェックを使い測定してみるのはいかがでしょうか？5分でできる測定や3分でできる簡易版もあり、自身の状態を把握することができます。

### （参考）セルフチェック

厚生労働省 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

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

- 3分でできる職場のストレスセルフチェック簡易版

[https://kokoro.mhlw.go.jp/check\\_simple/](https://kokoro.mhlw.go.jp/check_simple/)

社員が自分のストレスに気付いたら、リラックスできる方法を実践したり、同僚や家族、友人に相談したりすることが大切です。また、普段と違う様子の同僚を見かけた場合、お互いに声をかけ合うことを職場全体で確認し合うこともポイントです。

最後に、エゴグラムセルフチェックをご紹介します。職場で取り入れることで社員の自己理解やチームの相互理解を深めコミュニケーションの円滑化やメンタルヘルスの向上に寄与します。特に変化の多い時期やストレスが高まる状況では、自分のコミュニケーションの癖に気付くことで、職場のストレス軽減や自己改善につながります。共有は任意にすることでプライバシーを尊重する必要はありますが、より良い職場環境を構築するための手助けとして活用をご検討ください。

### （参考）エゴグラムセルフチェック

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

- 5分でできるエゴグラムセルフチェック2024

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

## AIG損害保険株式会社

〒105-8602 東京都港区虎ノ門4-3-20

03-6848-8500

午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除く）

お問い合わせ・お申し込みは



<https://www.aig.co.jp/sonpo>