

メンタルヘルス対策

# メンタルヘルス対策に取り組みましょう

人材不足を解消するためには、働いている労働者のメンタルヘルス対策を図り働きやすい職場環境に取り組む必要があります。

身体のみならず、精神的にも健康でないと仕事はできません。

毎日長い時間を過ごす職場。楽しく働きたいし、企業も労働者が安心して働くことができるようにしなければなりません。

職場におけるメンタルヘルス対策は、事業者の社会的責任でもあり、働く人の健康を確保するうえでの重要な課題です。メンタルヘルス対策指針(労働者の心の健康保持のための指針)は「労働安全衛生法」の指針に基づいて策定されたものです。

メンタルヘルス対策は、①労働者の健康保持のため ②職場の活性化と生産性向上のため ③リスクマネジメントのため ④職場環境の悪化防止のため ⑤企業の社会的責任のために行うことを理解しましょう。

## では何をするのか？

次の4つの取り組みが必要です。事業場で安全衛生管理に携わる方を中心におこなってください。

- ① セルフケア
- ② ラインによるケア
- ③ 事業場内の産業保健スタッフなどによるケア
- ④ 事業場外資源によるケア

まず、セルフケアとして労働者個人においてストレスチェックを実施し、労働者自らストレス度を認識してもらいましょう。必要な取り組む事項の内容は下記ポータルサイト、「こころの耳」に掲載されていますので、取組が可能なところから実施してください。

## こころの耳がサポートします

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする  
職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

## ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等について

事業者、産業医等の産業保健スタッフ、労働者などに対し、新着情報、メンタルヘルス対策の基礎知識、事業場の取組事例、「5分でできる職場のストレスセルフチェック」などのツール、「ポジティブ・シェアリング～疲れやストレスと前向きにつきあうコツ～」、各種研修の案内、各種リーフレット等の総合的な情報提供等を行っています。また、メンタルヘルス不調や、過重労働による健康障害に関するメール相談・電話相談窓口を設定しています。



ストレスチェック  
過重労働対策等  
厚生労働省サイト

メンタルヘルス対策に関し、事業者としての取り組み方などを無料で相談できます。  
独立行政法人労働者健康安全機構新潟産業保健総合支援センター 電話 025-227-4411

# 職場のハラスメント防止対策

職場におけるパワーハラスメント対策が事業主の義務になりました！

セクシュアルハラスメント対策や妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント対策とともに対応をお願いします。

下記サイトに各職制に応じた取り組み方法が記載されていますので、対策をおとりください。

ハラスメント防止対策についての総合情報サイト  
あかるい職場応援団  
<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



ハラスメント裁判事例、他社の取組など  
ハラスメント対策の総合情報サイト

あかるい職場応援団

さあっ、進もう！

ハラスメントのないあかるい社会へ



職場のハラスメントを知る（パワハラ、セクハラ、いわゆるマタハラ）

「ハラスメントで困った」  
悩んでいる方



「ハラスメントって言われた！」  
管理職の方



「社内でハラスメント発生！」  
人事担当の方



## 治療と仕事の両立支援対策

# 労働者が、がん等の病気になってしまった時、無理なく働き続けてもらうために準備しましょう

健康経営※について、「すでに取り組んでいる」が15.2%、「現在、検討中」が28.1%となっており、「取り組んでいない」が53.9%となっています。正社員規模別にみると、規模が大きくなるほど、「すでに取り組んでいる」「現在、検討中」の割合が高くなっています(令和元年10月調査独立行政法人労働政策研究・研修機構が行う病気と治療と仕事の両立支援の実態調査で、全国の従業員10人以上の20,000企業を無作為抽出により調査)。

※ 健康経営とは、「従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進と会社の生産性向上を目指す経営手法」と定義しています。



治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト

## 治療と仕事の両立支援ナビ

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>



## 治療と仕事と両立支援の大切さとは？

疾病を抱える労働者が、業務によって疾病が悪化することのないよう、治療と仕事の両立のために必要となる、一定の就業上の処置や治療に対する配慮を行うことは、「労働者の健康確保対策」として位置づけられます。

さらに、事業者にとっては、継続的な人材の確保とともに、労働者のモチベーションの向上による人材の定着・生産性の向上なども期待できます。

労働者が、がん等の病気になってしまった時、無理なく働き続けてもらうためには、どうすればよいでしょうか。予め対策をとっておくことも必要です。裏面の両立支援相談先にご相談ください。

## メンタルヘルス対策・治療と仕事の両立支援において、事業者としての取り組み方などを無料で相談できます。

独立行政法人労働者健康安全機構 新潟産業保健総合支援センター  
電話 025-227-4411 <https://www.niigatas.johas.go.jp>



## 新潟県地域両立支援推進チーム

治療と仕事の両立支援を効果的に進めるため、自治体、関係団体等がネットワークを構築、連携を図り、その取組を推進するために設置された協議会です。構成員は次のとおり。(令和6年5月現在)

新潟県経営者協会・日本労働組合総連合会新潟県連合会・新潟県社会保険労務士会・新潟県医師会・新潟県立がんセンター新潟病院・新潟産業保健総合支援センター・新潟労災病院・済生会新潟県中央基幹病院・新潟県医療ソーシャルワーカー協会・日本産業カウンセラー協会 上信越支部新潟事務所・日本キャリア開発協会・新潟県健康づくり財団・新潟県労働衛生医学協会・新潟県(福祉保健部健康づくり支援課及び地域医療政策課)・新潟市(保健衛生部新潟市保健所健康増進課)・新潟労働局(職業安定部及び労働基準部健康安全課)

## 治療と仕事の両立支援の相談

<p>(独)労働者健康安全機構 新潟産業保健 総合支援センター</p>	<p>1 相談対応 県内の病院に出張相談窓口を設置、事業場関係者や産業保健スタッフ、患者(労働者)やその家族からの相談に対応します。</p> <p>2 個別調整支援 両立支援促進員が患者(労働者)、主治医、事業者の3者間に入り、職場復帰プラン作成の支援等を行います。</p> <p>3 個別訪問支援 両立支援促進員が事業場に訪問し、「企業内体制作り」、「規程・制度の整備」など両立支援制度に関する支援等を行います。</p> <p>4 セミナー・研修会の開催 事業者、人事労務担当者、産業医、保健師等産業保健スタッフ、医療従事者等を対象とした研修を開催します。</p>	<p>〒951-8055 新潟市中央区礎町通二ノ町 2077 朝日生命新潟万代橋ビル6F Tel 025-227-4411</p> <p>※左記の内容については、下記ホームページをご覧ください。 <a href="http://www.niigatas.johas.go.jp">http://www.niigatas.johas.go.jp</a></p>
<p>(独)労働者健康安全機構 新潟労災病院 (治療就労両立支援部)</p>	<p>脳卒中患者及び職業性疾患の患者を中心とした両立支援や復職支援の相談に応じます。</p>	<p>〒942-8502 上越市東雲町 1-7-12 Tel 025-543-3123</p>
<p>新潟県立がんセンター新潟病院 (患者サポートセンター)</p>	<p>病気の治療や療養生活と仕事の両立に関する相談に応じます。</p>	<p>〒951-8566 新潟市中央区川岸町2丁目 15 番地 3 Tel025-266-5111</p>
<p>済生会 新潟県中央基幹病院 (患者・地域総合支援部門連携調整室)</p>	<p>治療を受けながらも仕事が継続できるように一緒に考えて支援します。</p>	<p>〒955-0091 三条市上須頃 5001-1 Tel 0256-47-4700</p>
<p>新潟県社会保険労務士会</p>	<p>社会保険労務士が制度や復職プランの相談・支援を行います。</p>	<p>〒950-0087 新潟市中央区東大通 2-3-26 プレイス新潟1F Tel 025-250-7759</p>
<p>新潟県医療ソーシャルワーカー協会 (定期的に事務局が変更になります)</p>	<p>病気の治療や療養生活と仕事の両立に関する相談に応じます。</p>	<p>〒950-1104 新潟市西区寺地 280-7 新潟県医療ソーシャルワーカー協会事務局 済生会新潟病院内 Tel 025-233-6161</p>
<p>(一社)日本産業カウンセラー協会 上信越支部新潟事務所</p>	<p>契約先企業、団体等からの依頼を受け、相談者への支援(カウンセリング)を行います。</p>	<p>〒950-0911 新潟市中央区笹口 2-12-10 アパ新潟駅南ビル5F Tel 025-290-3883</p>
<p>(特非) 日本キャリア開発協会</p>	<p>治療と職業生活の両立に悩んでいる就業者・休退職者を対象に、無料電話相談を行います。 <a href="https://www.j-cda.jp/hatarakikata/index.php">https://www.j-cda.jp/hatarakikata/index.php</a></p>	<p>〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町 2-14-5 KDX 浜町中ノ橋ビル 4 階 Tel 03-6661-6221</p>
<p>新潟労働局 職業安定部</p>	<p>ハローワークによる職業相談、職業紹介、治療と仕事の両立ができる求人確保を行います。</p> <p>職業安定課</p> <p>職業対策課</p> <p>難病の方を対象とした雇用支援として障害者トライアル雇用事業、特定求職者雇用開発助成金(発達障害者・難治性疾患患者雇用開発コース)及び職場適用援助者(ジョブコーチ)に関する相談等を行います。</p>	<p>〒950-8625 新潟市中央区美咲町 1-2-1 新潟美咲合同庁舎2号館</p> <p>Tel 025-288-3507</p> <p>Tel 025-288-3508</p>
<p>新潟労働局 労働基準部 健康安全課</p>	<p>両立支援の相談先について、ご案内いたします。治療と職業生活の両立支援のためのガイドラインに関する相談に対応します。</p>	<p>同上</p> <p>Tel 025-288-3505</p>
<p>新潟県地域両立支援推進チーム構成機関(上記以外) (一社)新潟県経営者協会、日本労働組合総連合会新潟県連合会、(一社)新潟県医師会、公益財団法人健康づくり財団、(一社)新潟県労働衛生医学協会、新潟県(福祉保健部健康づくり支援課及び地域医療政策課)、新潟市(保健衛生部新潟市保健所健康増進課)、</p>		