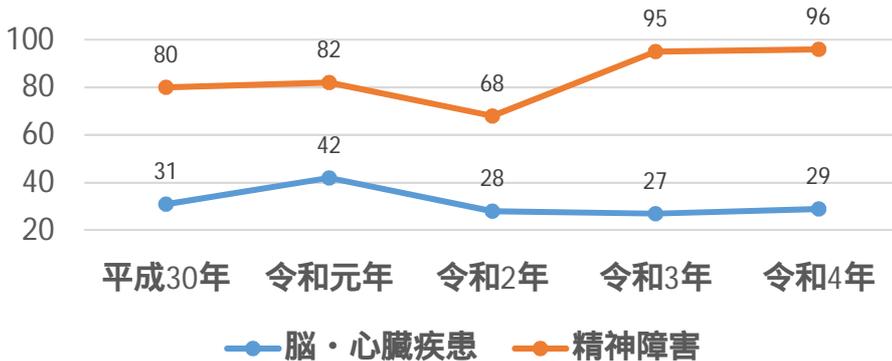


# メンタルヘルス対策に取り組みませんか？ (労働者数50名未満の事業主の皆様へ)

## 1 なぜメンタルヘルス対策が必要？

北海道労働局内の過労死等の労災請求状況



請求件数は増加傾向！  
仕事や職業生活にストレスを感じる労働者の割合が高くなっている！！

次のような問題が生じる例も...

- ・ 職場でのいじめ・嫌がらせが原因でうつ状態、自殺に至る
- ・ 過労による脳出血で死亡、会社に対し遺族が損害賠償請求



**規模の小さい事業場ほど影響が大きい  
労働者のメンタルヘルス不調の予防が重要**

## 2 メンタルヘルス対策の考え方

### 一次予防

メンタルヘルス不調を未然に防止する

- ・ ストレスチェック

### 二次予防

メンタルヘルス不調を早期に発見し、適切な措置を行う

- ・ メンタル不調への気付きと対応

### 三次予防

メンタルヘルス不調となった者の職場復帰支援を行う

- ・ 職場復帰における支援



**一次予防を中心に、できることから取り組みましょう！**

### 3 メンタルヘルス対策を推進するために

#### 労働者自身によるセルフケア

- ・ ストレスやメンタルヘルスに関する正しい理解
- ・ ストレスへの気付きの対処
- ・ **ストレスチェックの活用**

#### 管理監督者によるラインケア

- ・ 職場環境等の把握と改善
- ・ 労働者からの相談対応
- ・ 職場復帰における支援

ここから  
取り組む

#### 事業場内産業スタッフ等（産業医、衛生管理者、保健師等）によるケア

- ・ メンタルヘルス対策の企画立案
- ・ 事業場外資源とのネットワーク形成

#### 事業場外資源（医療機関や地域保健機関等）によるケア

- ・ 情報提供や助言指導の実施
- ・ ネットワークの形成
- ・ 職場復帰における支援

メンタルヘルスケアの教育研修・情報提供  
職場環境の把握と改善  
メンタル不調への気付きと対応  
職場復帰における支援

取組みの際は下記のパンフレット等をご参照ください。



ストレスチェック制度導入ガイド



Relax 職場における心の健康づくり  
～労働者の心の保持増進のための指針～



厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム



Return 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き