

⑧ 訓練生のメンタルヘルスケア

訓練生のメンタルヘルスケア

1. 訓練生のメンタルヘルスケア
2. 指導員のメンタルヘルスケア



⑧ 訓練生のメンタルヘルスケア

1. 訓練生のメンタルヘルスケア

メンタルヘルスとは「こころの健康状態」のことです。訓練生だけでなく、指導員自身も自分ですべてを抱え込まず、相談できる人や場所を確保することが重要です。

主な相談窓口（一人で悩まないために）

- **こころの耳**（厚生労働省）：電話、SNS、メールで相談可能。
- **まもろうよこころ**（厚生労働省）：電話、SNS相談。
- **#いのちSOS / よりそいホットライン**：電話24時間対応。深夜でも相談可能です。

すぐにできるセルフケア

- **書き出す**：ノートに悩みや課題を書き出し、客観視することで心を軽くします。
- **生活習慣**：規則正しい生活とバランスの良い食事（タンパク質・食物繊維・乳酸菌で腸内環境を整える）。
- **思考の切り替え**：趣味など仕事と無関係なことに没頭する時間や、軽い運動を取り入れます。
- **心構え**：「自分を責めない」「あせらない」「無理をしない」。
- **睡眠**：アルコールは睡眠の質を下げ、精神不安定の原因になるため控えます。

【うつ病と診断された場合の注意点】

服薬管理の徹底

- 自己判断での断薬は再発や離脱症状のリスクがあります。逆に過剰摂取も危険です。医師の指示に従いましょう。

環境と生活の改善

- 薬は症状を緩和するものであり、根本治療には「環境を変えること」「物事の捉え方を緩めること」が必要です。
- 生活リズムが乱れがちになるため、「毎朝決まった時間に起きる」ことから始めましょう。

エネルギーの枯渇を理解する

- うつ状態ではエネルギーの消耗が激しく、回復に時間がかかります。元気な時と同じように活動するとすぐに悪化するため、決して無理は禁物です。

2. 指導員のメンタルヘルスケア

指導員は対人業務や責任の重さから精神的負荷が大きく、昨今は「カスタマーハラスメント（カスハラ）」への対策も急務です。

組織として検討すべき5つの取り組み

1. **ガイドライン作成**：メンタルヘルスやカスハラに関する指針の整備。
2. **協力体制の構築**：上司や同僚と連携し、孤立させない環境作り。
3. **兆候の周知・共有**：ストレスを受けた時に現れる「言動の変化（サイン）」を事例として共有し互いに声を掛け合う。
4. **ストレスチェック**：定期実施と、結果に対する組織的な対処。
5. **研修・学習**：メンタルヘルス研修やカスハラ対応研修等によるケーススタディの実施。

「兆候」への気づきと早期対応

変化を見逃さない

- 精神的なダメージを受けると、普段とは異なる物事の捉え方や行動をし始めます。

早期相談

- 自分自身から発せられるサイン（考え方の変化や苦しさ）を見落とさず、限界を迎える前に周囲に相談し、状況を共有することが自分を守る唯一の手段です。

自分を守るために、苦しいと感じたら、早めに誰かに相談を。

