はじめの一歩から考える

職場のメンタルヘルス対策

～誰もが安心して働ける職場を目指して～



北海道産業保健総合支援センター

産業保健相談員

山村　弘美

研修目的と内容

メンタルヘルスを身近な課題として理解する

職場でできる予防や声掛けを知る

研修後に、自分や職場で始めることを一つ決める

- 職場のメンタルヘルスとは
- ストレスと不調のサイン
- 職場でできる予防と声かけ
- ケースで考える
- ストレスチェックと相談先
- はじめの一歩・まとめ

メンタルヘルス対策は誰にとっても必要

ストレスを感じることは特別なこと？

心の健康は、誰にとっても大切です

仕事の量や質、人間関係生活の変化や将来への不安等さまざまなことが、心や身体に影響します

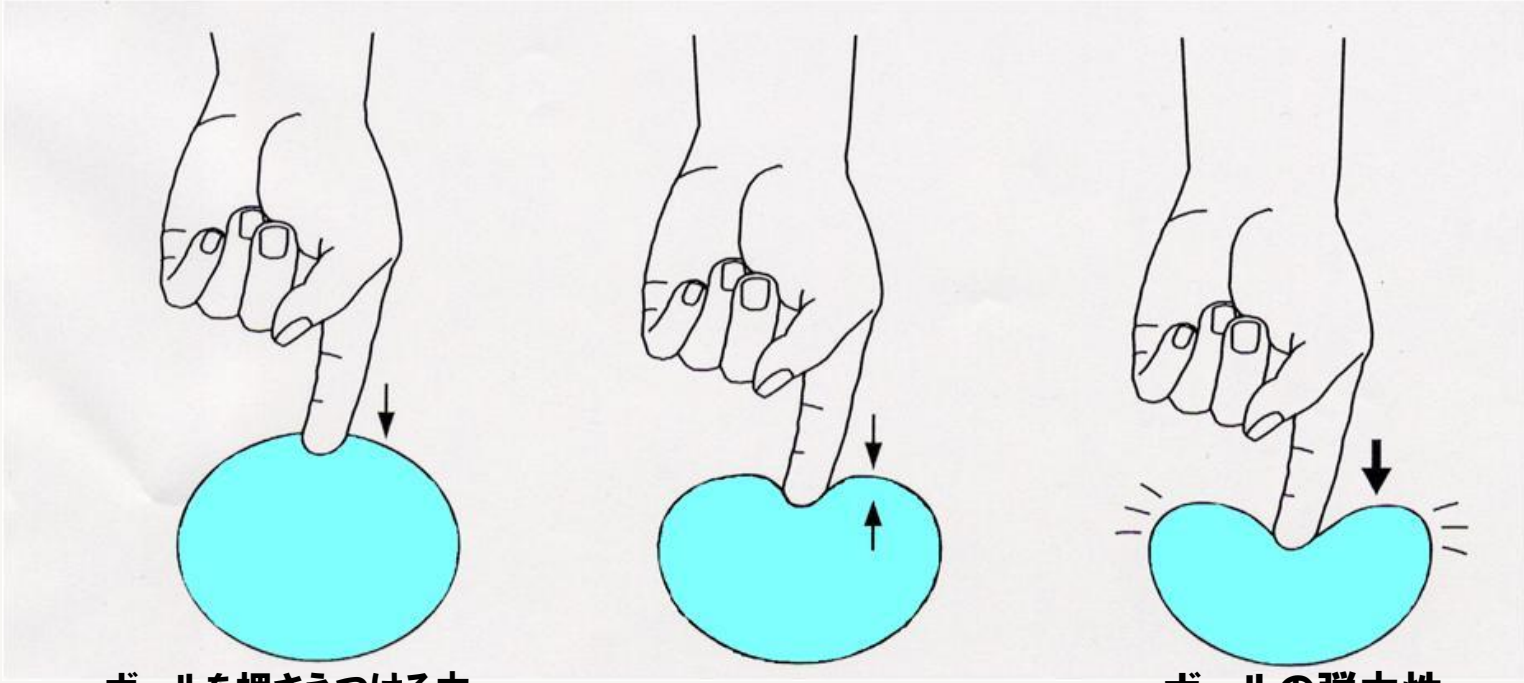
どのような職種でも、どのような立場でも



ストレス要因とストレス反応

ストレス要因（ストレッサー）は、状況や受け止め方によって、さまざまに反応する

- 仕事の量や納期
- 責任や判断の重さ
- 職場の人間関係
- 仕事と家庭の両立
- 相談できる人がいない



ストレス反応

気持ちの変化	身体の変化	行動の変化
気分が落ち込む	眠れない	遅刻や欠勤が増える
イライラする	疲れが取れない	ミスや確認漏れが増える
不安が強くなる	食欲が減る（増す）	会話が減る

ワーク　いつもと違う自分のサイン

疲れがたまると、どんな変化が起こりますか？

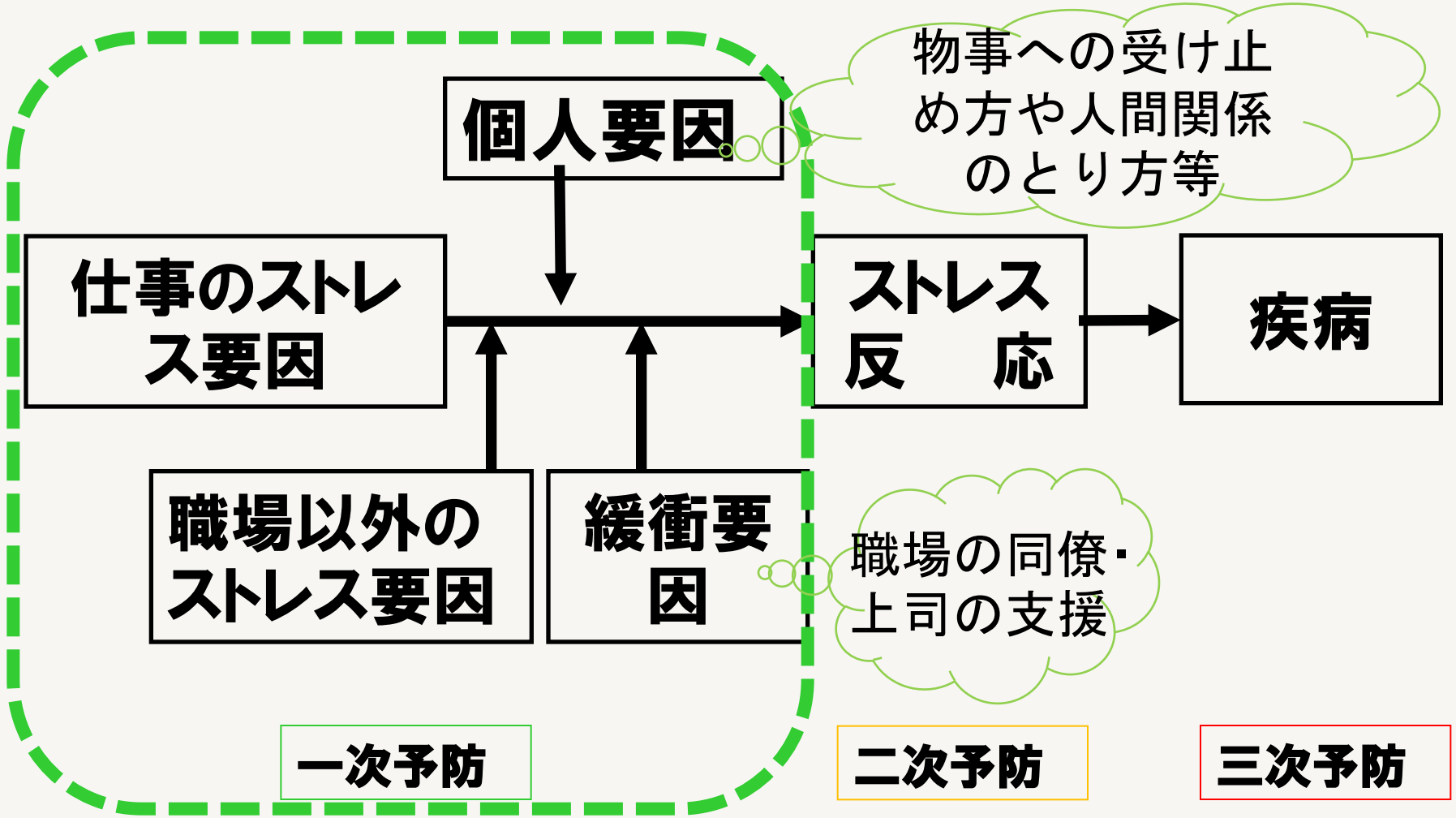
例：眠りが浅い、イライラする

思い当たることを一つ、手元にメモ

発表は不要です。思い浮かばなくても大丈夫です



職場のメンタルヘルス対策



NIOSH:アメリカ国立労働安全衛生研究所

メンタルヘルス対策は、未然予防から

仕事の負担を見直す

変化に気付き、話を聴く

相談先につなぎ、働き方を調整する

職場の仕事の進め方を見直す

仕事が特定の人に集中していませんか？

休憩や休暇を取りにくくありませんか？

困ったときの相談先は分かりますか？

まず一つ、改善できそうな点を探す。

「いつもと違う」と感じたら

人目を避け、落ち着いて声をかける。

「最近、忙しそうですね」

「仕事で困っていることはありますか？」

話を聴き、必要な支援につなぐ

事例検討

Aさんの遅刻や確認漏れが増えた。

「忙しくて、よく眠れていません」

① どのような声かけをしますか？

② 仕事や安全をどう調整しますか？

③ 誰に相談・連携しますか？



対応の例

① 話を聴く：「困っていることはありますか」

② 業務量・休憩・危険な作業を確認する

③ 本人の意向を確認し、相談先につなぐ



ストレスチェック制度

自分のストレスに
気づき、対処する

＋

集団の傾向から
職場環境を改善

予防のための制度

50人未満の事業場も、2028年4月から義務化

現在　**努力義務**

2028.4.1

実施義務

準備期間は「誰が実施し、誰が結果を扱うか」を決める時間

結果は自由に見てよいものではない

守るべき原則

- 本人に直接通知
- 本人の同意なく会社へ提供しない
- 受検・申出による不利益取扱いをしない

信頼がなければ

正直に
回答できない

プライバシーが制度の土台

今から決める「小規模事業場の5項目」

1	**実施方法**	外部委託を含め検討
2	**実施者**	医師・保健師等
3	**結果管理**	閲覧できる人を限定
4	**高ストレス者**	医師面接への導線
5	**職場環境改善**	集団分析を活用

職場以外にも相談先

事業者・担当者：北海道産業保健総合支援センター

小規模事業場：日高地域産業保健センター

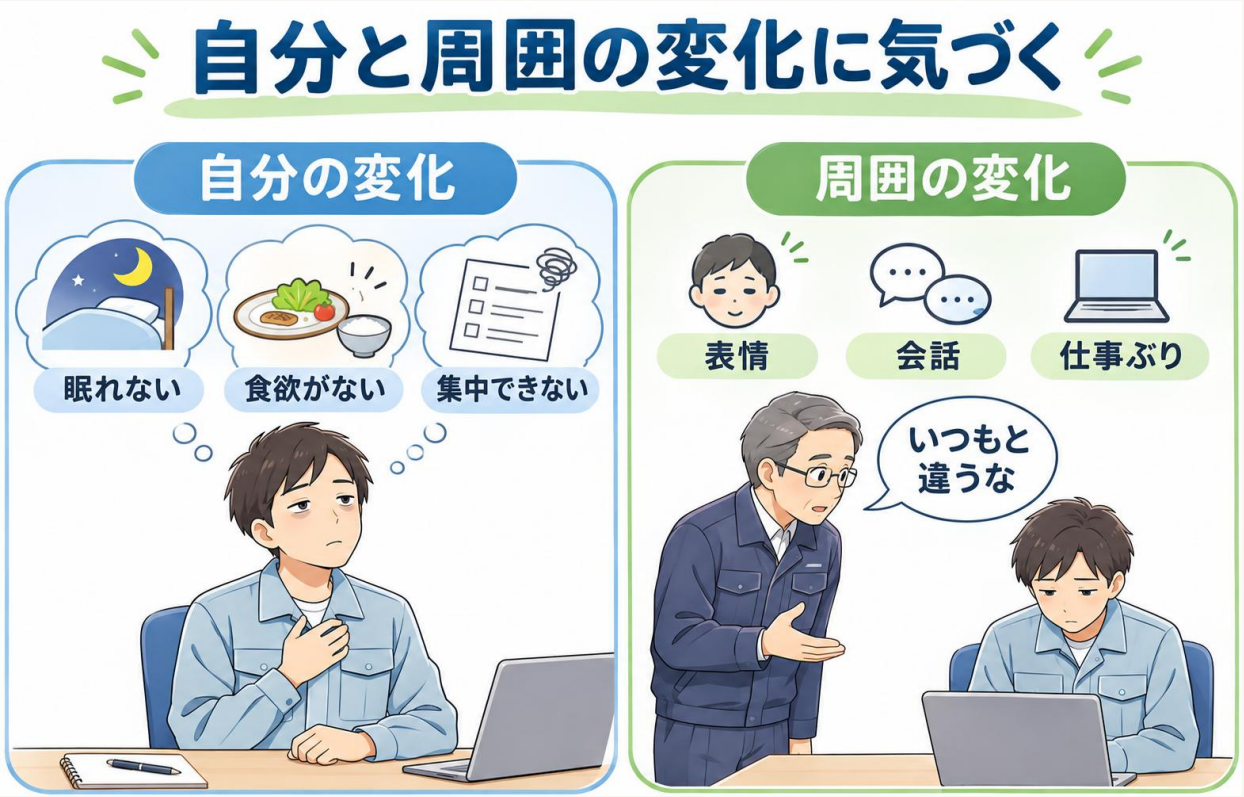
働く人・家族：厚生労働省「こころの耳」

できることから、はじめの一歩を

自分と周囲の変化に気づく

仕事の負担を見直す

困ったときは、一人で抱えず相談する



お互いに支え合う健康職場

「職場で一日気持ちよく過ごす自己表現の実践」

- あいさつ
- 名前を呼ぶ
- 笑顔やうなずき
- ほめる
- 素直に自己表現する
- 話を聴く　　など



誰もが安心して働ける職場



心の健康を守る取組みは、
人を守り、会社の未来を支えます

**今日の学びが、皆さまの職場の
安全と健康につながることを願っています**

相談

ご相談は、北海道産業保健総合支援センターへ

事業者・管理監督者の産業保健相談　TEL 011-242-7701

hokkaidos.johas.go.jp

Classified as Microsoft Confidential