

労働者数 50 名未満の事業主の皆様へ

メンタル ヘルス対策 に取り組みましょう

職場のメンタルヘルス対策は必要です！

- 近年、仕事や職業生活にストレスを感じる労働者の割合が高くなっており、メンタルヘルス不調（精神障害等）を原因とする労災補償請求も増加しています。
- 労働者がメンタルヘルス不調になると、事業場の生産性の低下や災害の原因になる場合があります。また、メンタルヘルス不調による労災請求が認定されると、企業に対して多額の損害賠償を請求されることもあります。
- 職場に存在するストレス要因の多くは、労働者自身の力だけでは取り除くことができません。労働者のメンタルヘルス不調を防ぐためには、各職場でメンタルヘルス対策を推進することが必要です。

特に規模の小さな事業場で取組が必要です！

- メンタルヘルス不調を発症すると、長期の休職や退職に至ることも少なくありません。その際、休職等をされた方の分の仕事を少ない人数でフォローしなければならない、**規模の小さい事業場ほど影響が大きくなります**。メンタルヘルス不調を予防し、企業の活力を保つため、規模の小さな事業場こそ、メンタルヘルス対策に取り組んでいくことが必要です。
- 2015 年 12 月 1 日から、労働者数 50 人以上の事業場において年に 1 回、ストレスチェックを実施することが事業者の義務となりました。労働者数 50 名未満の事業場においては、現在のところ努力義務とされています。しかし、職場のメンタルヘルス対策を進める上で、ストレスチェックの導入は特に有効な手段です。**労働者数 50 名未満の事業場においてもストレスチェックを導入し、メンタルヘルス対策に取り組むよう努めましょう。**



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

愛知
Aichi Labour Bureau
労働局

労働者数 50 名未満の事業場で取組むメンタルヘルス対策

① メンタルヘルス推進担当者の選任

衛生管理者、衛生推進者等から労働者のメンタルヘルス対策を推進する担当者を選任しましょう。(特に資格は必要ありません。また監督署に報告する等の義務もありません。)

② 衛生委員会等でのメンタルヘルス対策に係る調査審議

毎月開催される衛生委員会等でメンタルヘルス対策について話し合みましょう。衛生委員会のない事業場では、労働者から意見を聞く機会を設けてメンタルヘルス対策について話し合みましょう。

③ ストレスチェック等の実施

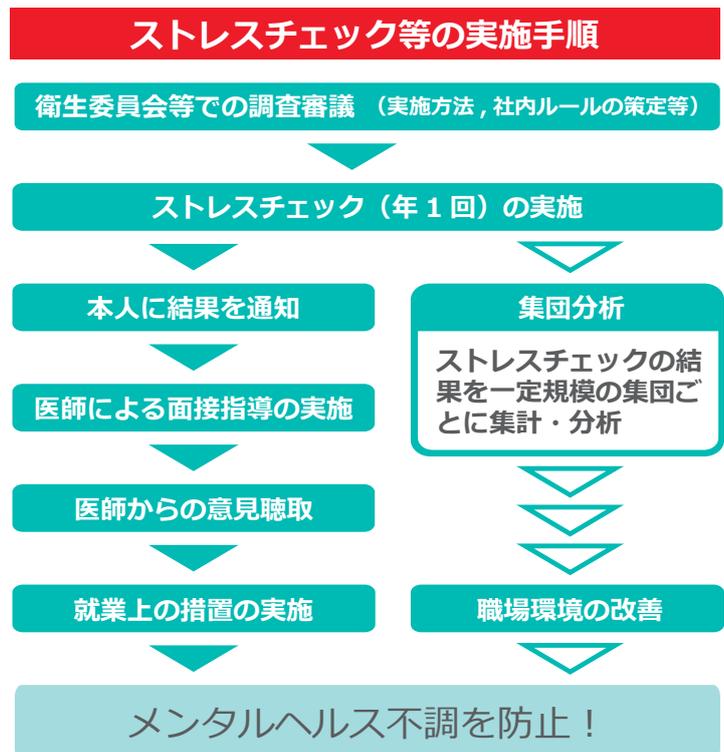
労働者数50人以上の事業場に準じて、ストレスチェック等に取り組むよう努めましょう。また、ストレスへの気づきを促すため労働者に教育を行いましょ。

④ 相談窓口の設置

労働者が気軽に利用できるメンタルヘルスの相談窓口を設置したり、外部の相談機関を紹介しましょう。

⑤ 職場復帰支援

メンタル不調で休業している労働者が円滑に職場復帰できるよう職場復帰までの手順を決めましょう。模擬出勤、試し出勤制度等を導入して労働者の職場復帰をスムーズに行いましょう。



取組みの際は下記のパンフレットや WEB サイトをご参照ください。



■ ストレスチェック制度導入ガイド



■ 「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」ダウンロードサイト

ストレスチェックの受検、結果出力、集団分析等が出来るプログラムを無料で配布しています。



■ Relax 職場における心の健康づくり
～労働者の心の健康の保持増進のための指針～



■ 愛知労働局ホームページ
「メンタルヘルス対策等について」



■ Return 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き

関連サイト



■ こころの耳

厚生労働省が運営する、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を行っています。



■ 愛知産業保健総合支援センター

愛知産業保健総合支援センターの地域窓口(地域産業保健センター)では、労働者数 50 人未満の事業場や、そこで働く方を対象として、各種産業保健サービスを無料で提供しています。各サービスのご利用にあたっては、地域産業保健センターへの事前の申し込みが必要です。