

メンタルヘルス対策について



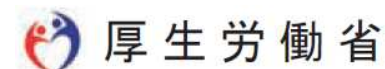
独立行政法人 労働者健康福祉機構

愛媛産業保健推進連絡事務所

メンタルヘルス対策支援センター

第12次 労働災害防止計画

(平成25年度～29年度)



メンタルヘルス対策

【目標】メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上とする

メンタルヘルス不調予防のための職場改善の取組

- ・管理監督者と労働者への教育研修・情報提供の推進
- ・パワーハラスメント対策の推進
- ・ストレスのリスクを特定、評価するリスクアセスメントのような新たな手法の検討

ストレスへの気づきと対応の促進

- ・ストレスチェック等の取組の推進
- ・事業場内での相談体制の整備

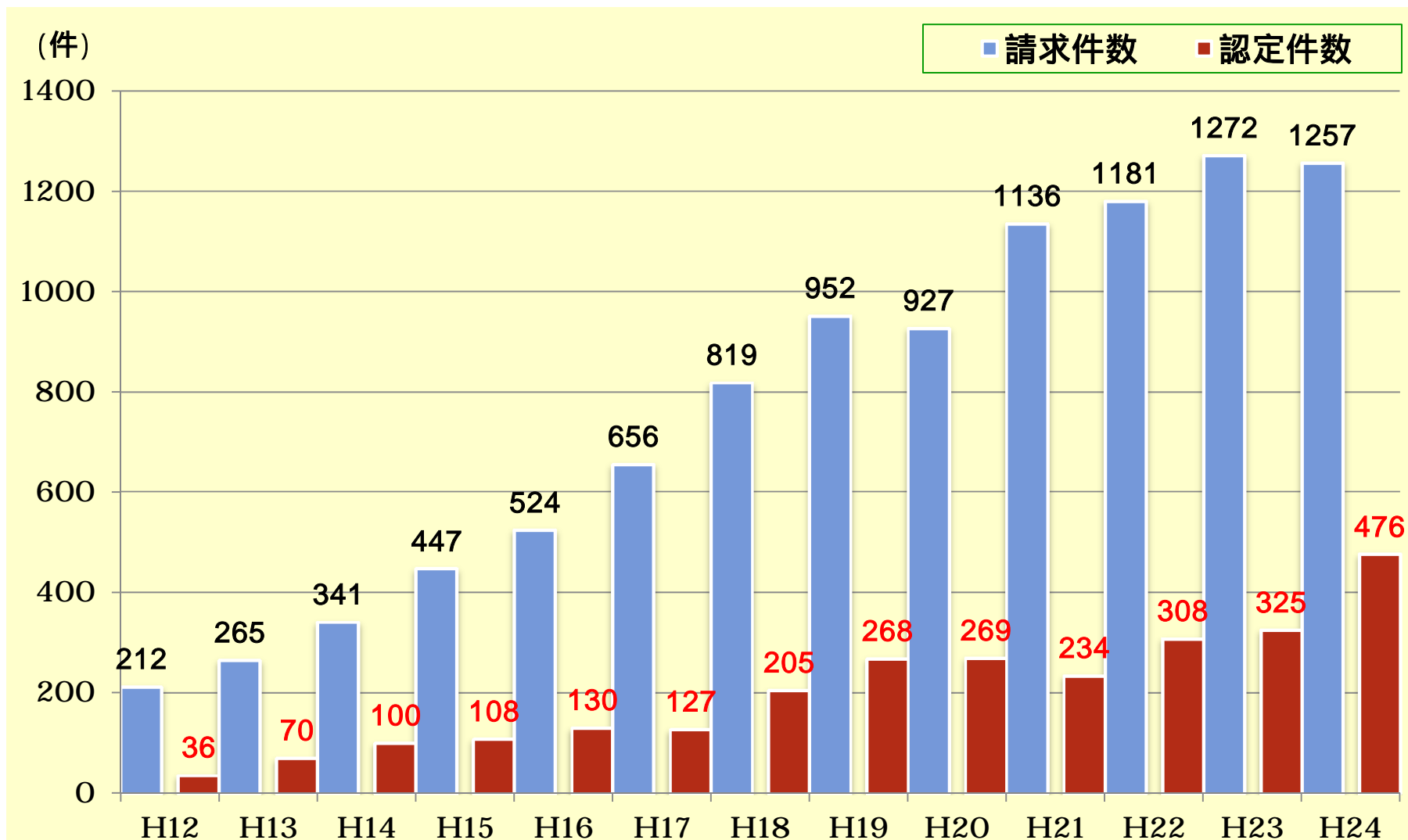
取組方策の分からない事業場への支援

- ・特に取組が進んでいない小規模事業場に対する支援の強化

職場復帰対策の促進

- ・事業場規模に応じた職場復帰支援モデルプログラムの策定・提供
- ・メンタルヘルス不調者の職場復帰支援への支援措置の検討・充実

精神障害に係る労災請求・決定件数の推移



「心の病」休職 24.9%

労働局調査 県内830事業所回答

うつ病など「心の病」が原因で過去1年以内に1カ月以上休職した労働者がいる県内事業所が全体の4分1に上ることが、愛媛労働局のまとめでわかった。

同労働局が5月、県内の従業員50人以上の1314社にメンタルヘルス(心の健康)対策の実施状況を調査し、830社から回答を得た。県内全域の調査は初めてという。

心の病による1カ月以上の休職者がいた事業所は24・9%。職場での予防策や対応策などを定めた「心の健康づくり計画」を作成していたのは45・4%、休職した労働者の職場復帰プログラムを策定しているのは28・7%にとどまった。

心の健康づくり計画や職場復帰プログラムは、愛媛

産業保健推進センター内にあるメンタルヘルス対策支

援センターが作成の個別支援や研修などを実施している。支援依頼は年々増加しており、昨年度は前年の約2倍にあたる350事業所からあったという。

推進センターの岸田建夫副所長は「心の問題を抱え

る労働者が増え、事業所も対策の必要性を感じている表れだろう。ぜひ活用してほしい」と話している。

個別支援は無料。問い合わせは支援センター(089・915・1710)へ。

平成24年10月12日付 「朝日新聞」記事

愛媛県内の事業場の メンタルヘルス対策の取組み状況

取組内容	事業場数	実施率
心の健康づくり計画を策定している	377	45.4%
メンタルヘルス推進担当者を選任している	389	46.9%
メンタルヘルスの相談体制が整備されている	509	61.3%
労働者への教育研修を実施している	362	43.6%
管理監督者への教育研修を実施している	448	54.0%
心の問題で過去1年以内に1月以上の休職者がいる	207	24.9%

(平成24年5月メンタルヘルス自主点検調査の結果。調査対象：労働者50人以上規模の1314事業場。うち、回答事業場数：830。実施率は回答事業場での割合。)

「第12次防 労働災害防止推進計画」(平成25年・愛媛労働局)

心の健康づくり 年度計画の例

平成〇〇年度 心の健康づくり推進計画

事業場名 ○○○○○○○○○○○○○

基本方針	従業員心の健康は、従業員とその家庭の幸福な生活、活気のある職場のために重要な課題であることを認識し、精神疾患のみでなく、広く職場のコミュニケーションの活性化など心の健康づくりに取り組む。		
目 標	<ol style="list-style-type: none"> 心の健康づくり問題について従業員(管理者を含む。)の理解を得る。 コミュニケーションの活性化により活気ある職場を形成する。 管理監督者が心の健康問題について理解し、部下からの相談対応の基本的な技法を習得する。 		
基本的 実施事項	<ol style="list-style-type: none"> 個人のプライバシー保護の徹底 心の健康づくり体制の整備 従業員が相談しやすい相談窓口の開設 管理監督者への心の健康に係る研修会の開催 衛生委員会での心の健康問題の審議 		
推進体制		担当者	役割
	担当部署及び責任者		各心の健康問題の総括、部署及び担当者との連絡調整、情報の収集・提供
	衛生管理者職氏名		産業医と協力し、活動を推進すること。
	メンタルヘルス推進担当者		計画の企画・立案・評価改善、研修等の実施、関係者との連絡調整
	産業保健スタッフ		管理監督者等の活動の支援
	人事労務部門担当者		管理監督者等からの相談への対応、労働時間等の改善及び適正配置
	産業医		計画の立案等への協力、相談への対応等
	衛生委員会		心の健康問題の審議等(委員:所長、副所長、業務課長、係長、職員、調整促進員)

現在の事業場状況のチェック・対策

1 あなたの事業場には安全衛生・健康面の話し合いの場（衛生委員会等）がありますか

メンタルヘルスクエアを進めるにあたっては、**事業者が労働者等の意見を聴きつつ事業場の実態に合わせた取組を行うことが大事な一歩**です。まずはできるところからはじめましょう。メンタルヘルス対策の仕組み・体制を整備するために、十分に話し合う場（衛生委員会等）をつくりましょう。

対策の内容を決めるために、調査したり、意見交換したりして決めていくことが重要です。その際、労働者の個人情報の保護への配慮も含めて、あわせて検討しましょう。

2 事業場においてメンタルヘルス不調者への把握をしていますか

メンタルヘルス不調に陥る労働者が発生した場合には、報告等はどこで把握されていますか。まずは担当部署等を決めましょう。

個人情報を含め、**メンタルヘルス不調による休業者の有無、人数や休業日数等、心の健康問題に係る事業場の現状を把握**しましょう。

その把握や支援方法は、衛生委員会等でよく話しあっていますか。

3 心の健康づくりのための計画を立てていますか

メンタルヘルスクエアは、対応できるところから計画していきましょう。そして、中長期的な視野に立って、継続的かつ計画的に行われるようにしていくことが重要です。

「心の健康づくり計画」に盛り込む内容です

- ア 事業者がメンタルヘルスクエアを積極的に推進する旨の表明をすること
- イ 事業場におけるメンタルヘルスに対する仕組み・体制に関すること
- ウ 事業場における問題点の把握及びメンタルヘルスクエアの実施に関すること
- エ メンタルヘルスクエアを行うために必要な人材確保及び事業場外資源の活用に関すること
- オ 労働者の健康情報の保護に関すること
- カ 心の健康づくり計画の実施状況の評価及び見直しに関すること
- キ その他（労働者の心の健康づくりに必要な措置に関すること）

4 事業場内の健康づくり体制はどうでしょうか

メンタルヘルス対策を行うには、**事業場内の体制（産業保健スタッフ人材・実施内容）**が必要です。

- | | |
|---|-----------------------------|
| ○ 産業医等 | ：専門的立場から対策企画・実施状況の把握・助言・指導 |
| ○ メンタルヘルス推進担当者 | ：メンタルヘルス対策に企画・立案・実施・相談窓口・調整 |
| ○ 衛生管理者等 | ：教育研修の企画・実施、相談体制づくり・ケアの支援 |
| ○ 保健師等 | ：労働者及び管理監督者からの相談対応・保健指導等 |
| ○ 心の健康づくり専門スタッフ | ：教育研修企画・実施、相談対応・助言 |
| ○ 人事労務管理 | ：労働時間等の労働条件の改善、労働者の適正な配置に配慮 |
| ※ メンタルヘルス推進担当者→事業場内の産業保健スタッフ等からの兼任が望ましい | |

5 教育研修を実施していますか

管理監督者（上司その他労働者に指揮命令する者）、その他全ての労働者に対して、下記の内容等の**教育研修、情報提供を行う**ことが必要です。

また、産業保健スタッフにも職務に応じた教育研修、育成、知識習得等の機会を設けましょう。

- メンタルヘルスクエアに関する事業場の方針
- メンタルヘルスクエアの意義
- ストレス及びメンタルヘルスクエアに関する基礎知識
- セルフケア、ストレスの気づき方
- 自発的な相談の有用性、相談窓口や事業場内外資源の周知
- 労働者からの相談対応の仕方
- 事業場内産業保健スタッフ等の連携の方法など

6 職場環境等の把握と改善にどのような対応をしていますか

労働者の心の健康には、**職場環境、心身疲労回復のための施設及び設備、労働時間、仕事の質と量、ハラスメントを含む人間関係が起因**します。そこで、メンタルヘルス不調を起こさないように防止を図る観点から、職場環境等の改善に積極的に取り組む必要があります。

このため事業者は、日常の職場環境等を評価し、問題点を把握することで、快適職場（ハード、ソフト面）づくりを図ることが重要な取り組みとなります。そのためにストレスチェックリスト等を用いて現状を把握するなどの方法があります。

7 メンタルヘルス不調者の早い気づきやその適切な対応はどうでしょうか

メンタルヘルス不調者を早期発見するために…

- 労働者、管理監督者、家族等からの相談に対し適切に対応出来る体制づくり
- 相談窓口の対応者を明確にし、周知する
- ストレスに関する調査票や自分でチェックできる機会の提供
- 自発的な相談につながるよう意識を高める
- メンタルヘルス不調者に対する、医療機関等への相談や受診の体制づくり
- 労働者の家族に対する気づきや支援促進（家族に対してメンタルヘルス基礎知識等情報提供）
- 健康診断実施時の活用・問診等の対応
- 個人情報保護への十分な配慮

8 職場復帰の支援をしていますか

メンタルヘルス不調により休業した労働者が円滑に職場復帰し、再発をしないため、誰にでも対応できるルール等を決めて支援をしましょう。

衛生委員会等において、産業医等の助言を受けながら**職場復帰支援プログラム**を策定する。

- 職場復帰支援プログラムについて、労働者に周知を図る。
- 徐々に合わせた職場復帰プランを作成、その後は状況を確認しながらフォローする。
- メンタルヘルス不調者に応じた**事業場内（産業保健スタッフ等）・事業場外資源（医療機関、相談機関）**を活用する。
- 主治医や家族、同僚等とも連携しながら理解と協力を得る。

職場のメンタルヘルス対策 4つのケア

セルフケア



労働者による

- ・メンタルヘルスに対する正しい理解
- ・ストレスへの気づき・対処
- ・自発的な相談

ラインケア



管理監督者による

- ・職場環境の把握・改善
- ・個別の相談対応

事業場内産業保健 スタッフ等によるケア



人事スタッフ・産業医による

- ・職場環境の改善
- ・相談窓口対応
- ・教育研修の実施
- ・対策の立案、実施、評価

事業場外資源によるケア

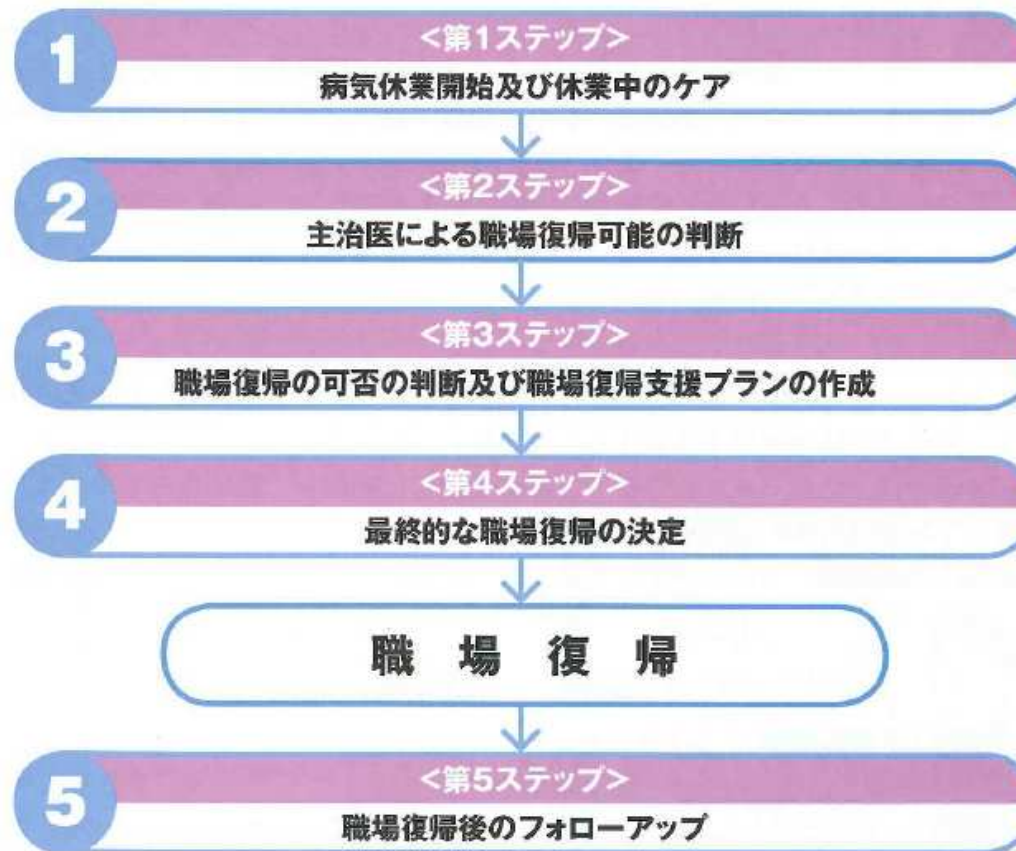


事業場外の機関、専門家を利用

- ・サービスの活用
- ・ネットワークの形成

職場復帰支援の流れ

職場復帰支援プログラム職場復帰支援についてあらかじめ定めた事業場全体のルール
職場復帰支援プラン休業していた労働者が復職するにあたって、 復帰日、就業上の配慮など個別具体的な支援内容を定めたもの



働く人のメンタルヘルスサイト 「こころの耳」

こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～

あなたや、あなたの身の回りで
**こんな悩みを抱えている方は
いませんか？**

こころの悩みがある
誰かに相談したい

こころの健康問題により
休職中の社員がいる

**職場のメンタルヘルス対策
について知りたい**

働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています

相談窓口案内 ストレスチェック 事例紹介 Q&A eラーニング 教育・研修

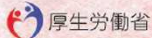
「こころの耳」は、インターネットによる情報提供の窓口です。
あなたは一人ではありません。あなたの力になる情報や場所、人を一緒に探しましょう。

<http://kokoro.mhlw.go.jp>

こころの耳 で検索

携帯版「こころの耳」

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局
お問い合わせ先 kokoro@counselor.or.jp (メール相談のアドレスではありません)
厚生労働省からの委託を受けて運営しています




働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています

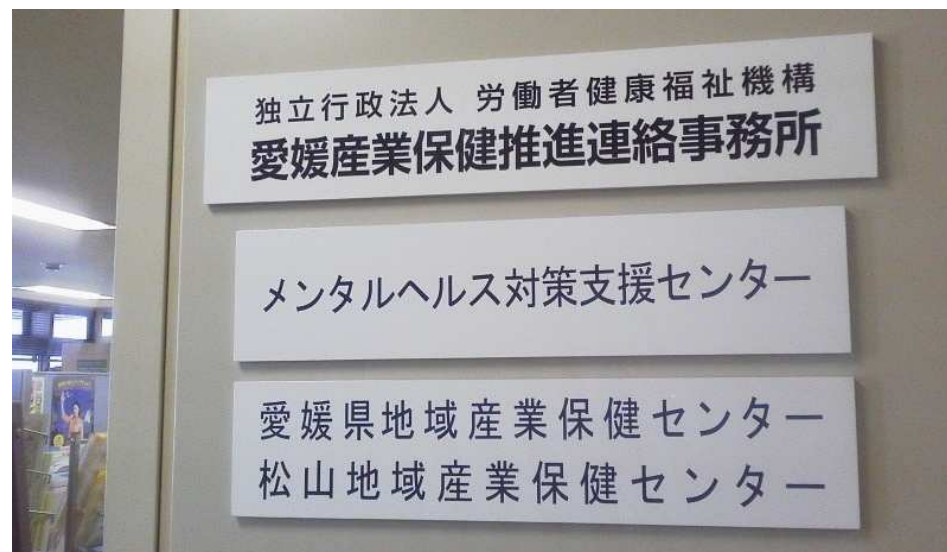
相談窓口案内 ストレスチェック 事例紹介 Q&A eラーニング 教育・研修

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局
お問い合わせ先 kokoro@counselor.or.jp (メール相談のアドレスではありません)
厚生労働省からの委託を受けて運営しています



<http://kokoro.mhlw.go.jp>

こころの耳 で検索



事業場にお伺いし、メンタルヘルス対策の支援を行っています

厚生労働省委託事業・提供するサービスはすべて**無料**です



独立行政法人 労働者健康福祉機構
愛媛産業保健推進連絡事務所
メンタルヘルス対策支援センター

