

# 「医師のためのメンタルヘルス基礎 ～自分にあったストレス マネジメントを考えよう～」



愛知医科大学病院

こころのケアセンター一技師長

臨床心理士/公認心理師

古井由美子

# はじめに

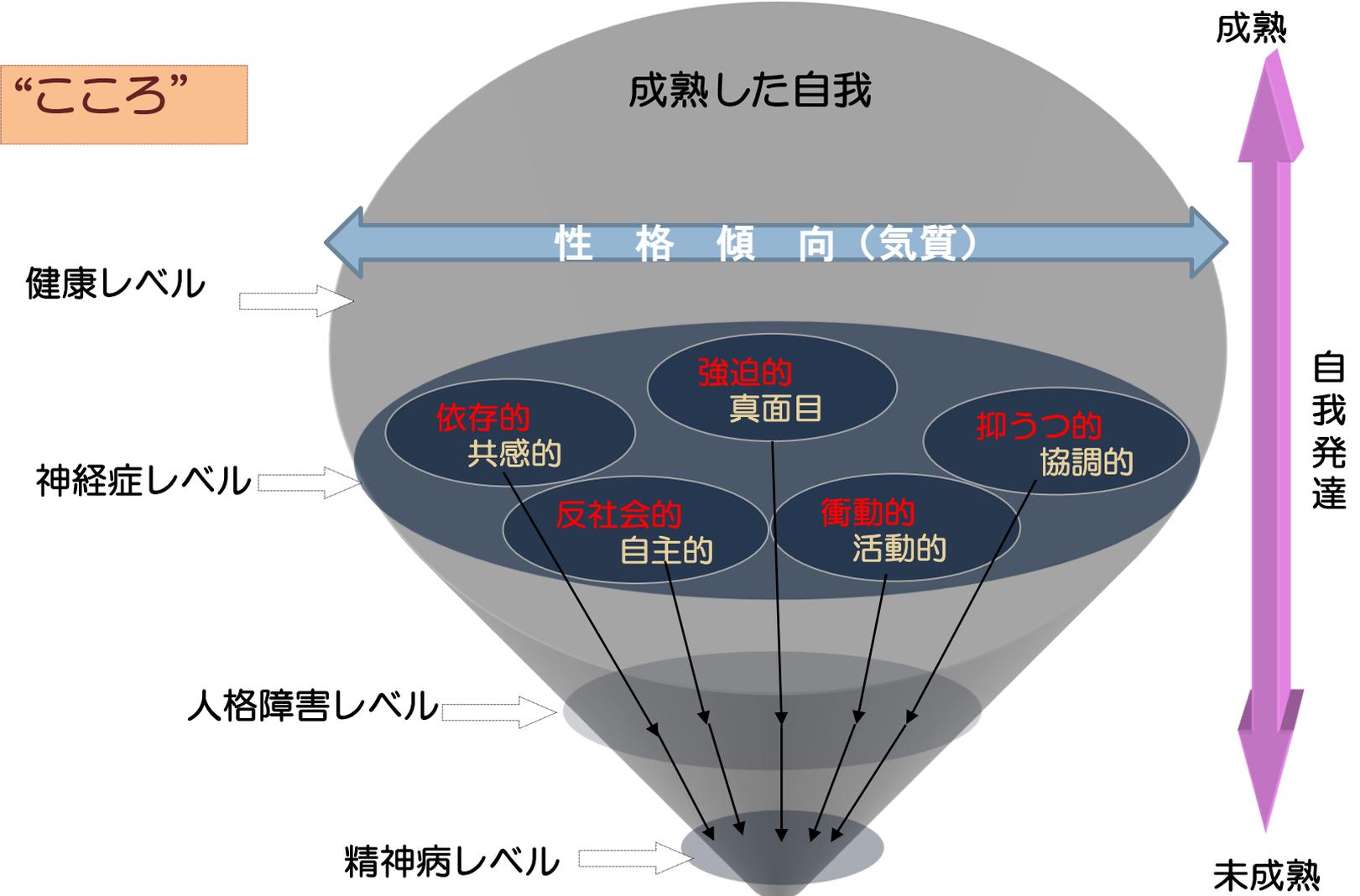
目的：こころの成り立ちとこころの強さとは何かを学び、自分の医師としてのメンタルヘルスを知り、自分にあったストレスマネージメントを考えよう！

- I こころの成り立ちと自我発達
- II 医師のメンタルヘルスとは？
- III ストレスマネージメント

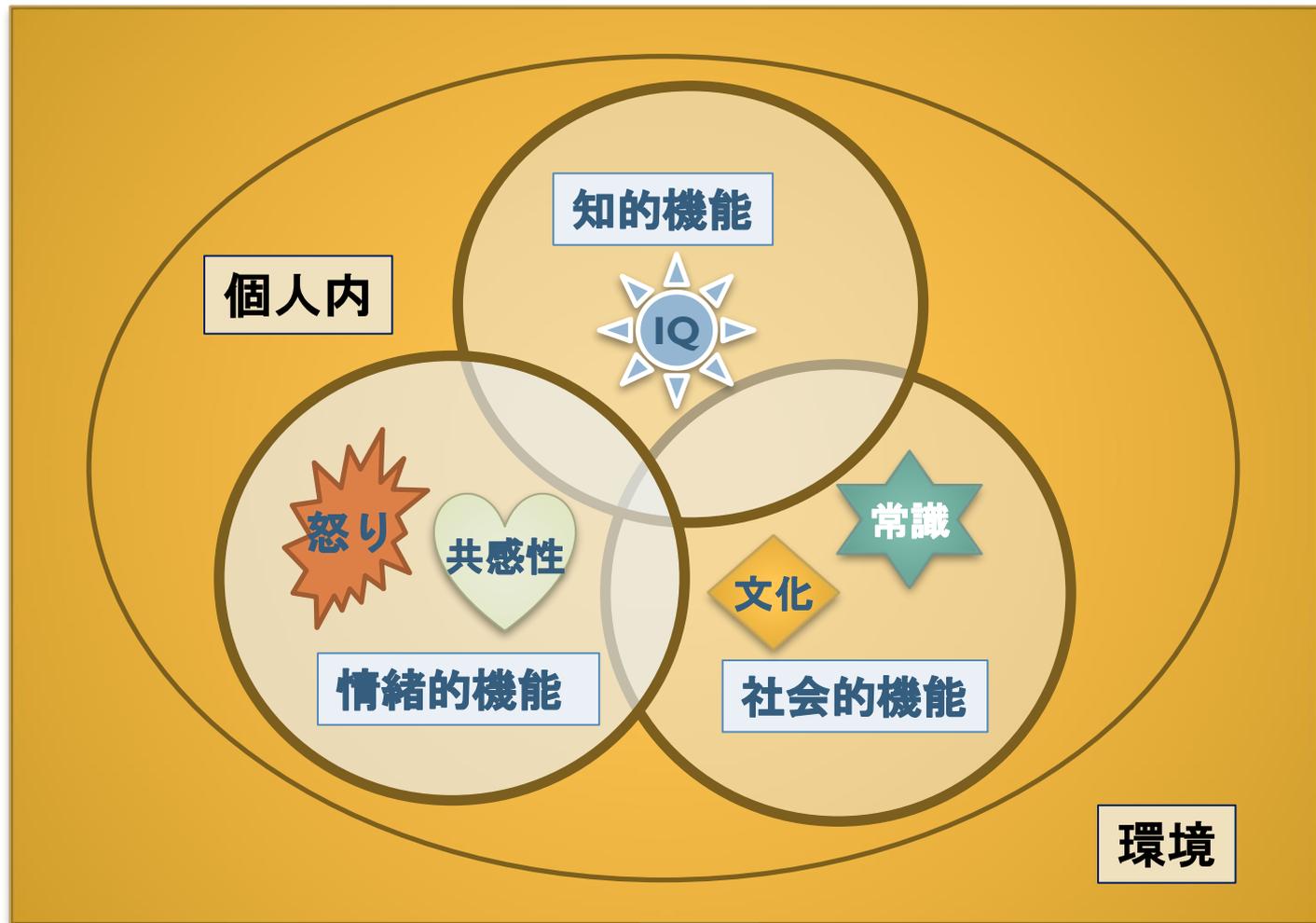


# I こころの成り立ちと自我発達

## 1. こころの構造



## 2. こころの機能：自我機能



それらが総合されたものが自我機能である<sup>4</sup>

# 3. 情緒的機能の発達①

## ① エリクソンのライフサイクル図 (Erikson 1968)



### 3. 情緒的機能の発達②

- 情緒発達で最も重要となるのは、**3歳までの対人関係（母子関係）**である。
- 母子関係が基盤となって**愛着形成**を行い、それが自我の基盤になり**自己肯定感**が形成され、その後のさまざまな対人経験によって発達していく
- 安定した母子関係→もともとの気質を無理なく伸ばした性格を形成できる
- 不安定な母子関係→自分に合わない性格に歪めて形成することがある



# 5. 自我発達からみた

## ワークライフバランスの重要性①

\*ユング心理学 (Jung, C.G 1939) から

- ・ 自我発達を**個性化**に至る過程とみなした
- ・ 意識と無意識（個人的無意識、集合的無意識）を仮定
- ・ **心理的両性具有**：もともと心理的には両性持っていて、男性には女性性（**アニマ**）、女性には男性性（**アニムス**）があり、その後の対人関係により、両性共に発達させていくことで個性化に到達するとみなした
- ・ 男性性：肉体的強さ、実行力、合理性
- ・ 女性性：肉体的繊細さ、包容力、情緒性

# 5. 自我発達からみた

## ワークライフバランスの重要性②

ワークライフバランス→仕事と生活の調和

仕事：知的機能、社会的機能に偏る

生活（遊び）：情緒的機能が中心

- ・ 男性も女性も、**結婚**によって相手の女性性や男性性を取り入れることで発達
- ・ 女性にとっては、**出産・育児**が、母親に最接することになり、自身の身体イメージや自己受容感を高める契機となる
- ・ 男性にとって、**育児**に参加することで、自身の情緒面や包容力を開発できる

## Ⅱ 医師のメンタルヘルスとは？

### 1. 定義：

**「こころの健康，精神衛生，精神保健」**

- 精神的な疲労，ストレスなどへのサポート
- うつ病などのこころの病気の予防

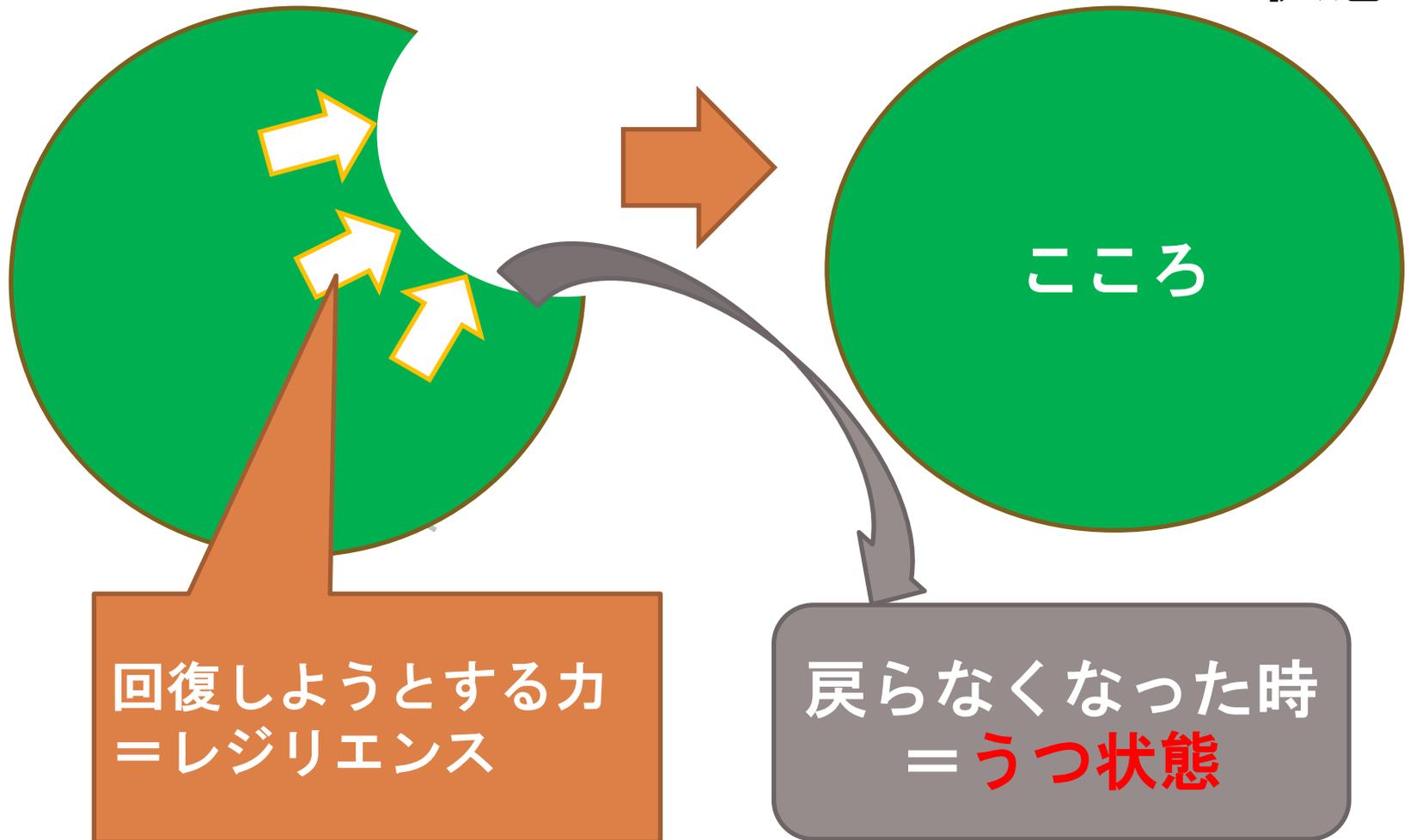
### \* 「こころが健康的」とは？

- ワークライフバランスがとれている
- 自分に自信を持ち，人生を楽しんでいる
- 信頼できる人間関係に包まれている
- ストレスを跳ね返す力を持っている

## 2. メンタルヘルス不調とは？

ストレス状態

ストレスのない  
状態



### 3. レジリエンス(resilience)とは？

「**精神的回復力**」 「**抵抗力**」 「**耐久力**」

「**脆弱性(vulnerability)**」 ⇔ 「**レジリエンス**」

もともとは物理学用語 「**外力による歪みを跳ね返す力**」

- 1970年代 貧困や虐待の環境に育った児童
- 1980年代 **PTSD（心理的外傷）の研究**
- 2004 George A Bonanno 「**極度に不利な状況に直面しても、正常な平衡状態を維持することができる能力**」と定義

# 4. レジリエンスの構成要素

- A対人関係 「安定した愛着関係」  
「支持的な人がそばにいてくれること」
- B自己達成可能感 「自尊感情」  
「積極性・活動性」
- C協調性や問題解決能力 「親和性・協調性」  
「楽観主義」  
「ユーモアのセンス」

## 4. レジリエンスが高い人とは？

- ストレスを跳ね返す、もしくははかわすことができる
- ストレスを他の力に転換できる
- ストレスに耐える力が強い
- **こころの器が広い**



何事にも好奇心があり、こころの柔軟性がある人←100歳以上の方？

## 5. レジリエンスを育てる7つの階段

- 1) ネガティブな感情に対処する  
→自分の気持ちに向き合う
- 2) ネガティブな感情を飼いならす  
→自分のことを苦手さを知っていること
- 3) 自信（自己効力感）をつける  
→失敗からの成功体験をもつ
- 4) 長所（強み）を活かす  
→得意な事をして、人からの評価を得る
- 5) 自分を支持してくれる人を持つ
- 6) 感謝の心を持つ
- 7) 自分の乗り越えた体験を意味付けする

## 6. 医師のメンタルヘルス

- リーダーシップを取らなければならない職業
- リーダーは孤独になりがち
- 責任の重さにストレスが高い
- 失敗が許されない緊張感
- 対人援助職のストレス（感情疲労）



- 日頃から弱音を吐ける人を必ず持つ
- 人の力を借りることを意識して行う

# Ⅲ ストレスマネージメント



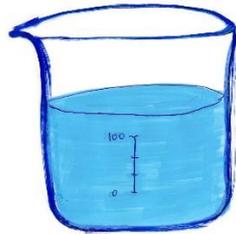
ストレスの対処法を学び、自分の  
ストレス対処法をイメージしよう

# 1. チェックしてみましょう！

- 睡眠に満足感が得られない
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- 1日中ふさいでしまう時がある
- 外出が億劫になった
- 以前のように趣味が楽しめない
- 常にだるさや肩こりを感じる
- 胸の内をざっくばらんに話す機会がない
- 物事にこだわりやすくなっている
- 周囲に気を遣い、評価が気になり過ぎる
- 自分自身への不満が強い
- 他人や物事に苛立つことが多い
- やたら焦ってしまい、落ち着けない

## 2. ストレスの対処とは？

“ストレスを貯める器を持っていると想像して下さい”



**\*水＝ストレスをあふれないようにするための3方向のやり方**

- 1) 入れない様にする ← **考え方を変える**
- 2) 外に出す ← **適切に処理する**
- 3) 器を大きくする ← **心の幅を広げる**

# 1) ストレスを入れないやり方

- **考え方を変える！**

**鈍感力**の勧め：よい意味でのいい加減さ  
(人を頼ること)

**ポジティブ**思考：自分を信じること  
(自己肯定感)

**未来志向**：長期思考  
(明日は明日の風が吹く)

## 2) ストレスを出す方向のやり方



～ リラックスを心がける



信頼している人と話す



お風呂にのんびりと



一人でのんびり過ごす



模様替えや部屋の掃除を



激しくない運動を



趣味を見つける



気分転換を

ストレスを外に出すことを考え、気持ちを切り替えるなどの気分転換を考えましょう！

### 3) 自分の器を大きくするやり方

レジリエンスを高めること！

1. **好奇心**を持ち続けること  
(こころのエネルギーの保持)
2. こころの**柔軟性** ← さまざまな**失敗経験**  
(失敗を克服するごとに器が大きく)
3. **想像力**を豊かに持ち続けること  
(対人関係を豊かに, ユーモア)

# 3. ストレス状態の対処法

## <3つのR>

- Rest (休憩)
- Relaxation (リラクゼーション)
- Recreation (趣味、遊びなど)

## <リラクゼーション反応>

- ・ 身体をリラックスさせながら、精神の覚醒度を保つという身体的能力



身体の筋肉や器官が弛緩することで、脳内の血流量増え、明晰に考えることができる

# 4. こころのエネルギーを貯めるコツ

**\* こころのエネルギー＝生きる意欲**

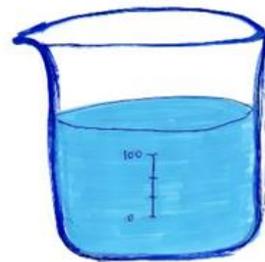
## ① エネルギーを増やす方向

- 嬉しい気持ちになる人と会う
- 嬉しい気持ちになることを見つける
- 楽しい気持ちになることをする

## ② エネルギーを節約する

- ただ寝る
- ストレスになることはしない
- ストレスに近づかない
- 気を遣わない人に頼る

# まとめ



一番大事な**のは自分のことをよく知り、自分らしさを保つこと！**

- ① **自分の器（自分の性格や能力の限界）**を知り、人に上手に頼れるようになること
- ② **自分の苦手なもの**を知っていること
- ③ **人とのつながり**を保つこと
- ④ **自分なりのストレスの対処法**を多数持っていること

～周囲の人とつながりあって、  
お互いの力を借りていきましょう！～



\*自分の精神状態が気になった人は、以下のサイトに行って、  
セルフチェックしてみてください。

<https://www.cbtjp.net/qidsj/>

古井由美子([cpyumiko@aichi-med-u.ac.jp](mailto:cpyumiko@aichi-med-u.ac.jp))