

メンタルヘルス対策をチェックしましょう！

新宿労働基準監督署

当署においては、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき、事業場における以下のメンタルヘルス対策について現状を調査し、改善と取組みを指導しています。

そこで、各事業場においては当該項目をチェックし、不十分な事項が認められる場合は、東京産業保健総合支援センターの職場個別訪問支援（無料）を利用し、メンタルヘルス対策を積極的に取組んでください。

□1 衛生委員会等における調査審議

衛生委員会等において、下記 3 の「心の健康づくり計画」を始めとした「労働者の精神的健康の保持増進を図るための対策の樹立に関すること」(労働安全衛生規則第 22 条第 10 号)について、調査審議を行っているか。

常時 50 人未満の労働者を使用する事業場であって、衛生委員会等が設けられていない場合には、労働安全衛生規則第 23 条の 2 に基づく関係労働者の意見を聴くための機会を利用して、関係労働者の意見を聴取しているか。

□2 事業場における実態の把握

衛生委員会等における調査審議に当たっては、あらかじめ、メンタルヘルス上の理由による休業者の有無、人数、休業日数等、心の健康問題に係る事業場の実態を把握しているか。

□3 「心の健康づくり計画」の策定

以下の内容を盛り込んだ「心の健康づくり計画」を策定しているか。

- ①事業者による方針表明、②推進体制、③職場環境等の把握・改善、④教育研修の実施、⑤相談体制の整備、⑥健康情報の保護、⑦計画の実施状況の評価及び計画の見直し

□4 事業場内メンタルヘルス推進担当者の選任

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、衛生管理者、衛生推進者、安全衛生推進者等から選任しているか。

□5 教育研修の実施

事業場内においてメンタルヘルスケアが適切に実施されるよう、以下の教育研修を実施しているか。

- ア 労働者への教育研修
- イ 管理監督者への教育研修
- ウ 事業場内産業保健スタッフ等への教育研修

□6 職場復帰支援プログラムの策定

職場復帰支援についてあらかじめ定めた事業場全体のルールである、職場復帰支援プログラムを策定しているか。

□7 職場環境等の把握と改善(下記 9 を除く。)

職場環境等の評価、問題点の把握を行い、それに対するメンタルヘルス不調の未然防止を図るための職場環境等の改善を実施しているか。

□8 パワーハラスメントの再発防止対策

事業場においてパワーハラスメントの実態が把握された場合、パワーハラスメントの再発防止のための職場環境改善について、以下の①～③の取組を検討し、実施しているか。

- ① 職場環境等の改善のための体制づくり
 - ・パワーハラスメントの再発防止に取り組む企業トップの意思表示
 - ・社内ルール等社内環境等の整備

[裏面へ続く]

- ② 職場環境等の評価・実態把握
 - ・必要なアンケート調査
- ③ 職場環境等の改善対策の立案・実施
 - ・管理監督者等へのパワーハラスメント防止に関する教育研修
 - ・パワーハラスメントに関する事業場内の相談体制の整備
 - ・パワーハラスメント予防対策と、起きた場合の対処方法等の策定・周知

□9 ストレスチェック結果の集団的分析及びそれに基づく職場環境改善の実施

ストレスチェック結果の集団的分析及びそれに基づく職場環境の改善について、以下の段階を踏んで実施しているか。

- ①職場環境等の改善のための体制づくり、②職場環境等の評価、③職場環境等の改善計画の立案、④対策の実施、⑤効果評価と計画の見直し

□10 相談体制の整備等

メンタルヘルス不調への気づき及び適切な対応を図るため、以下について実施しているか。

- ① 相談体制の整備
- ② 長時間労働者に対する面接指導の実施の徹底
- ③ 健康診断実施時におけるメンタルヘルス不調の把握

★ 今後におけるメンタルヘルス対策の取組み

チェックしていただいた結果はいかがでしょうか。

厚生労働省で実施した平成30年の労働安全衛生実態調査では、現在の仕事や職業生活に関することで、強いストレスとなっていると感じている事柄がある労働者の割合は58%となっています。また、強い心理的負担による精神障害等に係る労災補償の支給決定件数は、令和元年度509件と過去最高となっています。さらに自殺者も少なくはありません。

メンタルヘルス対策に1つでもチェックが入らない場合は、当署安全衛生課へ相談いただくか、又は都内の事業場であれば、東京産業保健総合支援センターの職場個別訪問支援（無料）を利用し、支援を受け取組んでください。なお、当センターでは、事業場へ赴きメンタルヘルス教育も実施してくれます。

東京産業保健総合支援センター

〒102-0075 東京都千代田区三番町 6-14

TEL：03-5211-4480 FAX：03-5211-4485

開所時間：午前8時30分～午後5時15分（休日：土・日、祝祭日、年末年始）

☆ メンタルヘルス関係パンフレット



心の健康づくり計画の作成例が掲載されています



職場復帰支援プログラム作成例が掲載されています