

ゼロから始める

事業場におけるメンタルヘルス対策の取組

こころの健康をめぐる情勢

仕事や職業生活にストレスを感じる労働者の割合は近年高止まりしており、メンタル不調を原因とする労災補償請求も増加しています。このような情勢を踏まえて、広島労働局は第14次労働災害防止推進計画において、近年60%前後で推移しているメンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を2027年までに80%以上とする目標を定め、広島県内の事業場にメンタルヘルス対策への取組を促しています。

メンタルヘルス対策の5つのポイント

1 メンタルヘルスケアにかかる**基本方針**の表明

労働者から意見を聴取する場を設けて、可能なところからメンタルヘルスケアを実施することを事業場トップの基本方針として表明しましょう。

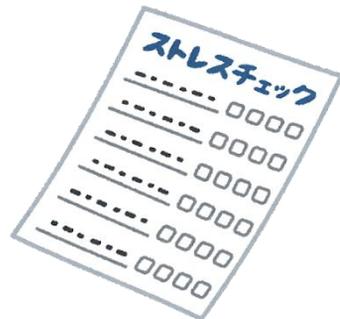


2 **メンタルヘルス推進担当者**の選任

(安全) 衛生推進者、労務管理者からメンタルヘルスケアの実施を調整する担当者を選任しましょう。

3 **ストレスチェック制度**の導入

労働者から意見を聴く場を設けて、事業場の実態に適したストレスチェック制度を導入しましょう(労働者50人未満の事業場は努力義務)。また、ストレスチェックの結果をもとに集団分析を行い、職場環境の改善に努めましょう。



4 **教育研修**の実施

労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスを予防、軽減するあるいはこれに対処するための方策について教育研修を実施しましょう。

また、管理監督者が心の健康に関して職場環境等の改善や労働者からの相談対応を行うことができるよう教育研修を実施しましょう。



5 **事業場外資源**の活用

労働者が利用できる相談窓口やメンタルヘルス推進担当者が相談できる事業場の外部相談窓口を利用しましょう。

広島産業保健総合支援センター

事業主や労働者からのメンタルヘルスに関する相談対応、メンタルヘルス対策の導入に関する個別訪問支援、職場復帰プログラムの作成に関する支援を行っています。

広島産保

検索



働く方へ

ご家族の方へ

事業者の方へ

部下を持つ方へ

支援する方へ



「こころの耳」は、働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供している、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。

「こころの耳」のコンテンツを利用して、メンタルヘルス対策を進めましょう！



こころの耳おススメコンテンツ

こころの耳

検索

担当は自分ひとり？

ゼロからのメンタルヘルス推進に取り組んだ、担当者の奮闘記



「事業場内メンタルヘルス推進担当者」として「できること」と「できないこと」を考えながら、メンタルヘルスケアを積極的に推進し、実施体制を確立しようと模索してきた様子を実況中継的にお伝えしています。

ストレスチェックの導入や実施に役立つポイントをまとめました



ストレスチェック制度に関するQ&Aや相談窓口、実施マニュアル・ツール・パンフレットなど、ストレスチェック制度の実施に役立つ情報を紹介しています。

社内で実施するメンタルヘルス研修に活用いただけるコンテンツを紹介します



セルフケア研修、ラインケア研修、ハラスメント研修で活用できるコンテンツを公開しています。

一人で悩まず、問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関や窓口を紹介します



悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関・相談窓口を設置しています。