

Sample

職場のメンタルヘルス対策をサポート

心の健康問題を解消するために

今、職場で何が起きているのか

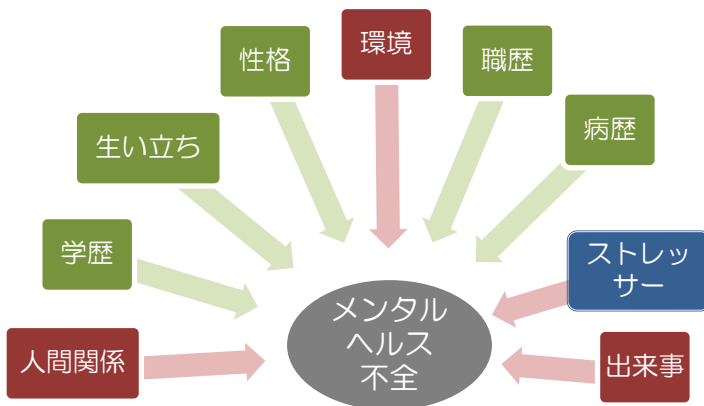


初めて人事労務担当者や
管理職になられた方々に
とくにおすすめの Q&A 小冊子です

Q1

最近「メンタルヘルス不全」という言葉をよく聞くのですが、どのような意味ですか

◆ 様々な要因が心身に影響を与えた結果、
「心の不健康状態」になることがあります



A1

「心の不健康状態」を総称した用語として使われます



ストレスによる反応として、下図のような症状があらわれます

体（身体症状）	心（精神症状）	動（行動障害）
・頭痛 ・肩こり ・高血圧動悸 ・喘息 ・食欲不振 ・便秘 ・神経性下痢 ・不眠	・不安 ・緊張 ・イライラ ・意欲低下 ・落胆 ・ゆううつ気分 ・興奮	・ミス多発 ・口論 ・暴力 ・アルコール依存 ・過拒食 ・幻聴 ・リストカット

Q5

職場には今のところ有効な支援策がないのですが、何から再構築すべきでしょうか

◆ 社内の現状にあわせた計画を策定します

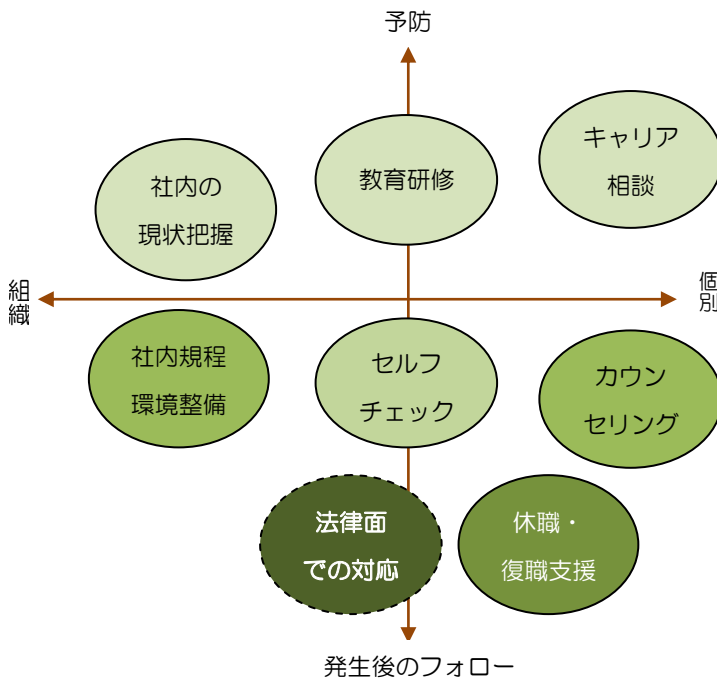
- ① 事業者がメンタルヘルスクアを積極的に推進する旨の表明に関すること
- ② 事業場における心の健康づくりの体制に関すること
- ③ 事業場における問題点の把握と、メンタルヘルスクアの実施に関すること
- ④ メンタルヘルスクアを行うために必要な人材の確保および事業場外資源の活用に関すること
- ⑤ 労働者の健康情報の保護に関すること
- ⑥ 「心の健康づくり計画」の実施状況の評価と、計画の見直しに関すること
- ⑦ その他労働者の心の健康づくりに必要な措置に関すること

A5

不調者の有無や多少で、再構築の優先順位が異なります



例) すでに不調者がいる場合には、
『発生後のフォロー』から優先的に
構築します



Q6

少人数の職場なので、メンタルヘルス対策に手がまわりません



メンタルヘルス問題は、必要な知識・経験が多岐にわたっているため、
担当者と各専門家の連携が必要不可欠です。

役割担当表（一例）

項 目	担当者や専門家等
1. 病気のサインを見分ける	精神科医、心療内科医、 臨床心理士
2. 本人から話を聴く	企業の人事労務担当者・上司 臨床心理士、産業カウンセラー
3. 組織上の対応策を検討 （例：就業規則の作成、処遇）	企業の人事労務担当者、 社会保険労務士
4. 法律面の対応策を検討	弁護士、社会保険労務士
5. 個別フォロー策について検討 （例：就労上の配慮やケア）	企業の人事労務担当者・上司 精神科医、心療内科医、 臨床心理士

A6

外部専門家や外部機関と連携し、継続的・計画的に“できる”対応を行いましょう

項 目	担当者や専門家等
6. 関係書類の作成	企業の人事労務担当者、 社会保険労務士
7. 休職・復職サポート	企業の人事労務担当者・上司 精神科医、心療内科医、 臨床心理士、
8. 復職プログラムの 作成・運用	企業の人事労務担当者・上司 臨床心理士、産業カウンセラー
9. メンタルヘルス研修 (法律面)	企業の人事労務担当者、 弁護士、社会保険労務士
10. メンタルヘルス研修 (心理面)	精神科医、心療内科医 臨床心理士、産業カウンセラー

症状悪化のリスクを最小限にするためにも、
上記の分類を参考に上手に連携しましょう。

心の健康問題を解消するために

今、職場で何が起きているのか

Vo1. 1 (2009. 6月発行)

定価(本体 100 円＋税)

乱丁・落丁はお取替えいたします。

《無断転載・複製厳禁》

▽ 詳しい内容のお問い合わせ・お申込みについては
下記までお気軽にお問い合わせください

藤田社会保険労務士事務所

TEL・FAX 075-571-8611

e-mail k-fujita@ k-fujita-sr.com

HP <http:// k-fujita-sr.com>