

## 1. はじめに

株式会社リコーテクノロジーセンター（以下、RTC）は、2005年8月、大森、新横浜などに点在していた設計開発部門を終結し、海老名市に設計開発拠点として開設しました。従業員数は、約5,000名（2011年6月現在）となっております。



## 2. 中長期重点実施項目

リコーでは、2008年からの安全衛生重点実施項目として 長時間残業者の低減と健康管理の徹底・強化、メンタルヘルスケアの推進、安全衛生体制の強化、外部人材に対する安全衛生管理の強化、労働安全衛生マネジメントシステムの推進、などを上げています。RTCではこれを受け、安全衛生委員会活動、防災・安全・5S、健康・衛生、社会貢献活動に区分けし、安全衛生活動実施計画を作成、計画に基づいた活動を実施しています。

## 3. 健康・衛生施策の紹介

### 【メンタルヘルスチェック】

社員全員を対象に、メンタルヘルス不調の未然防止、メンタルヘルス不調に陥った社員の早期発見と適切な対応のために、メンタルヘルスチェックを1回/年実施しています。Webでの実施により、即時に「抑うつ度」などが本人にフィードバックされるためセルフチェックに繋がると共に、それらの結果を基に、「抑うつ度」の高い従業員に対し、産業医による面談、職場改善のための組織職へのフィードバックなどを行っています。

### 【セルフケア研修】

希望者を対象に、外部講師によるセルフケア研修を行っています。「自分で出来るストレス対処法」としてストレスの原因と結果の理解、自分自身への気づき、自分で出来るストレス対処法について身体を動かしながら学ぶカリキュラムが準備されています。



また、「元気になる講演会」と題し、メンタルヘルス専門家による講話、落語家による「笑い与健康」をテーマとした講演会、職場コミュニケーションを深めるための「ものの見方」についての講演会など、趣向を凝らした講演会を年に1回、実施しています。



#### 【ラインケア研修】

管理職を対象に、産業医によるラインケア研修を行っています。健康不調の早期発見・早期対処に向けた管理職向けのマニュアルを基に、管理職の役割、安全配慮義務、部下の日常管理、留意点、知っておかなければいけないルールなどが説明されます。その後、ケーススタディで、身近でどこでも起こり得る事例を紹介し、その対処法について話し合います。



#### 【長時間残業者への産業医面談】

過重労働による健康障害を防止することを目的に、1ヶ月の残業時間が53時間を越える社員の希望者と、上司および産業医が面談の必要があると判断した社員に対し、産業医による面談を行っています。

### 【健康づくり教室】

希望者を対象に、外部健康運動指導士を迎え、オフィスで出来る体操セミナーや日常生活で出来る様々なリラクゼーション方法を体験する健康づくり教室を行っています。



### 【禁煙セミナー】

喫煙率を低減させることを目的に、希望者を対象に、外部専門医療機関の医師を迎え、喫煙に伴う健康被害、疾患のリスク、非喫煙者の健康被害などについてセミナーを行っています。



### 4.おわりに

メンタルヘルス不調による休職は、他の休職に比べて長期化することが多く、復職に至っても再発するケースが多いのが現状です。本人・家族、企業にとっても未然予防が最大の防御策と考え、メンタルヘルスチェックの結果を基に、産業医・看護職を中心に、事業所安全衛生活動の重点課題の一つとしてとらえ、メンタルヘルスの一次予防に力を入れていきます。

また、従業員を対象に行った各種調査の結果からも、運動不足、食事、睡眠に関する訴えも多く、「健康づくり教室」の中のテーマの一つとして、取り組んでいきたいと考えています。