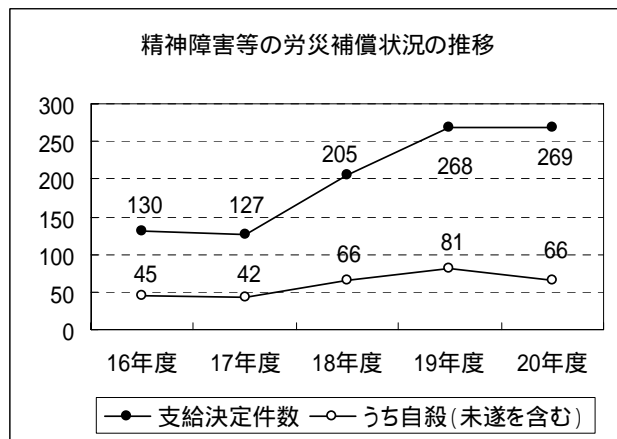
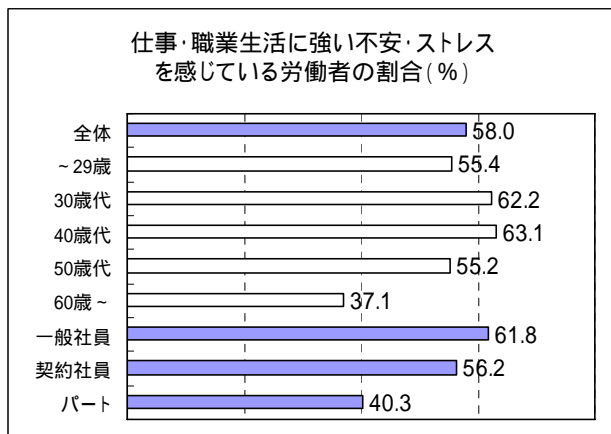


## 労働者のメンタルヘルス対策に取り組みましょう。

平成19年に実施された労働者健康状況調査（厚生労働省）

によれば、仕事や職業生活に強い不安やストレスを感じている労働者の割合は約6割、メンタルヘルスにより1か月以上休業又は退職した労働者がいる事業場の割合は7.6%となっています。

これらの状況を背景として、近年、全国の精神障害等による労災支給決定件数も増加傾向にあります。加えて昨今の景気悪化等により自殺者を含む心の健康問題を抱える労働者の一層の増加が心配されます。



労働者の心の健康確保は、各人が自分のストレスに適切に対処することが基本ですが、仕事や職場のストレス要因には労働者個人の力だけでは取り除けないものがあることから、「[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）](#)」

等に基づいて、労働者のメンタルヘルス不調の予防からメンタルヘルス不調により休業している労働者の職場復帰支援等までのメンタルヘルス対策に取り組まましょう。

(参考ダウンロード：厚生労働省、中央労働災害防止協会)

[「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」](#)

[「職場における心の健康づくり」](#)

[「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～」](#)

[「こころの健康 気づきのヒント集」](#)

[「職場における自殺の予防と対応」](#)

## メンタルヘルス対策における5つの重点事項

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」で示されている事項の内、特に以下の各事項を重点として取り組みましょう。

### 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、「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、調査審議しましょう。

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ましょう。

### 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ましょう。

### 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」を策定しましょう。

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

事業場内メンタルヘルス推進担当者の選任

教育研修の実施

### 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ましょう。

### 5 教育研修の実施

事業場内で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ましょう。

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

## 4つのケアで効果的な取組をしましょう

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」で示されている4つのケアにより、効果的に取組みましょう。

### 1、セルフケア

労働者のメンタルヘルス不調を予防するには、労働者自身が自分のストレスを的確に自覚し、適切に対処できるようになることが重要です。管理監督者、パートタイム労働者等を含む労働者全員に、セルフケアに関する教育研修を行いましょう。

### 2、ライン（職場の管理監督者）によるケア

日常的に部下の労働者と接する職場の管理監督者は、業務を通じて労働者の健康状態や職場環境を早期に把握、改善できる立場にあることから、部下の労働者のメンタルヘルス不調に早く気づいて適切に対応するとともに、労働者からの自発的相談や職場環境改善にも適切に対応することが重要です。

管理監督者に対してラインケアに関する教育研修等を行いましょう。

### 3、事業場内産業保健スタッフ等によるケア

衛生管理者、産業医、産業保健スタッフ、人事労務管理者等の社内の産業保健に携わるスタッフ等は、事業場で作成した「心の健康づくり計画」等に基づいて、セルフケアやラインケア等の効果的実施を図るとともに、労働者からの自発的相談等を受け付けることができる体制を整えて適切に対応することが重要です。これらのスタッフ等に専門的事項に関する教育研修等を行いましょう。

### 4、事業場外資源（メンタルヘルスケアの支援を行う機関や専門家）によるケア

メンタルヘルス対策を進める上で事業場内だけで適切に問題を解決するには知識が不足することも多く、必要に応じて、メンタルヘルスケアに関して専門的な知識等を有する事業場外資源を有効に活用することが重要です。事業場外資源の支援を活用して、メンタルヘルスケアを効果的に進めましょう。

## 無料で利用できる支援機関を活用しましょう。

「メンタルヘルス対策のやり方が分からない」等について困っていませんか？  
メンタルヘルス対策について、無料で活用できる支援機関があります。  
個人情報等は厳守しますので、気軽に御活用ください。

### メンタルヘルス対策支援センター

メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援まで、メンタルヘルス対策全般に対応します。

- 1、相談窓口を開設しています。(労働者やその家族の相談も可です。)
- 2、専門家が事業場等へ訪問してアドバイスをを行います。
- 3、メンタルヘルス対策に係る各種情報を提供します。

所在地 富山市牛島新町 5-5 インテックビル 富山産業保健推進センター内  
電話 076-441-6671 FAX 076-441-6671 (24時間受付)  
メール mental-sanpo16@kna.biglobe.ne.jp (24時間受付)

### 中央労働災害防止協会 事業場の心の健康づくりアドバイス

メンタルヘルス対策のうち、特に医学的知識や労務管理等に係る深い内容について、医師、労働衛生コンサルタント、社会保険労務士等の専門家が事業場に赴いてアドバイスします。

(1事業場当たり5回)

== 中災防富山県支部((社)富山県労働基準協会内(TEL 076-442-3966)) ==

### 地産業保健センター

労働者50人未満の事業場は、各地域産業保健センターも利用できます。

健康相談窓口における相談、登録産業医等による従業員の個別訪問健康管理指導のほか、産業保健情報の提供を行っています。コーディネーターがお手伝いします。

なお、相談窓口の開設日、開設時間や登録産業医の病院等における臨時相談会等、詳しくは各センターまでお問い合わせください。

名称	所在地	電話番号・FAX番号	担当地域
<u>富山地域産業保健センター</u>	富山市大泉町 2-11-20 富山市医師会館内	TEL 076-425-6114 FAX 076-491-2859	富山市
高岡地域産業保健センター	高岡市二塚 355-1 高岡市医師会館内	TEL 0766-25-6030 FAX 0766-26-1481	高岡・氷見・射水市
魚津地域産業保健センター	魚津市本町 1-4-27 魚津市医師会館内	TEL 0765-22-0318 FAX 0765-22-5698	魚津・黒部・滑川市・ 下・中新川郡
砺波地域産業保健センター	砺波市幸町 6-4 砺波医師会館内	TEL 0763-33-7715 FAX 0763-33-1537	砺波・南砺・小矢部市