

メンタルヘルスの0次予防

心（意識）が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人生が変わる

私がメンタルヘルスに関心が高い理由

- 20代で自己嫌悪に陥ったが、過去の意識や行動に問題があったことを知り、自らの考え方や行動を見直し克服することができた。
- 一方で職場においては、うつが原因で会社を長期間休む人が増えるなか、何ひとつフォローしてあげられない状態が続く。
- そんななか、同期がうつ病をきっかけとして亡くなる。
- このようなことを繰り返さないために、2級心理カウンセラー、メンタルヘルスマネジメント検定2級などの資格を取得。
- メンタルヘルス不調は社会全体の課題であることから、未然防止を行う「0次予防」という観点で、様々な取り組みを行なっていきたい。

メンタルヘルスの「0次予防」とは（背景）

- メンタルヘルス不調は、問題が起こってからでは対応が遅く、これを未然に防止することが最も重要である。
- 近年においては、うつ病等の精神疾患患者数の増加、自殺者の低年齢化、働く女性の自殺数増加、いじめや不登校の増加など、メンタルヘルスに関するテーマが大きな社会問題となっている。
- 現在、学生に対しては文部科学省が、労働者に対しては厚生労働省がそれぞれ取り組みを行っているが、減少どころか、増加という結果に至っている。

メンタルヘルスの「0次予防」とは（取組み）

メンタルヘルス問題が起こる前に対策を行い、その根を潰す

- どんな言葉や行動が相手を傷付かせているか知る
- 心が傷かない言葉を学び、アサーティブに伝える
- 心が傷ついた時点で相手に伝えることで相手に気づかせる
- 友達や仲間とのつながりや、助け合うことの重要性
- 命の尊さを伝える講義などを通して、問題が起こらない環境を構築する。
- コップの水（ストレス）を溜めないよう、流していく
- コップの器（ストレス耐性）を大きくする

マザーテレサさんの言葉

- 思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
- 言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
- 行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
- 習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
- 性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。