

『勤労者のメンタルヘルスにおける理学療法士の役割』



名古屋女子大学 医療科学部理学療法学科
加藤 芳司

近年、働き方の多様化や労働環境の変化に伴い、勤労者のメンタルヘルスが重要な課題となっています。特に、精神的ストレスや長時間労働、職場の人間関係が原因で引き起こされるメンタル不調が、職場での生産性の低下や長期的な休職・退職の増加に繋がっています。このような背景を受け、労働者の心身の健康を包括的にサポートすることが、企業や社会にとって急務となっています。

従来、メンタルヘルス対策は主に心理的な側面に焦点を当てられてきましたが、身体的な要因がメンタルヘルスに及ぼす影響についても近年注目が集まっています。我々理学療法士は、身体機能の改善や疼痛管理を通じて、労働者の心身の健康維持に重要な役割を果たすことができる存在です。特に、理学療法士は身体の痛みや不調に対処することで、身体的なストレスを軽減し、それがメンタルヘルスの改善にも寄与するという点で貢献が期待されています。

さらに、身体的な運動や活動がメンタルヘルスに与える影響についての研究も進んでおり、運動がストレスの軽減、鬱や不安の改善に効果的であることが明らかにされています。理学療法士としては、適切な運動指導や身体的な介入を通じて、メンタルヘルスの改善に積極的に関わることが可能です。具体的には、運動プログラムの提供や職場環境に合わせたエルゴノミクス（人間工学）への助言、姿勢改善や身体の使い方に関する教育などを通じて、ストレス管理や心身のバランスを整える支援が考えられます。

また、メンタルヘルス問題を抱える勤労者は、身体の不調を訴えることも多く、腰痛や肩こりなどの身体的症状がその一因として挙げられます。こうした症状が慢性化することで、さらに精神的なストレスが悪化し、悪循環に陥ることがしばしば見受けられます。この悪循環を断ち切るためには、身体と心の健康を同時にケアする多角的なアプローチが求められます。理学療法士が提供できる身体的介入と、職場でのメンタルヘルス支援を組み合わせた包括的なアプローチは、労働者の健全な働き方をサポートする有効な手段となり得ます。

本シンポジウムでは、理学療法士が果たすべき勤労者のメンタルヘルス支援に焦点を当て、身体と心のバランスを取り戻すための具体的なアプローチを紹介するとともに、今後の課題や展望について皆様と一緒に考察できればと考えております。

【略歴】

- 1997年 中部リハビリテーション専門学校 理学療法学科 卒業
- 2014年 名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科博士後期課程満期退学（2015年博士号取得）
- 1997年 医療法人偕行会名古屋共立病院 リハビリテーション部
- 2000年 医療法人なるみ会なるみ記念診療所 リハビリテーション科
- 2004年 名古屋医療福祉専門学校理学療法学科

2009年 国際医学技術専門学校理学療法学科

2013年 トライデントスポーツ医療看護専門学校理学療法学科

2019年 社会医療法人宏潤会大同病院／名古屋平成看護医療専門学校 兼務

2022年 学校法人越原学園名古屋女子大学医療科学部理学療法学科

【所属学会】

公益社団法人日本理学療法士協会（代議員）

NPO法人愛知県理学療法学会（理事）

日本産業理学療法研究会（理事）

公益社団法人日本産業衛生学会（東海地方会 理事）

NPO法人アクティブエイジング研究会（理事長）

一般社団法人日本予防理学療法学会（評議員）

一般社団法人日本体力医学会

一般社団法人日本体育・スポーツ・健康学会

日本介護福祉・健康づくり学会

一般社団法人日本運動器理学療法学会

一般社団法人日本支援工学理学療法学会

一般社団法人日本小児理学療法学会

一般社団法人日本地域理学療法学会

一般社団法人日本理学療法教育学会

日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法研究会

一般社団法人日本栄養・嚥下理学療法学会

一般社団法人日本理学療法管理学会

【資格】

介護支援専門員

『働く人の心の健康と運動支援』

(独) 労働者健康安全機構 東北労災病院治療就労両立支援センター
佐藤 友則



AI（人工知能）やIoT（モノのインターネット）をはじめとするデジタル技術を活用し、DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進することにより、社会は飛躍的な進化を遂げています。一方で、多くの職場でパソコン作業などの頭脳労働が増え、身体活動が低下していることがメンタルヘルス不調急増の要因の一つとされています。その他にも、対人相手の気遣いが求められる精神的負荷の大きい業務や職場における人間関係の希薄化、成果主義の浸透・競争のグローバル化により、常に新たな知識や技術を身につける必要性が増大していることなども、ストレスを生み出す素地となり、労働者の心身に大きな影響を与えています。現代社会において、潜在的なストレスは誰もがすでに持っています。受けたストレスを上手く逃がすことができずに蓄積すると、やがてメンタルヘルス不調へと悪化させることになります。

職場におけるメンタルヘルスケアの目的は、労働者自身のストレスへの気付きを促し、個々人のストレスを低減させること、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることです。また、メンタルヘルスケアの取り組みを段階ごとに分類すると、メンタルヘルス不調になることを未然に防ぐ「一次予防」、不調を早期に発見して適切な対応を行う「二次予防」、不調となった労働者への職場復帰を支援する「三次予防」に分けられます。職場におけるメンタルヘルスケアでは、「一次予防」を基本として、労働者のストレスに対するセルフケアを促すことがとても重要ですが、実際は、高ストレス者への対策に追われ、ストレスが潜在化している労働者への予防には、十分に手が回っていない側面があります。

ストレスに負けない心身づくりには、栄養・運動・休養の三位一体の取り組みが重要で、理学療法士は運動・身体活動の専門家として、その一翼を担うことが可能です。過去の文献からも、運動・身体活動はメンタルヘルスに良い効果を及ぼすことが分かっています。しかしながら、産業保健分野では運動・身体活動の専門家が少なく、労働者にその必要性について十分に啓発できていないのが現状です。そこで、理学療法士がこの分野に参入し、産業保健スタッフと協働することで、労働者の心の健康に寄与できると思います。

一方で、運動・身体活動は、習慣化しなければ効果は得られません。運動の継続には、労働者の自己効力感やヘルスリテラシーを高めることが重要です。今回は、高年齢労働者に対して、運動の継続を促す運動支援を行った症例を紹介し、メンタルヘルスケアにおける理学療法士のあり方について、共に考えたいと思います。

【略歴】

1999年 岩手リハビリテーション学院 理学療法学科卒業

2008年 北里大学大学院 医療系研究科 医科学専攻 修士課程修了 修士（医科学）

2017年 東北大学大学院 医学系研究科 機能医科学講座 博士後期課程修了 博士（障害科学）
1999年 竹田総合病院 リハビリテーション科
2006年 東名厚木病院 リハビリテーション科
2008年 （独）労働者健康安全機構 東北労災病院 勤労者予防医療センター
（2014年 治療就労両立支援センターに改組）

【所属学会】

日本産業理学療法研究会
日本精神・心理領域理学療法研究会
日本産業衛生学会
日本職業・災害医学会

【社会的活動】

日本理学療法学会連合 日本産業理学療法研究会 理事長
日本理学療法学会連合 日本精神・心理領域理学療法研究会 評議員
日本理学療法士協会 産業領域業務推進部会 部員
（独）労働者健康安全機構 宮城産業保健総合支援センター 産業保健相談員

『労働者のメンタルヘルスと理学療法』

豊田地域医療センター リハビリテーションセンター
木村 圭佑



令和6年版厚生労働白書では、「こころの健康」を「人生のストレスに対処しながら、自らの能力を発揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献できるような、精神的に満たされた状態」と定義している。そして壮年期・中年期に代表される労働者においては、「働きがい」と「働きやすさ」が実現できる職場環境は、こころの健康を高め、支える観点からも重要であると述べている。

また同書では「こころの不調」を「精神障害や社会的障壁により継続的に日常生活または社会生活に相当な制限を受ける状態を指し、重大な苦痛、機能障害、自傷行為のリスクを伴う精神状態を含むもの」と定義している。2つの定義をもとに重要視されていることは、「精神障害を含むこころの不調を抱える人であっても高い水準でこころの健康を保持することも可能」という点である。

こころの健康を保持するために、日常的に取り組めることとして、食事や睡眠とともに、適度な運動の習慣を維持することは重要である。またストレスがたまった時の対処として、日常生活の中でリラックスできることを目的とした軽いストレッチを行うこともあげられる。つまり、こころの健康を保持するために運動は効果的な手段として位置付けられ、理学療法士としての専門性を活かすことができる分野でもあると言える。

しかし、実際にこころの不調の有無に限らず、労働者に対して日常的に運動を定着させることは、容易ではない。そのような場合、認知行動療法を活用した理学療法を行うことによって、行動の変容に結びつく可能性がある。認知行動療法は、人の感情や行動が認知のあり方の影響を受けるため、認知に働きかけて気分や行動を変化させることを目的としている。人は自らの経験や環境の中で身に着けた「決まったものの考え方(自動思考)」をもとに行動を決めており、自動思考の歪みがストレスや生きづらさの原因となっている場合が多い。認知行動療法は、この自動思考に気づき、様々な場面で適用しやすいものに変化させ、行動を変容させていこうとする短期の精神療法の一つである。

産業保健分野では、認知行動療法は主にメンタルヘルスに対する1次予防（セルフケアの促進；ポピュレーションアプローチ）、2次予防（産業保健スタッフ等や事業所外支援による介入；ハイリスクアプローチ）、3次予防（就労/復職プログラムの実施）で活用されている。また、近年ではメンタルヘルスにとどまらず、生産性の向上に対して適用が期待されている。

認知行動療法の手法を理学療法に取り入れることで、こころの不調を予防するためのセルフケアに役立ち、結果的に労働生産性の向上に貢献できると考える。今回は産業保健分野における理学療法士の関わりの中で、認知行動療法を取り入れた支援の一例を紹介する。

【略歴】

2002年 藤田保健衛生大学(現 藤田医科大学)リハビリテーション専門学校 医療専門課程理学療法科

卒業

2002年度-2021年度 医療法人松徳会 花の丘病院 勤務

2022年度～ 公益財団法人 豊田地域医療センター 勤務

現在に至る

【所属学会】

日本保健医療福祉連携教育学会 連携協働推進委員

日本産業理学療法研究会 理事

日本理学療法士協会 産業領域業務推進部会

【資格】

認定理学療法士（介護予防）

専門理学療法士（地域、予防、支援工学）