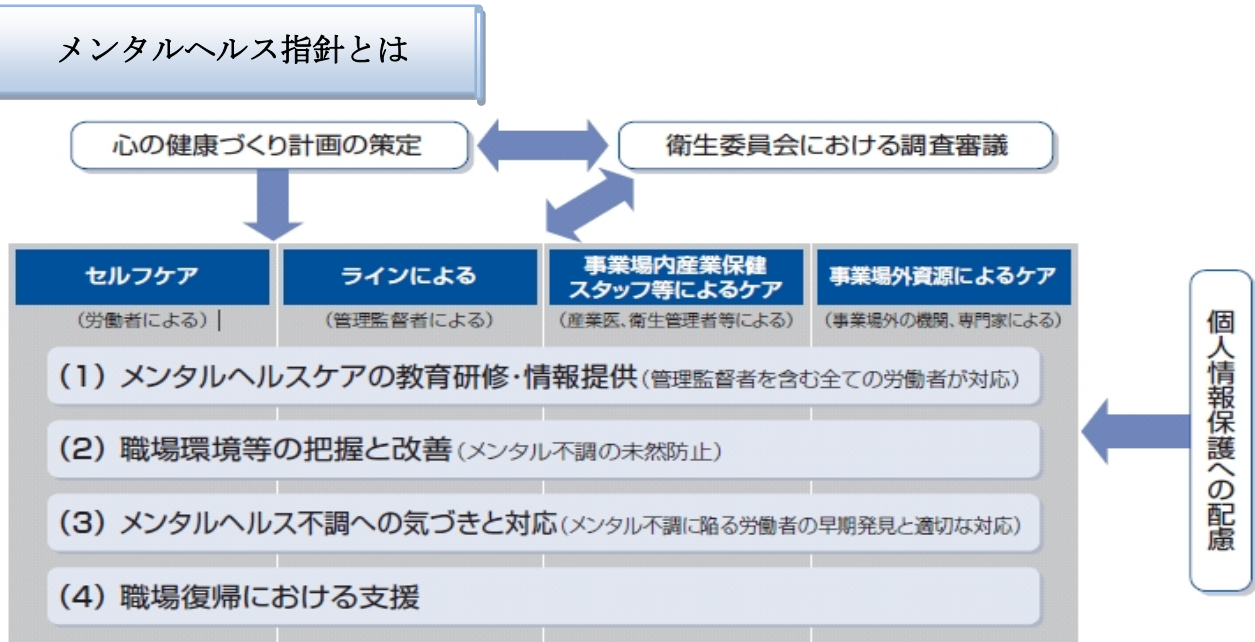


## ◆事業場におけるメンタルヘルス対策の具体的取組◆

(宮崎労働局)

事業者には、健康配慮義務があり、従業員のメンタルヘルスケアに取り組み、心の健康の保持増進を図ることが求められています。(労働契約法第5条、労働安全衛生法第69条)

そのためにも「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」の4つのケアに実施可能なところから取り組みましょう。



メンタルヘルス指針では、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によるケア、事業場外資源によるケアの4つのケアを実施することにより、メンタルヘルス不調の予防を目指しています。各職場においてはメンタルヘルス指針を効果的に実施するためメンタルヘルス不調の予防（一次予防）早期発見・早期治療（二次予防）、職場復帰（三次予防）の三つのポイントを確認して積極的に取り組みましょう。

## メンタルヘルス不調とは、

精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など労働者の心身の健康、社会生活の影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含みます。

## メンタルヘルス不調予防のポイントは

## ◆事業場内体制の整備

衛生管理者、衛生推進者等から事業場のメンタルヘルスケアの推進の実務を担当する「**事業場内メンタルヘルス推進担当者**」を選任しましょう。

労働安全衛生法により選任が義務付けられている産業医、衛生管理者、衛生推進者及び、安全衛生推進者については、メンタルヘルスケアに関する事項を含めた職務を行うとともに、担当者の育成が必要と認められる場合は、宮崎産業保健推進連絡事務所等で実施する研修に参加させましょう。

## ◆衛生委員会等での調査審議の徹底

衛生委員会等（衛生委員会または安全衛生委員会等）で「労働者の精神的健康の保持を図るための対策の樹立に関すること」、特に「心の健康づくり計画」の策定や職場環境等の改善について十分調査審議を行いましょう。

## ◆「心の健康づくり計画」の策定

「心の健康づくり」計画に、「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、「事業場内メンタルヘルス推進担当者の選任」及び「教育研修の実施」等について定め実施しましょう。

## ◆教育研修の実施

メンタルヘルスケアを推進するための教育研修を実施しましょう。

特に、管理監督者は、日常的に労働者の健康状況や職場環境等を把握しうる立場にありラインによるケアを、適切に行う上で重要ですので、管理監督者への教育研修を積極的に実施しましょう。

## ◆職場環境等の把握と改善

職場環境等を把握し、評価することにより問題点を把握し、それに対する改善を行います。

なお、職場環境等の評価と問題点の把握に当たっては、指針のストレスに関する調査票や、快適職場調査（ソフト面）を活用しましょう。

## メンタルヘルス不調の早期発見・早期治療のポイント

### ◆相談体制の整備

相談体制を整備するとともに、全ての従業員に利用されるよう、相談室等の周知を行いましょ。

相談室の設置に当たっては、必要に応じ、事業場外資源を活用することも検討しましょう。

なお、メンタルヘルス不調者を把握した場合には、必要に応じ医療機関やメンタルヘルス相談の専門機関に迅速に取り次ぐことが重要です。

### ◆長時間労働者に対する面接指導の実施の徹底

長時間労働者等に対する面接指導を行う際には、メンタルヘルス面のチェックも行いましょう。

また、従業員が面接指導の申出を行いやすい職場環境づくりをしましょう。

### ◆健康診断実施時におけるメンタルヘルス不調の把握

定期健康診断実施の際に、メンタルヘルス不調者を把握した場合には、その事後措置等を行いましょ。

## 職場復帰支援のポイント

### ◆職場復帰支援プログラムの策定

職場復帰支援プログラムを策定し、従業員に周知しましょ。

## 事業場外資源の活用

厚生労働省では、

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
-心の健康確保と自殺や過労死などの予防-  
を行うため、《こころの耳》のホームページ  
を開設し、メンタルヘルスに関するいろいろな  
情報を提供しています。

アドレス <http://kokoro.mhlw.go.jp>

### ◆厚生労働省委託事業

メンタルヘルスに関するものとしては、労働者健康福祉機構に委託している「産業保健活動総合支援事業」（事業利用窓口：宮崎産業保健総合支援センター）があります。

### ◆事業内容としては、

宮崎産業保健総合支援センターにおいて、メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援、管理監督者向けメンタルヘルス教育を実施する事業を**無料**で行っていますのでご活用ください。

宮崎産業保健総合  
支援センター

〒880-0806 宮崎市広島1丁目18番7号 大同生命ビル 6階  
電話 0985-62-2511 E-mail [suishin@titan.ocn.ne.jp](mailto:suishin@titan.ocn.ne.jp)