

# 労働者の心の健康の保持増進のための指針

## 【趣旨】

本指針は、労働安全衛生法第70条の2第1項の規定に基づき、同法第69条第1項の措置の適切かつ有効な実施を図るための指針として、事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者の心の健康の保持増進のための措置（以下「メンタルヘルスカケア」という。）が適切かつ有効に実施されるよう、メンタルヘルスカケアの原則的な実施方法について定めるものです。

メンタルヘルスカケアは、中長期的視野に立って、継続的かつ計画的に行われるようにすることが重要であり、また、その推進に当たっては、事業者が労働者の意見を聞きつつ事業場の実態に則した取り組みを行うことが必要です。このため衛生委員会等において十分調査審議を行い、「心の健康づくり計画」を策定することが必要です。

- 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こと
- 事業場における心の健康づくりの体制の整備に関すること
- 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こと
- 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こと
- 労働者の健康情報の保護に関すること
- 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こと
- 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

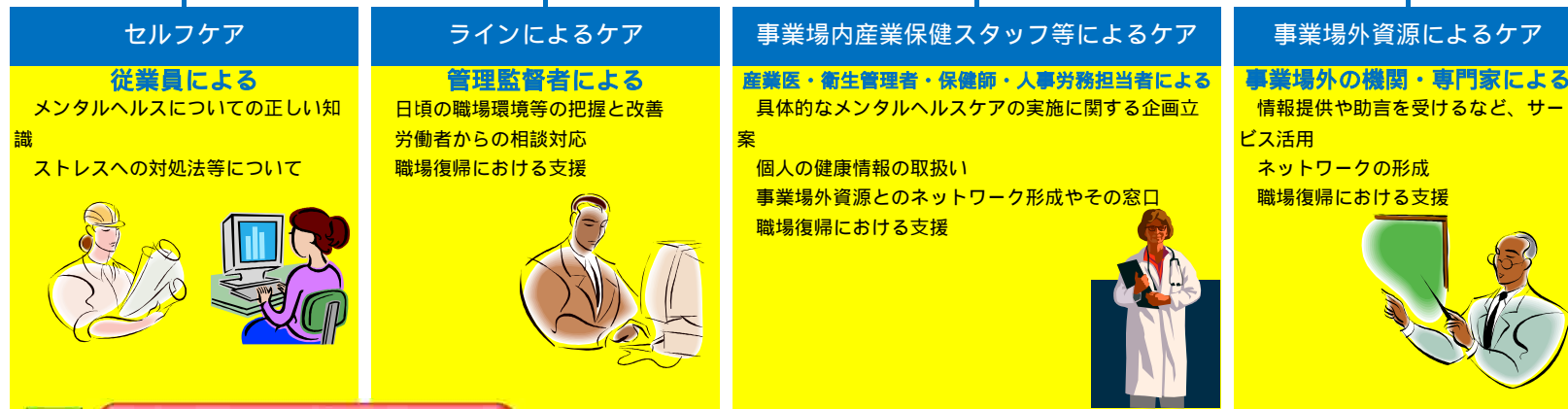
## 心の健康づくり計画の策定

## 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聞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。

メンタルヘルスカケアは、「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等によるケア」及び「事業場外資源によるケア」の「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われることが重要で、事業者は、心の健康計画の策定、関係者への事業場の方針の明示、労働者の相談に応ずる体制の整備、関係者に対する教育研修の機会の提供等、事業場外資源とのネットワーク形成などを行きましょう。

## 4つのケア



事業者は、自らが事業場におけるメンタルヘルスカケアを積極的に推進することを表明するとともに、衛生委員会等において十分調査審議を行い、「心の健康づくり計画」を策定する必要があります。また、その実施に当たっては「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われるよう関係者に対する教育研修・情報提供を行い、「4つのケア」を効果的に推進し、職場環境等の改善、メンタルヘルス不調への対応、休業者の職場復帰のための支援等が円滑に行われるようにする必要があります。

## 【小規模職場におけるメンタルヘルスカ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カ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り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\*1として選任するとともに、地域産業保健センター\*2等の事業場外資源\*3の提供する支援等を積極的に活用することが有効です。

## 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を推進するための教育研修・情報提供**  
 ・労働者、管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等に対し、それぞれの職務に応じた教育研修・情報提供を実施してください。なお、事業場内に教育研修担当者を計画的に養成することも有効です。
- 職場環境等の把握と改善**  
 ・労働者の心の健康には以下のとおり様々な要因が影響を与えることから、職場環境等を評価して問題点を把握するとともに、その改善を図ってください。
- メンタルヘルス不調への気づきと対応**  
 ・メンタルヘルスカケアにおいては、ストレス要因の除去又は軽減などの予防策が重要ですが、万一、メンタルヘルス不調に陥る労働者が発生した場合に、その早期発見と適切な対応を図ることが必要です。このため、次の3項目に関する体制を整備してください。その際には、労働者の個人情報の保護に十分留意しましょう。
- 職場復帰における支援メンタルヘルス**  
 ・不調により休業した労働者が円滑に職場復帰し、就業を継続できるようにするため、衛生委員会等において調査審議し、職場復帰支援プログラムを策定するとともに、その実施に関する体制整備やプログラムの組織的かつ継続的な実施により、労働者に対する支援を実施しましょう。

## 労働者による自発的な相談とセルフチェック

・事業場の実態に応じて、労働者の相談に応ずる体制を整備するとともに、事業場外の相談機関の活用を図るなど、労働者が自ら相談を受けられるよう必要な環境整備を行いましょ。また、ストレスに関する調査票や情報端末機器等を活用して、セルフチェックを行うことができる機会を提供することも効果的です。

## 管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等による相談対応

・管理監督者は、日常的に、労働者からの自発的な相談に対応するよう努めましょ。特に、長時間労働等により疲労の蓄積が認められる労働者などからは、話をよく聴き、適切な情報を提供し、必要に応じ事業場内産業保健スタッフ等や事業場外資源への相談や受診を促しましょ。事業場内産業保健スタッフ等は、管理監督者と協力して、労働者の気づきを促すよう、保健指導、健康相談等を行うとともに、必要に応じて事業場外の医療機関への相談や受診を促しましょ。

## 労働者の家族による気づきや支援等

・労働者の家族に対して、ストレスやメンタルヘルスカケアの基礎知識、事業場のメンタルヘルス相談窓口などの情報を提供しましょ。

## メンタルヘルスに関する個人情報の保護への配慮

- ・メンタルヘルスカケアを進めるに当たっては、健康情報を含む労働者の個人情報の保護に配慮することが極めて重要で、事業者は、健康情報を含む労働者の個人情報について、個人情報の保護に関する法律及び関連する指針等を遵守し、労働者の健康情報の適切な取扱いを図ることが重要で。