

こころの健康づくりについて

相模原労働基準監督署

日頃から労働基準行政における労働災害防止対策の推進について、御協力を賜り厚く御礼申し上げます。相模原労働基準監督署では、平成18年3月に策定されている「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を基に、各職場におけるメンタルヘルス対策の推進をお願いしているところです。本指針は、労働安全衛生法に基づき、事業者が講ずるよう努めるべき、労働者のメンタルヘルスカが適切かつ有効に実施されるよう、原則的な実施方法を定めたものです。

年々メンタルヘルスに関する様々な問題（職業生活でのストレス調査、自殺者数）が増加する中、事業場における心の健康づくり対策は非常に重要なものとなっております。つきましては、今一度、事業場内の管理体制や教育状況、心の健康づくり計画の策定状況等の整備を図るため、ご協力をお願いいたします。

あなたの職場では？

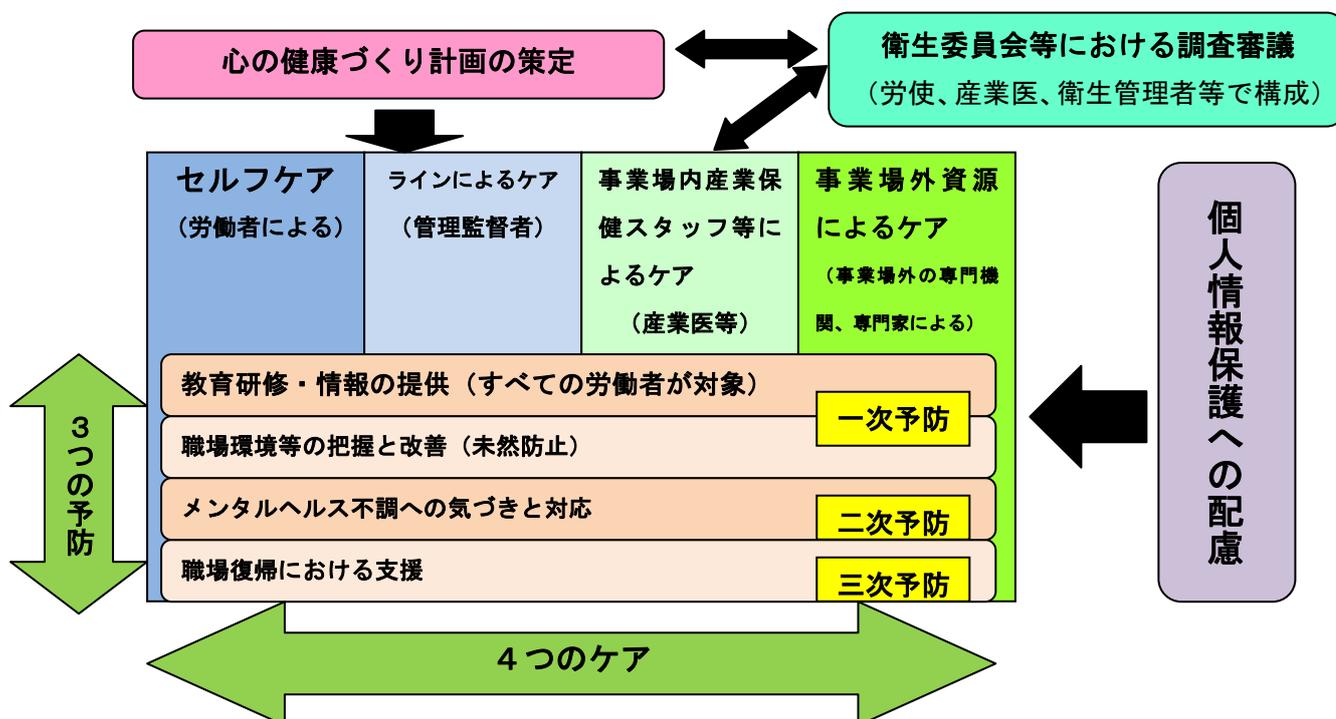
☆☆取り組み状況チェック表☆☆

メンタルヘルス対策の方針が策定・表明されている	メンタルヘルス対策の仕組みや体制ができている
メンタルヘルス推進担当者が選任されている	メンタルヘルス対策の計画が作成されている
メンタルヘルスの相談先や方法が決まっている	管理監督者や従業員への教育・研修が行われている
職場復帰等のチェックや改善に取り組んでいる	復職復帰支援の方法やルールができている

※ 職場におけるメンタルヘルス対策を進めるにあたっては、4つのケアによる3つの予防が基本となります。特にセルフケアとラインケアを中心として実施可能なところから着実に取り組みを推進することが一次予防の観点から非常に有効であります。

職場のメンタルヘルス対策の進め方

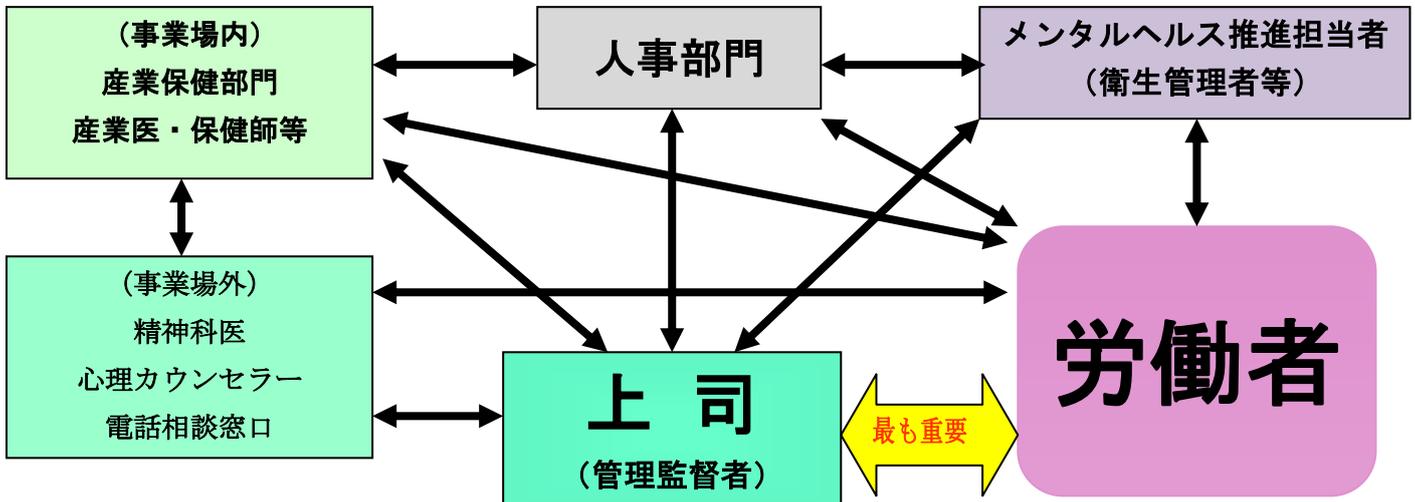
労働者の心の健康の保持増進のための指針平成18年3月31日公示：厚生労働省



仕組みを「見える化」して周知する

メンタルヘルス推進体制（例）

安全衛生委員会



関係部門間、特に産業保健部門・人事部門・管理監督者の連携が不可欠です。

◎労働者がメンタル不調となった際に、誰に相談できるのか？チャート化すると分かりやすく周知に適しています。

◎実際に相談する時は上司の役割が最も重要であり、状況によっては上司を通して関係部門に相談する経路の確立も必要です。

◎メンタルヘルスの相談体制を適正に運用するためには、職場環境の改善が必要です。特に良好なコミュニケーションを保つことは、ストレス対処の観点からも必須であります。

♡♡♡コミュニケーション力のチェック♡♡♡

- 自分からあいさつする
- 名前を呼んで話しかける
- うなずいたり笑顔を送る
- 率直に考えや気持ちを伝える
- 問い詰めすぎず上手に尋ねる
- 相手の良い点をほめる
- 感謝の気持ちを伝える
- 相手の話をちゃんと聴く

※チェックが多いほど、活発な企業であり、パフォーマンスが高い傾向があります。

※「相手の良い点をほめる」は、意外とできる人が少ない。

♡お互いに“ストローク”を！ ストロークとは相手の存在を認める行為で“心の栄養”です。

★メンタルヘルス対策に取り組む事業場への支援等★

○神奈川産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策の総合窓口

専門家による事業場訪問やメンタルヘルス対策の導入アドバイスなど

電話045(410)1160 ホームページ <http://www.sanpo-kanagawa.jp/sien.html>

○こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省委託事業）

インターネットによる情報提供窓口。（社）日本産業カウンセラー協会運営

ホームページ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

○厚生労働省 各種関係パンフレットのダウンロード ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

○相模原地域産業保健センター 電話042(703)3000

小規模事業場（産業医の選任義務のない従業員50人未満の事業場）の事業者・労働者を対象としたメンタルヘルス不調者へのこころの相談等を含む産業保健サービスなど