

職場における心の健康づくり！

—メンタルヘルス対策—

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。

また、業務による心理的負荷を原因として、精神障害を発症し、あるいは自殺したとして労災認定が行われる事案が近年増加し、社会的にも関心を集めています。

厚生労働省は、「**労働者の心の健康の保持増進のための指針**」（メンタルヘルス指針）を定め、職場におけるメンタルヘルス対策を推進しています。

メンタルヘルスケアの基本的考え方

1

事業者が講ずる労働者の心の健康の保持増進のための措置（以下「メンタルヘルスケア」といいます。）が適切かつ有効に実施されるよう、事業場において、**事業者**自らがメンタルヘルスケアを積極的に推進することを表明、**衛生委員会**等での調査審議、**心の健康づくり計画**の策定、**ストレスチェック制度**の実施方法に関する規定を作成するなど、メンタルヘルスケアが円滑に行われるようにしましょう。

メンタルヘルス不調を未然に防止する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・**一次予防**
メンタルヘルス不調を早期に発見し適切な措置を行う・・・・・・・・・・・・・**二次予防**
メンタルヘルス不調となった労働者の職場復帰の支援を行う・・・・・・・・・・・・・**三次予防**

心の健康づくり計画

2

メンタルヘルスケアは中期的視点に立って、**継続的かつ計画的**に行うことが重要です。

心の健康づくり計画に盛り込む事項

- 事業者がメンタルヘルス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ケアの実施に関すること
- メンタルヘルス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

4つのメンタルヘルスケアの推進

3

メンタルヘルスケアは、「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」を効果的に推進し、職場環境の改善、不調者への対応・支援を円滑に行うことが重要です。

セルフケア

ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
ストレスチェック等を活用したストレスへの気付き ストレスへの対処

ラインによるケア

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

事業場内産業保健スタッフ等 によるケア

メンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口

個人の健康情報の取扱い
職場復帰における支援

産業医 衛生管理者
人事労務管理スタッフ

保健師 心の健康づくり専門スタッフ
事業場内メンタルヘルス推進担当者

事業場外資源によるケア

情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
職場復帰における支援

ネットワークの形成

メンタルヘルスケアの具体的進め方

4

4つのケアが適切に実施されるよう、事業場内の関係者が相互に連携し、以下の取組を積極的に推進することが効果的です。

心の健康づくり計画策定

衛生委員会における調査審議

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

事業場外資源によるケア

(労働者による)

(管理監督者による)

(産業医、衛生管理者等による)

(事業場外の機関、専門家による)

(1) メンタルヘルスケアの教育研修・情報提供 (管理監督者を含む全ての労働者が対応)

(2) 職場環境等の把握と改善 (メンタルヘルス不調の未然防止)

(3) メンタルヘルス不調への気付きと対応 (メンタルヘルス不調の早期発見と対応)

(4) 職場復帰における支援

ストレスチェック制度

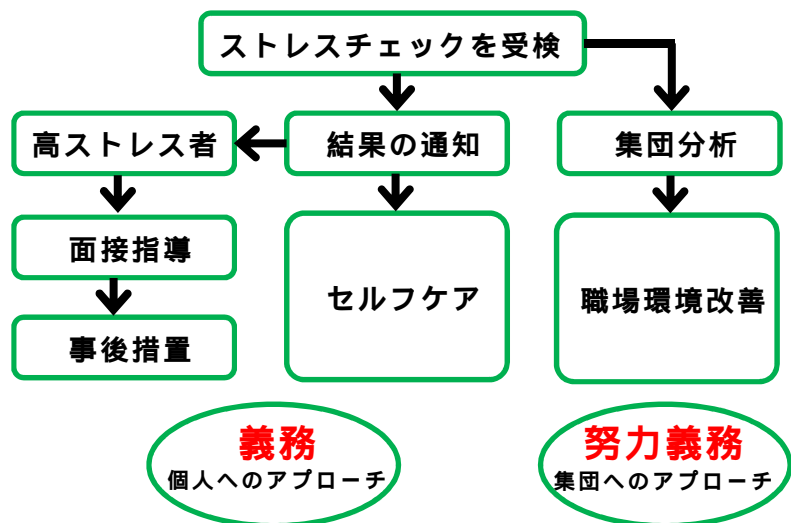
5

ストレスチェック制度の概要

労働者にストレスへの気付きを促すとともに、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることで、労働者のメンタルヘルス不調の未然防止(一次予防)を図ることを目的としています。

高ストレス者として判定され、面接指導を受ける必要があるとされた労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施します。

ストレスチェックの結果の集団ごとの集計・分析及びその結果を踏まえた職場環境改善は、一次予防推進のための重要な対策です。



こちらも
ご覧ください

厚生労働省ホームページ

メンタルヘルス関係
ストレスチェック関係

