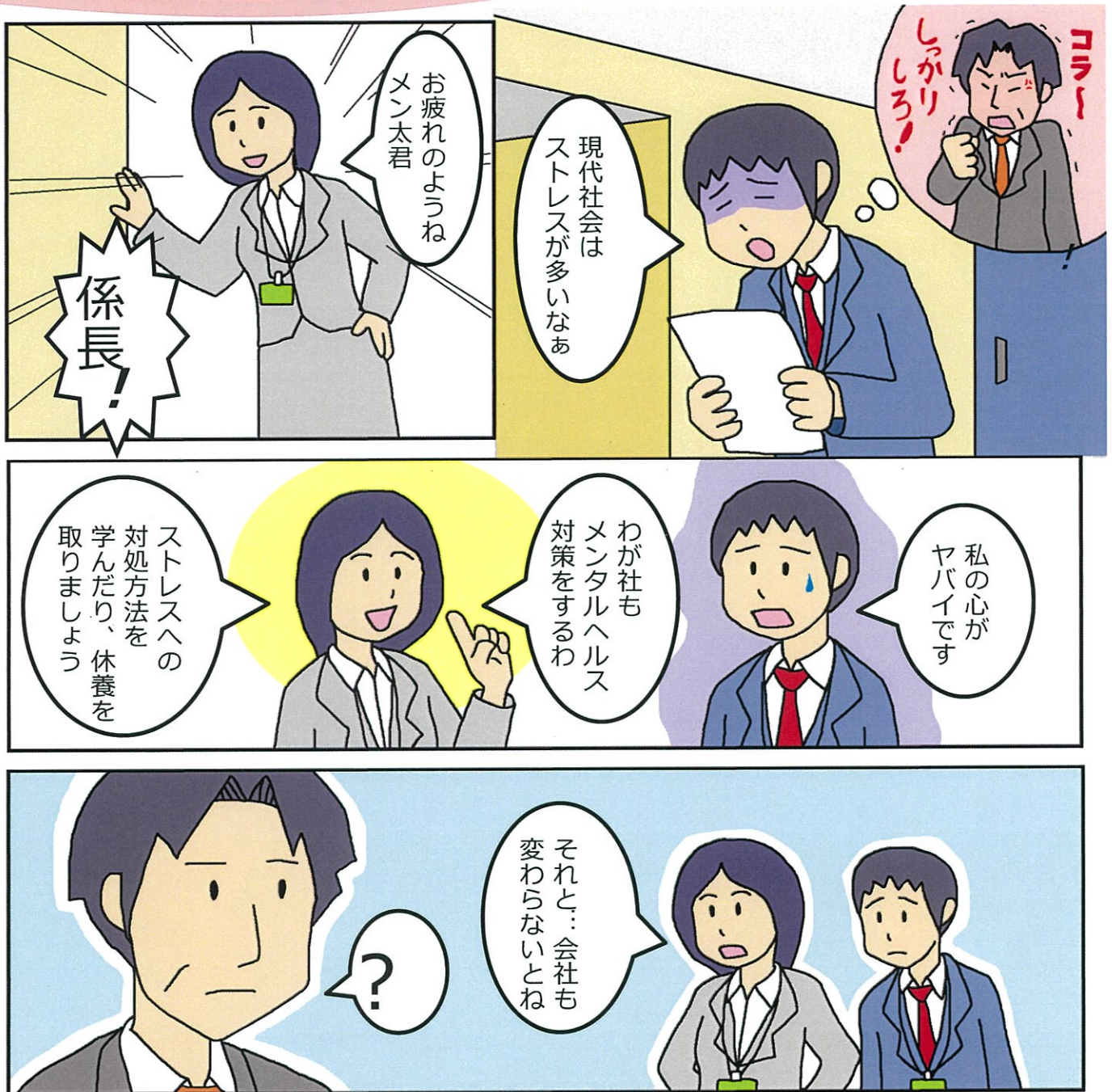


職場で取り組む メンタルヘルス



従業員やそのご家族、そして職場の仲間のためにも、
みんながイキイキと元気に働ける環境づくりを目指しましょう。



滋賀労働局



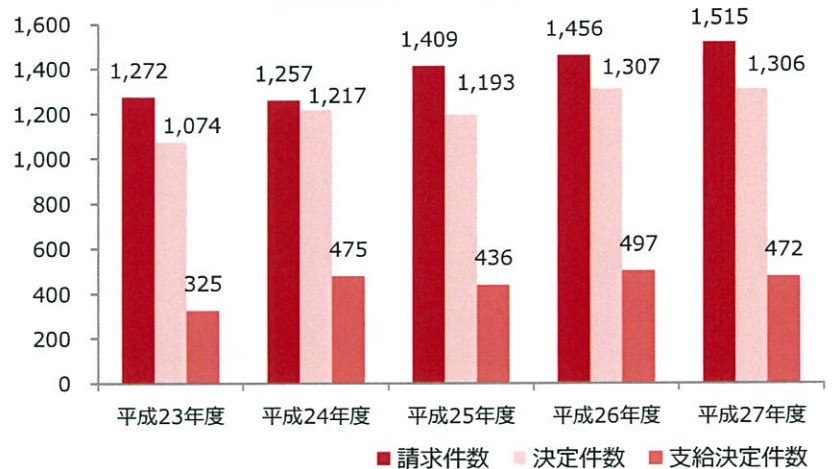
全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

職場のメンタルヘルス対策に取り組むことが重要です

「メンタルヘルス」、それは「こころの健康」のことです。体の健康が大切なのはもちろん、心も元気であることは、仕事を進める上でも必要なことです。

近年の社会環境の変化等により、こころの健康を維持することも難しい時代になってきています。全国の精神障害等の労災請求件数、労災認定件数はともに増加傾向にあります。職場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。

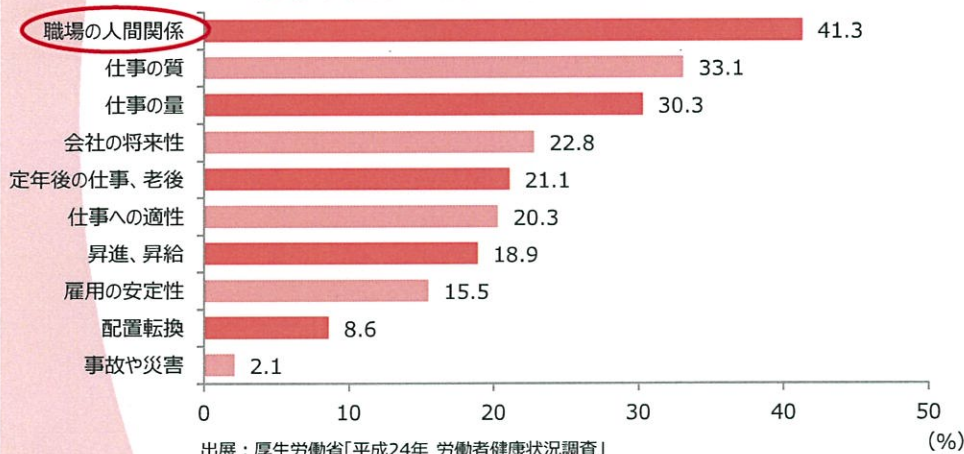
■精神障害の労災補償状況



出展：厚生労働省「平成27年度過労死等の労災補償状況」

職場でどんなストレスを感じているの？

■仕事や職業生活におけるストレス等の原因



社会人の約6割が強い悩みや不安をかかえながら働いており、その最大の理由が職場の人間関係です。いくら仕事自体が好きでも、人間関係でつまづいてしまうと、職場に行くのが辛くなります。

しかし人間関係は、自分と相手との関係で作りあげていくものです。自分のふるまいや心がけ次第で、改善できる場合もあります。

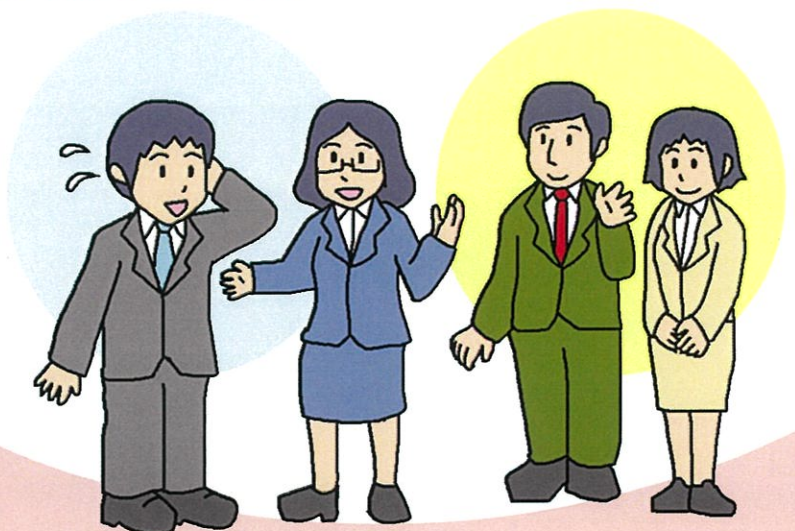
また、職場の様々なハラスメントもストレスの原因となります。そういったことへの対策も必要です。

環境の変化がストレスになりやすい

人は自分がおかれた環境に変化が生じたときに、ストレスを感じやすくなります。

職場では、転職や異動、昇進を含めて職位が変化するとき、新しいメンバーとチームを組むとき、プライベートでは結婚や離婚、大切な家族をなくしたときなど、生きていればさまざまな変化が起こります。

環境の変化が重ならないようにコントロールすることも、ストレス対策のひとつの方法です。



労働者のこころの健康の保持増進のための指針

労働者のこころの健康の保持増進のための指針は、労働安全衛生法第70条の2第1項の規定に基づき、同法第69条第1項の措置の適切かつ有効な実施を図るための指針として、事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者のこころの健康の保持増進のための措置（メンタルヘルスクア）が、適切かつ有効に実施されるよう、メンタルヘルスクアの原則的な実施方法について定められた指針です。

出展：厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」

4つのメンタルヘルスクア

職場でメンタルヘルスを推進するためには、「セルフケア」「ラインによるケア」「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」「事業場外資源によるケア」の4つのケアが重要です。

セルフケア



労働者自らがこころの健康の保持増進のために行う活動

ラインによるケア

上司（管理監督者）が労働者のこころの健康の保持増進のために行う活動



4つのケア

事業場内産業保健スタッフ等によるケア

事業場内産業保健スタッフ等が労働者のこころの健康の保持増進のために行う活動



事業場外資源によるケア

事業場外の機関が事業場に対してこころの健康づくり対策を支援する活動



メンタルヘルスクアの具体的な進め方

4つのケアが適切に実施されるには、次の取り組みを積極的に進めることが効果的です。

こころの健康づくり計画の策定

衛生委員会における調査審議

こころの健康づくり計画に盛り込む事項

- ①事業者がメンタルヘルスクアを積極的に推進する旨の表明に関すること
- ②事業場におけるこころの健康づくりの体制の整備に関すること
- ③事業場における問題点の把握及びメンタルヘルスクアの実施に関すること
- ④メンタルヘルスクアを行う必要な人材の確保及び事業場外資源の活用に関すること
- ⑤労働者の健康情報の保護に関すること
- ⑥こころの健康づくり計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関すること
- ⑦その他労働者のこころの健康づくりに必要な措置に関すること

セルフケア

（労働者自身による）

ラインによるケア

（管理監督者による）

事業場内産業保健スタッフ等によるケア

（産業医、衛生管理者等による）

事業場外資源によるケア

（事業場外の機関、専門家による）

- （1）メンタルヘルスクアの教育研修・情報提供（管理監督者を含む全ての労働者が対応）
- （2）職場環境等の把握と改善（メンタル不調の未然防止）
- （3）メンタルヘルス不調への気づきと対応（メンタル不調に陥る労働者の早期発見と適切な対応）
- （4）職場復帰における支援

個人情報保護への配慮

働きやすい職場づくりを目指しましょう！

困ったときに本音が言えて、助け合える風通しのよい職場をつくるには、環境整備から取り組むことが効果的です。第一歩として取り組める例を示しますので、これらを参考にして、できることから始めましょう！

気持ちのよい挨拶をする

朝の挨拶は、「おはよう」というたった4文字ですが、目線を合わせたり、軽くうなずくだけでも、相手の印象は変わります。

おはよう



上司が部下の話を聞く機会をつくる

些細なことでも上司に相談しやすくなり、報連相が円滑になります。上司の側も相談を受けやすい雰囲気づくりや傾聴に努めましょう。

簡単な打ち合わせスペースを確保する

相談しやすい雰囲気づくりは、困ったときに本音が言えて、助け合えるスペースとなります。



相談できる機会をつくる

仕事上の悩みや心の健康について、気軽に話せる関係づくりができます。

実は
悩みが...



ストレスチェックを活用する

ストレスチェックにより自分のストレスがどのような状態であるかを調べることができます。



職場の改善点を話し合う

職場の良い点、改善点をチェックリストなどで明確にすることで、前向きな解決に向かうことができます。



こころの問題、少しでも気になったら 専門機関にすぐ相談しましょう！

メンタルヘルス不調などの相談を受けています。

こころほっとライン（厚生労働省）
0120-565-455

（月・火17:00～22:00／土・日10:00～16:00 祝日と年末年始を除く）

職場のメンタルヘルスに関する情報を提供しています。

こころの耳（厚生労働省）
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

メンタルヘルス対策・ストレスチェック制度導入に取り組む事業場を支援しています。

独立行政法人労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター
077-510-0770（月～金 8:30～17:15 土・日・祝日と年末年始を除く）

労働問題に関するあらゆる分野の相談を受けています。

滋賀労働局 総合労働相談コーナー
077-522-6648

（月～金 8:30～17:15 土・日・祝日と年末年始を除く）

大津総合労働相談コーナー 077-522-6641

彦根総合労働相談コーナー 0749-22-0654

東近江総合労働相談コーナー 0748-22-0394

労働に関する疑問・トラブルについて労働者・事業主を問わず、専門の相談員が相談を受けています。

滋賀県労働相談所 077-511-1402

（月～金10:00～20:00（12:30～13:30／15:00～15:15を除く）
祝日17:00～20:00／土・日10:00～16:00（12:30～13:30を除く）

ストレスチェック制度や法令・手続きに関する情報を提供しています。

滋賀労働局（厚生労働省）

<http://shiga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

健診や健康保険に関する情報を提供しています。

全国健康保険協会滋賀支部

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga>