

# セルフケアとストレスコーピング

～職場のストレス対処法～

Well-being実践シリーズ①

**PART1**

国際EAP  
コンサルタント  
宮川 浩一

## 目次

**PART1. メンタルヘルス・ウェルビーイングとは**

PART2. ストレスに気づくために

PART3. ストレスとの付き合い方

PART4. セルフケア実践法（前半）

PART5. セルフケア実践法（後半）

**メンタルヘルス・ウェルビーイングとは**

# メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは「心の健康」のことであり、特別な精神疾患を患う人の問題だけに限定されるものではありません。

心の病気にかかっていなければ健康であるとは、必ずしも言い切れないからです。

「心が健康である」とは、前向きな気持ちを安定的に保ち、意欲的な姿勢で環境（職場）に適応することができ、イキイキとした生活を送れる状態のことです。

# ウェルビーイングとは

「ウェルビーイング」(well-being)とは、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、「幸福」と翻訳されることも多い言葉です。

1946年の世界保健機関(WHO)憲章の草案の中で、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあることをいいます。