

職場のメンタルヘルス対策について

<働く方の心の健康は大丈夫ですか？>

秋田労働局

1 心の健康に関する現状

近年、経済産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。

仕事における強いストレスの原因



「令和3年労働安全衛生調査（実態調査）」（厚生労働省）より

また、業務による心理負荷を原因として精神障害を発症したとして労災認定が行われる件数も高い水準となっています。

精神障害等による労災認定件数



働く方の健康確保と企業の健全な経営のためには、企業において、より積極的にメンタルヘルス対策に取り組むことが重要となっています。

2 メンタルヘルス対策を始めましょう！

(1) 担当者を決めましょう

担当者は、安全衛生推進者、衛生推進者等から選任しましょう。

(2) 計画を立てましょう

①事業者によるメンタルヘルスカケアを推進する旨の表明

②目標の設定

(例) 今年度ストレスチェックと管理者を対象としたメンタルヘルスカケアの研修を実施する。



③年間計画の作成

(例) 7月ストレスチェックの実施、10月秋田産業保健総合支援センターが実施する管理者メンタルヘルスキューアの教育研修を受講する。



(3) 次のメンタルヘルスキューアを実施しましょう。

①セルフケア

(例1) 5分でできるストレスチェック(厚生労働省作成)を各人に実施していただく(PC版 or スマホ版)。

🔍 「5分でできるストレスチェック」 検索

(例2) 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」でセルフケアについて学習をさせたり、「心の病・克服体験記」や「職場復帰に関わったみんなの声」を読んでストレスへの対処方法を学んでいただく。

🔍 こころの耳 検索

* 「こころの耳」には相談窓口があり電話やメールで個別に相談できることもお知らせしましょう。



ストレスへの気付きと
対処が大事です。

②ラインケア

(例1) 管理者が「いつもと違う」部下に気付くよう心掛ける(早期発見と対応)。

「いつもと違う」部下の様子とは・・・

元気がない。ミスが目立つ。服装が乱れたり、衣服が不潔である。遅刻、早退、欠勤が増える。無断欠勤。残業、休日出勤が不釣り合いに増える。不自然な言動が目立つなど

(例2) 管理者による部下からの相談への対応(相談しやすい雰囲気づくり、管理者からの声がけと積極的傾聴)。管理者から部下へ声がけし、部下の話を傾聴する。また、必要に応じてメンタルヘルス担当者へ情報提供を行う。



③外部によるケア

(例1) ラインケアを行った後、必要に応じて医療機関を紹介する。

(例2) 産業保健総合支援センターを活用する。

産業保健総合支援センター所属の保健師や産業カウンセラー等が事業場に訪問し、健康相談、計画作成・ストレスチェック制度の導入の援助、職場復帰における支援、管理者等への教育研修などを行っています(無料)。

また、各所でセミナーを開催しています(無料)。

🔍 秋田産業保健総合支援センター 検索



まずは、一つでもいいので、実施可能なところから取り組みましょう。