

ゼロから始める

ストレスチェックを含めた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、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、労働者数50名未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施の割合を2027年までに50%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。

裏面の職場訪問希望書でお申し込みください。

広島産保

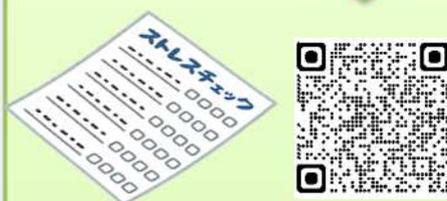
検索



厚生労働省
「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」
ダウンロードサイト

ストレスチェック できます。

ストレスチェックの結果出力、集団分析などできます。無料です。一度、QRコードをご確認ください。



ストレスチェック実施プログラム設置・設定に関するコールセンターは
0120-65-3167

併せて、こちらもどうぞ

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳 [ホーム](#)

こころの耳 検索



