

# 職場の心の健康づくり

— 事業場としてメンタルヘルス対策にとりくみましょう —

厚生労働省では、労働者の安全と健康を守るため、労働安全衛生法の規定に基づき5年ごとに「労働災害防止計画」を策定し、計画的な対策の推進を行っています。

平成25年度を初年度とする「第12次労働災害防止計画」では、健康確保対策の最重点として「メンタルヘルス対策の推進」を掲げ、次のとおり目標を設定し取組を進めています。

## 【目標】

平成29年までにメンタルヘルスケアに取り組んでいる事業場の割合を80%以上とする。



## ポイント

島根県内の事業場におけるメンタルヘルス対策の状況は、平成21年度事業所健康づくり調査（島根県地域・職域連携健康づくり推進協議会実施）結果によると、労働者10人以上を使用する事業場において、メンタルヘルス対策に取り組んでいると回答した事業場は35.5%で、取り組んでいない主な理由としては、専門スタッフがない36%、取組みがわからない24.8%などとなっています。



現在のメンタルヘルス対策の実施状況を、ウラ面の自主点検表でチェックしてみましょう！

メンタルヘルス対策を実施する場合は、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を参考にし、計画的に実施しましょう。

メンタルヘルス対策の取組みが分からない場合は、  
独立行政法人労働者健康福祉機構  
島根産業保健総合支援センター  
を活用しましょう。 利用は『無料』です！

場所：松江市東朝日町477-17

明治安田生命松江駅前ビル7階

**連絡先**

電話：(0852) 59-5801

FAX：(0852) 59-5881

## メンタルヘルス対策に係る自主点検票（事業者向け）

1 心の健康づくり計画	
①事業場における心の健康づくり計画を、衛生委員会等において調査審議して、策定していますか。	いる 予定はある いない
②事業場の責任者は、心の健康づくりを重要な経営課題のひとつとして位置づけ、組織的に推進していくことを、事業場内で表明し、労働者に周知していますか。	いる 予定はある いない
2 4つのケア	
①心の健康に関する正しい知識、ストレス対処の方法、心の健康問題を生じたときの相談窓口等について、労働者に対する定期的な教育研修の機会を設けていますか。	いる 予定はある いない
②心の健康に関する正しい知識、心の健康問題をかかえた労働者への対応方法、自殺の予防と対応に関する知識、職場環境等の改善の手法等について、管理監督者に対する定期的な教育研修の機会を設けていますか。	いる 予定はある いない
③事業場内産業保健スタッフ等に対して、事業場外で行われる研修会や学会等への参加の機会を付与する等により、心の健康づくりに関する専門的な知識が習得できるようにしていますか。	いる 予定はある いない
④事業場外資源（事業場外の公的又は私的な専門機関）を活用するため、事業場内に窓口担当者を設けるとともに、その活用を図るためのネットワークの構築に努めていますか。	いる 予定はある いない
3 メンタルヘルス対策の推進体制の整備	
①メンタルヘルス対策を組織的に推進するための責任者として、メンタルヘルス推進担当者を選任していますか。	いる 予定はある いない
②衛生委員会において、メンタルヘルス対策を組織的に推進するための調査審議を定期的に行っていますか。	いる 予定はある いない
4 事業場内外の相談窓口・情報提供等の体制整備	
①管理監督者が、労働者からの相談に対して対応できるような体制を整えていますか。	いる 予定はある いない
②事業場内又は事業場外に、心の健康問題について労働者が相談できる窓口（相談機関）を設けていますか。	いる 予定はある いない
③労働者の家族から事業場に対して労働者の心の健康問題について相談があったときに対応できるようにしていますか。	いる 予定はある いない
④労働者や家族に対し、社内報やパンフレット等を用いて、心の健康問題に関する正しい知識、ストレス対処の方法、心の健康問題を生じたときに相談できる機関等について情報を提供するようにしていますか。	いる 予定はある いない
5 職場環境等の改善	
①ストレスを感じるものが少なく、働きやすい職場環境等を目指して、衛生委員会等において、定期的に職場環境等の改善について調査審議していますか。	いる 予定はある いない
②職場環境等を改善するために、適切なツール（アクションチェックリストなど）を用いたり、専門家と連携を図る等により、職場環境等の評価と改善を行うようにしていますか。	いる 予定はある いない
6 職場復帰支援の推進	
①心の健康問題により休業した労働者の職場復帰を支援するための事業場のルールを定めた「職場復帰支援プログラム」を衛生委員会等において調査審議して、作成していますか。	いる 予定はある いない
②スムーズな職場復帰を図るために、組織的な検討を経た上で、段階的な職場復帰を図る等の職場復帰プランを作成していますか。	いる 予定はある いない
7 個人情報の保護	
①個人情報の保護のため、個人情報に触れることのできる職員の限定や、個人情報を取り扱うルールなど、事業場としての個人情報保護のための規程を定めていますか。	いる 予定はある いない
②事業場内産業保健スタッフ等は、事業場内の他の部署へ個人情報を渡す場合は適切な範囲で渡すようにしていますか。	いる 予定はある いない