

# 職場のメンタルヘルス対策を進めていますか？

心の健康づくり計画を策定し、積極的にメンタルヘルス対策に取り組みましょう！

厚生労働省では、「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。

メンタルヘルス指針に基づき、各社の実態に合わせて、ストレスチェック制度を含めたメンタルヘルスカアの実施に積極的に取り組みましょう！

## メンタルヘルス対策の体系（3つの予防）

職場におけるメンタルヘルス対策は一次予防、二次予防、三次予防の3本柱で行いましょう。心の健康づくりには、労働者本人がセルフケアの必要性を認識することが重要ですが、職場に存在するストレス要因は労働者の力だけでは取り除けないものもあるため、職場環境の改善を含め、事業者によるメンタルヘルスカアの積極的な推進が必要となります。

### 一次予防

メンタルヘルス不調の未然防止

ストレスチェック制度

ストレスチェック制度は一次予防に含まれます。

### 二次予防

メンタルヘルス不調の早期発見と適切な対応

### 三次予防

職場復帰支援

## メンタルヘルス対策の具体的な進め方（4つのケア）

3つの予防を円滑に行うため、心の健康づくり計画の策定や衛生委員会における調査審議等の体制整備を行い、個人情報保護に配慮しながら、4つのケアを継続的・計画的に行えるように関係者が相互に連携しましょう。

### 体制の整備

心の健康づくり計画の策定

衛生委員会における調査審議

事業場内メンタルヘルス推進担当者の選任

### 具体的な取組（4つのケア）

#### セルフケア

労働者自身が  
・ストレス等に対する正しい理解  
・ストレスへの気付き  
・ストレスへの対処方法  
に関する教育や情報提供を行う。

#### ラインによるケア

管理監督者が  
・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  
等を行う。

#### 事業場内産業保健 スタッフによるケア

産業医・衛生管理者等が  
・メンタルヘルスカア実施に  
関する企画立案  
・個人の健康情報の取扱い  
・事業場外資源との協力  
・職場復帰における支援  
等を中心となって行う。

#### 事業場外資源 によるケア

事業場外の機関・専門家等が  
・情報提供等のサービス  
・ネットワークの形成  
・職場復帰における支援  
等を行う。

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

・それぞれの職務に応じた教育研修・情報提供を実施する、教育研修担当者を養成する等

#### 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）

・労働者からの意見聴取、ストレスチェック制度を活用する等して、職場環境を評価・改善する

#### 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に陥る労働者の早期発見と適切な対応）

・労働者によるセルフチェック、管理監督者等による相談対応、家族による気づき等

#### 職場復帰における支援

・職場復帰支援プログラムを策定し、実施に関する体制を整備する等

個人情報保護への配慮

# 心の健康づくり計画の策定について

メンタルヘルスケアは、中長期的視点から継続的かつ計画的に行い、事業者が労働者の意見を聞きつつ、実態に則した取組みを行う必要があります。  
そのために、以下の事項を盛り込んだ「心の健康づくり計画」を策定しましょう。

番号	心の健康づくり計画で定めるべき事項
①	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
②	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
③	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
④	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
⑤	労働者の健康情報の保護に関すること
⑥	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
⑦	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



メンタルヘルス  
指針に関する  
リーフレット

## 職場環境改善のための情報サイト等

情報サイト等もご活用いただき、メンタルヘルス対策に積極的に取り組みましょう！

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

### こころの耳



働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供している、**働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト**です。

### 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に関する特設サイト



#### ストレスチェック制度

ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付かせ、個人のメンタルヘルス不調のリスクを把握させるとともに、事業者が就業環境を改善し、労働者の健康増進につなげることで、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。平成27年12月に施行されました。



「ストレスチェック制度サポートダイヤル」を開設しているほか、「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」を無料公開しています。

### しごとより、いのち。 過労死等防止に関する特設サイトです。

厚生労働省では、過労死等の防止のための対策に関する大綱に基づき、「過労死ゼロ」を目指しています。

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

### NO ハラスメント あかるい職場応援団



職場のハラスメント問題の予防・解決に向けて様々な情報発信を行うサイトです。

### 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援に関する手引き



メンタルヘルス不調により休業した労働者に対する職場復帰を促進するための事業者向けマニュアルとして「職場復帰支援の手引き」を公開しています。

### 独立行政法人 労働者健康安全機構 大阪産業保健総合支援センター

メンタルヘルス対策に係る体制の整備やストレスチェック制度の導入など全12項目について、無料で支援しています！



大阪府中央区石町2丁目5-3 エル・おおさか南館9階  
TEL : 06-6944-1191