

メンタルヘルスケア に取り組みましょう

愛知労働局

1

なぜメンタルヘルス対策に取り組まなければならないのか

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、愛知県でも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が増加しています。

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もあります。また、長期の休職又は退職となった場合には、規模の小さな企業ほどその影響は大きくなります。

さらに、メンタルヘルス不調の原因が企業にあるとして、企業に対して多額の損害賠償が請求されることもあります。

2

事業場での取組が重要です

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。労働者がメンタルヘルス不調にならないよう、各職場でメンタルヘルスケアを積極的に推進することが重要であり、組織的かつ計画的に取り組むことで対策が大きな成果を得ることができます。

また、平成26年6月の労働安全衛生法の改正により、平成27年12月1日からストレスチェック^(注)の実施が事業者の義務となりました。ストレスチェックの実施と合わせてメンタルヘルス対策に取り組む必要があります。

職場におけるメンタルヘルス対策推進のためには、まずは経営トップがメンタルヘルス対策に取り組むことを決意し、その姿勢を具体的に示すことが必要です。そして、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によるケア、事業場外資源によるケアの4つケアを継続的かつ計画的に実施することが重要です。次の事項から、メンタルヘルス対策への取組を始めましょう。

3

職場で取り組むべき具体的な事項

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。（メンタルヘルス推進担当者の資格は必要ありませんし、監督署への報告の義務もありませんが、広く労働者に周知してください。）

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でメンタルヘルスの推進状況等について話し合いましょう。衛生委員会を設置していない事業場では、労働者から意見を聞く機会を定期的に設け、メンタルヘルスの推進状況について話し合いましょう。

3 ストレスへの気づきの促進

労働者がストレス等を認識できるようにするための教育を行いましょう。また、ストレスチェック^(注)を労働者に実施しましょう。

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。

(注) ストレスチェックとは

- ・事業者が労働者に対して行う心理的負担の程度を把握するための検査をいいます。
- ・実施は、1年毎に1回実施する必要があります。
- ・ストレスチェックの結果、高ストレスとされた労働者から申出があった時は、医師による面接指導を行うことが事業者の義務となります。また、面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案して就業上の措置を講ずる必要があります。

4

「愛知産業保健総合支援センター」等にお気軽にご相談を

- 「愛知産業保健総合支援センター」（国の補助事業により実施）では、メンタルヘルス対策の仕組み方、管理者向けのメンタルヘルス研修など、無料で相談いただけます。同センターの地域窓口（地域産業保健センター）では、事業場、労働者からのメンタルヘルスの相談を無料で実施しています。（電話 052 - 950 - 5375）
- 厚生労働省では、あらゆる人たちが利用できるメンタルヘルスの情報提供ポータルサイトとして「**こころの耳**」を設けています。
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- パワハラに関する情報は、ポータルサイト「**あかるい職場応援団**」をご覧ください。
<http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/>

問合せ先：愛知労働局労働基準部健康課（電話 052 - 972 - 0256）、各労働基準監督署

