

メンタルヘルス対策は大丈夫？

不調者が出てからでは遅いメンタルヘルス対策
未然防止が第一です

未然防止のための6本の柱

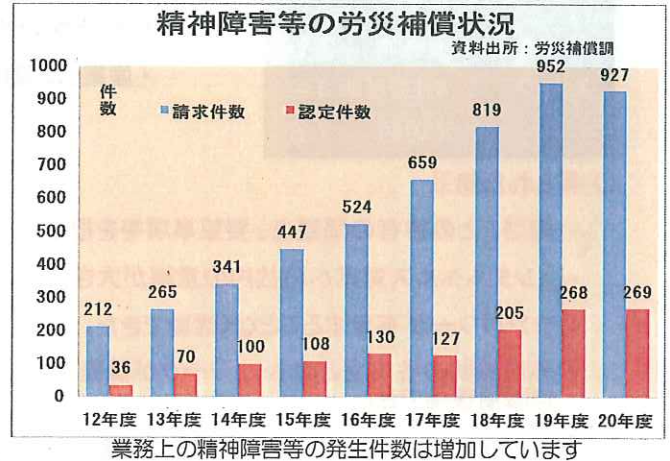
- ① 衛生委員会での調査審議の徹底
- ② 事業場における実態の把握
- ③ 心の健康づくり計画の策定
- ④ 事業場内体制の整備
- ⑤ 教育研修の実施
- ⑥ 職場環境の把握と改善

加えて

- 不調者の早期発見と適切な対応
- 休業者の職場復帰支援

も大事です

と言われても、何をしてよいかわからない。一度に全部は無理としても、とりあえずきっかけがほしい……そんな時には



メンタルヘルス対策支援センター

メンタルヘルス対策支援センターで行っていること

訪問支援業務

事業場に促進員（産業カウンセラー等）がお伺いしてメンタルヘルス対策実施のアドバイスをします

相談業務

電話、メール、FAX 等でも受けます

相談業務は促進員によるもののほか、相談員（精神科の医師等）による相談日の設定もあります

（詳細はメンタルヘルス対策支援センターへご確認ください）

費用は無料! ぜひご利用を

※ 医療機関ではありませんので、診療等を行えません。必要によって医療機関等適切な機関を紹介いたします。

メンタルヘルス対策支援センター（東京産業保健推進センター内）
住 所 東京都千代田区三番町6-14 日本生命三番町ビル3F
窓口開設時間 13時～17時
電 話 03-5211-4483(13時～17時)
F A X 03-5211-4485(24時間受付)
メ ー ル mentalshien@sanpo-tokyo.jp
ホームページ http://www.sanpo-tokyo.jp/

メンタルヘルス対策実施事例およびその効果

心の健康づくり事例集 ～職場におけるメンタルヘルス対策～ より抜粋
中災防、メンタルヘルス推進センター 発行

事業所概要	
業種	製造業
労働者数	351名
平均年齢	38歳
メンタル スタッフ	産業医 1名
	看護師 1名
	衛生管理者 3名
	その他 7名

事例①

ストレスチェックの実施

- ① 全従業員を対象にストレスチェックを実施した。
- ② 社内イントラネットの活用
 - ・イントラネットを利用して「Web 健康管理室」を立ち上げた。
 - ・産業医、看護師、臨床心理士へのメール相談

○ 得られた効果

- ・ 職場ごとの特有の問題点、要望事項等を把握でき有効な活動につなげることが出来た。
- ・ メンタルヘルス対策への社内の意識が大きく向上した。
- ・ マンパワーが不足することなく活動できた。
- ・ 外部機関の各方面とのネットワークが構築でき、退職者の職場復帰に専門機関を有効活用したことで円滑に職場復帰できた。
- ・ メンタルヘルス対策に対し、従業員一人ひとりが認識し予防意識の統一が図られた。

事業所概要	
業種	製造業
労働者数	1,293名
平均年齢	38.4歳
メンタル スタッフ	産業医 1名
	人事総務 2名
	衛生管理者 1名
	カウンセラー 1名

事例②

全事業場の従業員向けの基礎知識研修、管理者向けの階層別研修の実施

- ① 社員からの相談窓口設置
 - ・ 希望する社員から契約したカウンセラーに直接メール・電話で申し込める仕組み構築
- ② メンタルヘルス不調者が発生した場合の復職支援プログラムの作成
- ③ 管理職の各階層別の研修実施

○ 得られた効果

- ・ 専門家の意見を聞くことにより、組織的にメンタルヘルスに取り組むことができた。
- ・ メンタルヘルスに関する基礎的な知識を植え付けることで従業員の意識向上に繋がった。
- ・ 外部カウンセラーと契約することにより、社員の対応に迷いが無くなった。
- ・ 階層別の研修を実施することにより、傾聴技法を身につけ、部署による対応スピードが上がった。よって、メンタルヘルス不調者の早期発見に繋がると認識した。

〔 切 取 線 〕

メンタルヘルス対策支援センター 殿

訪問支援申込書

平成 年 月 日

事業場名				業種			労働者数	
住所	〒					電話		
担当者	職名			氏名			E-mail	