

取り組んでいますか？メンタルヘルス対策

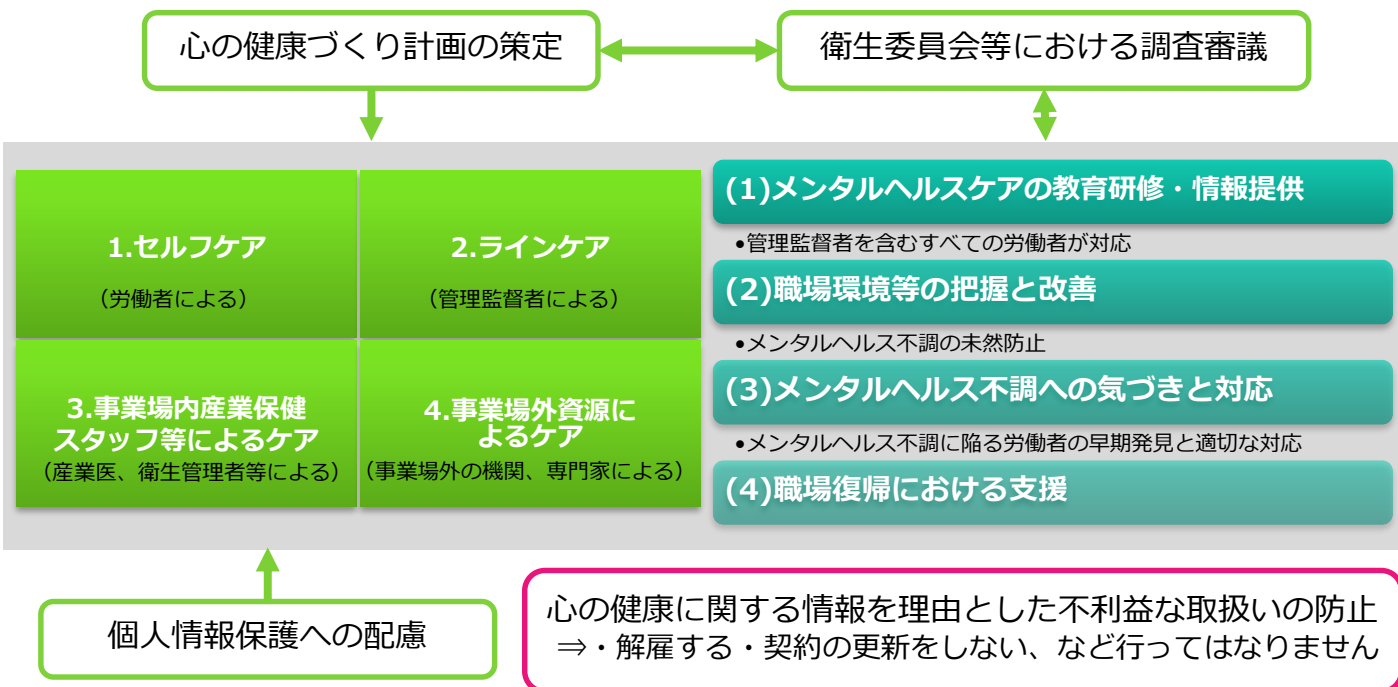
事業場において事業者が講ずる労働者の心の健康の保持増進のための措置を「メンタルヘルスカケア」といいます。

職業生活等において強い不安、ストレス等を感じている労働者が、それらの原因により、精神障害等に至り、長期にわたる休業や、退職、ひいては自らの命を絶ってしまうようなことが起こらないよう、未然に対策を講じて防止しましょう。



メンタルヘルスカケアの具体的な進め方

メンタルヘルスカケアが適切に実施されるよう、事業場内の関係者が相互に連携し、以下の取り組みを積極的に推進することが効果的です。



衛生委員会等における調査審議

メンタルヘルスカケアの推進に当たっては、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取り組みを行うことが必要です。「心の健康づくり計画」の策定はもとより、その実施体制の整備等の具体的な実施方法や個人情報の保護に関する規程の策定等に当たっては、衛生委員会等において十分調査審議を行うことが重要です。

心の健康づくり計画の策定

心の健康づくり計画に盛り込む事項は、次に掲げる通りです。

- ① 事業者がメンタルヘルスカケアを積極的に推進する旨の表明に関する事
- ② 事業場における心の健康づくりの体制の整備に関する事
- ③ 事業場における問題点の把握及びメンタルヘルスカケアの実施に関する事
- ④ メンタルヘルスカケアを行うために必要な人材の確保及び事業場外資源の活用に関する事
- ⑤ 労働者の健康情報の保護に関する事
- ⑥ 心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事
- ⑦ その他労働者の心の健康づくりに必要な措置に関する事

4つのメンタルヘルスケアの推進

1.セルフケア

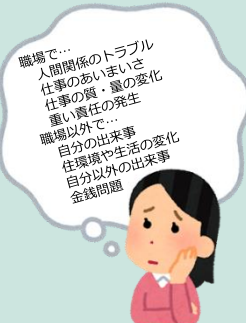
心の健康づくりを推進するためには、労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが重要です。

ストレスに気づくためには、労働者がストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できるようにする必要があります。

事業者は労働者に対して、下に示すセルフケアが行えるように教育研修、情報提供を行うなどの支援をすることが重要です。

また、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、事業者はセルフケアの対象として管理監督者も含めましょう。

- ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ・ストレスチェックなどを活用したストレスへの気づき
- ・ストレスへの対処



2.ラインによるケア

管理監督者は、部下である労働者の状況を日常的に把握しており、また、個々の職場における具体的なストレス要因を把握し、その改善を図ることができる立場にあることから、職場環境等の把握と改善、労働者からの相談対応を行うことが必要です。

このため、事業者は、管理監督者に対して、ラインによるケアに関する教育研修、情報提供をおこなひましょう。

3.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は、セルフケア及びラインによるケアが効果的に実施されるよう、労働者及び管理監督者に対する支援を行うとともに、下に示す心の健康づくり計画の実施に当たり、中心的な役割を担うことになります。

- ・具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- ・個人の健康情報の取扱い
- ・事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- ・職場復帰における支援 など

4.事業場外資源によるケア

メンタルヘルスケアを行う上では、事業場が抱える問題や求めるサービスに応じて、メンタルヘルスケアに関し専門的な知識を有する各種の事業場外資源の支援を活用することが有効です。

また、労働者が事業場内での相談等を望まないような場合にも、事業場外資源を活用することが効果的です。

心の健康相談窓口

- 群馬産業保健総合支援センター (027-233-0026)
- 群馬いのちの電話 (027-221-0783)
- 群馬県こころの健康センター (027-263-1156)
- 群馬県内各地区保健福祉事務所
- 群馬労働局雇用環境・均等室 (027-896-4739)

- ・情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ・ネットワークの形成
- ・職場復帰における支援 など

小規模事業場におけるメンタルヘルスケアの取組みの留意事項

小規模事業場においては、事業者がメンタルヘルスケア実施の表明をし、セルフケア・ラインによるケアを中心として、実施可能なところから着実に取組みを進めることが望ましいです。

また、必要な事業場内産業保健スタッフが確保できない場合、衛生推進者または安全衛生推進者を事業場内メンタルヘルス推進担当者として選任するとともに、地域産業保健センター等の事業場外資源※の提供する支援等を積極的に活用することが有効です。

※事業場外資源のご紹介

産業保健総合支援センター（通称：さんぽセンター）

全国47都道府県に設置された産業保健総合支援センターでは、産業医、産業看護職、衛生管理者等の産業保健関係者を支援するとともに、事業主に対し職場の健康管理への啓発を行っています。

地域産業保健センター（通称：地さんぽ）

労働者数50人未満の小規模事業場の事業者や労働者に対し産業保健活動を支援します。

独立行政法人労働者健康安全機構
群馬産業保健総合支援センター
前橋市千代田町1丁目7番4号
（群馬メディカルセンター内2階）
TEL 027-233-0026 FAX 027-233-9966

群馬労働局 労働基準部 健康安全課

〒371-8567群馬県前橋市大手町2-3-1
TEL 027-896-4736 FAX 027-896-2111
<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/home.html>

こころの耳



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト