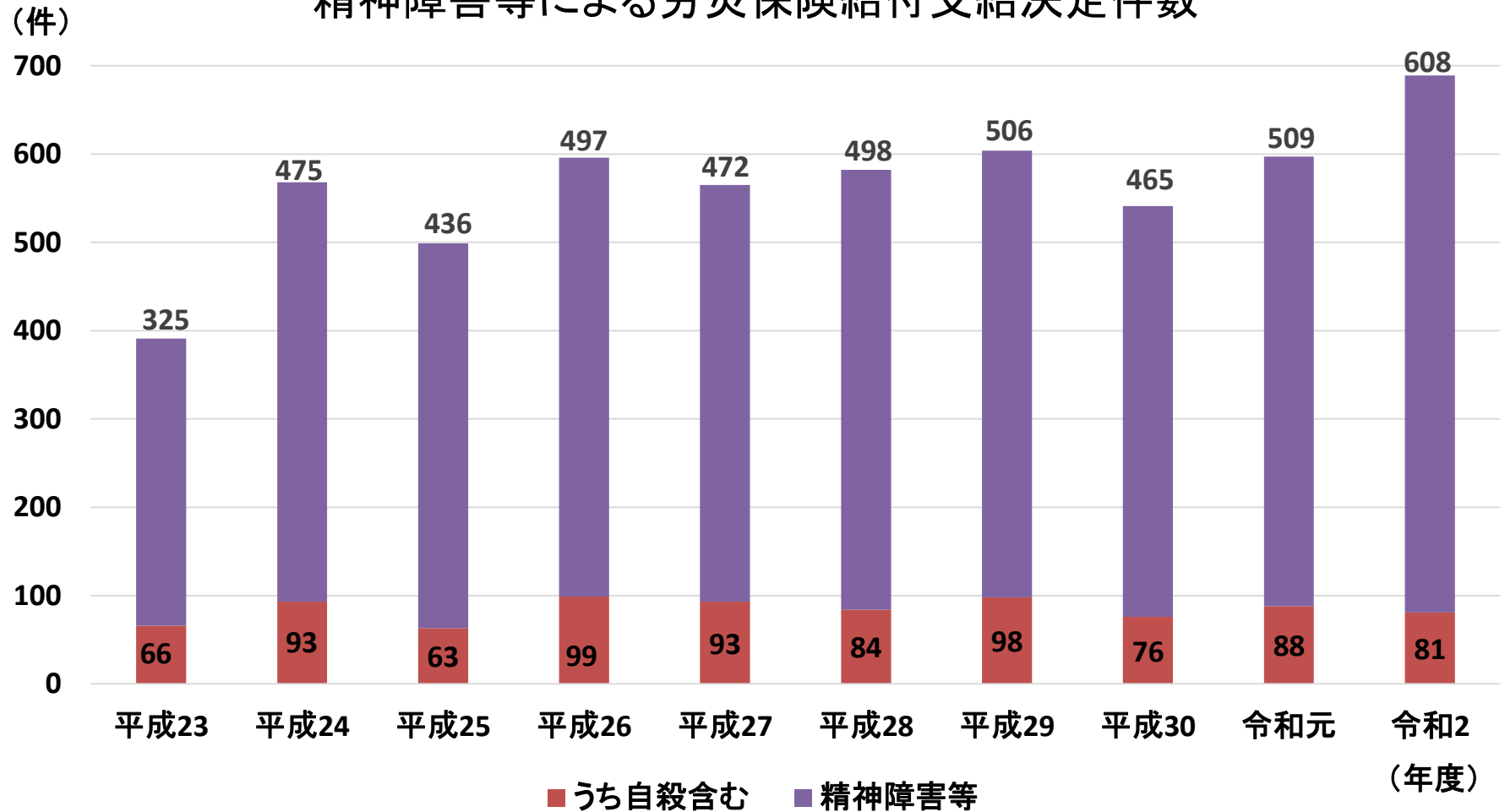


# 職場のメンタルヘルス対策

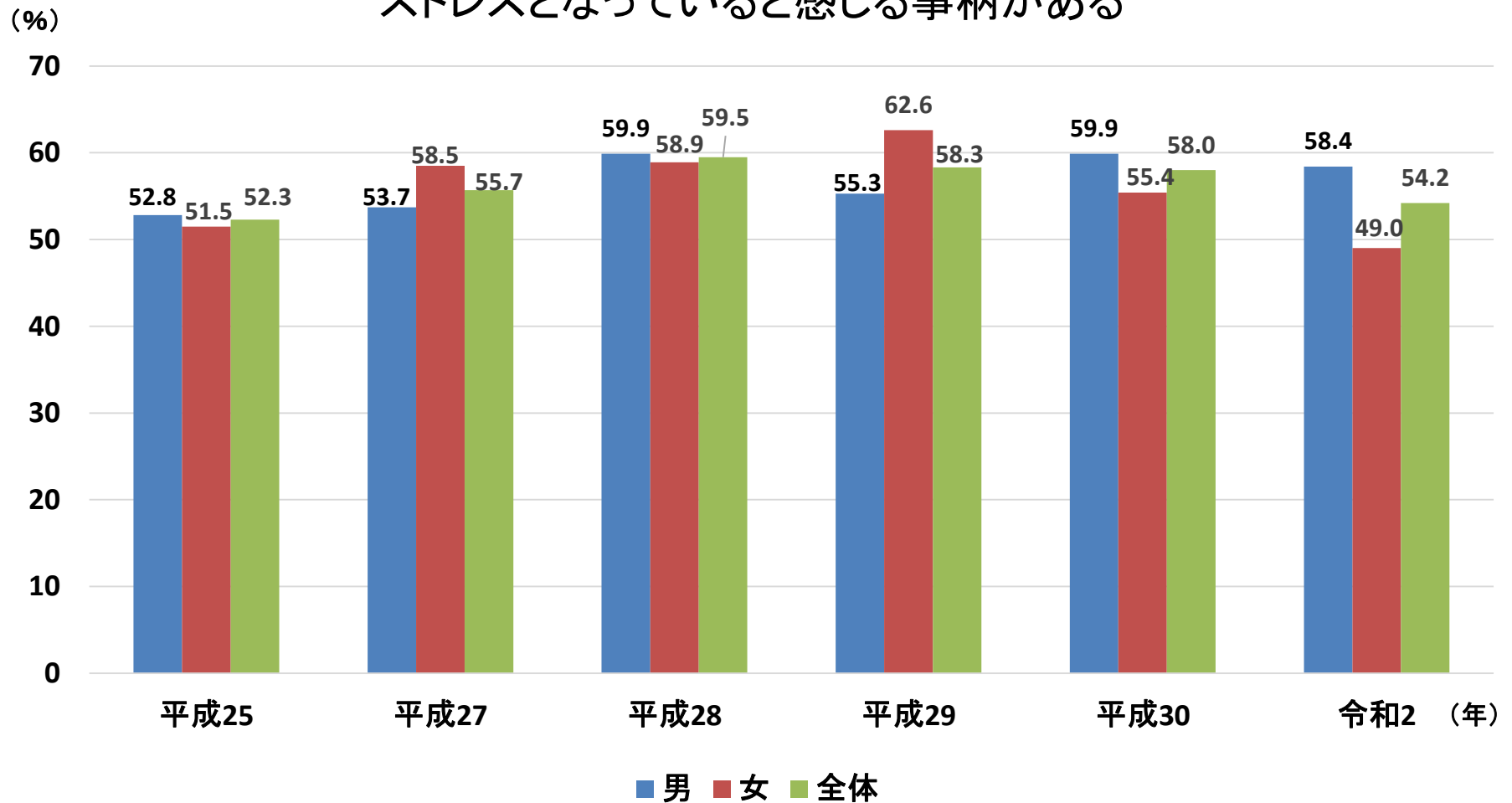
1. 労働者のストレス・メンタルヘルスの現況
2. 職業性ストレスモデル
3. メンタルヘルスケアの4つのケア
  - ・セルフケア
  - ・ラインケア
4. 受診をすすめる場合
5. メンタルヘルスに関する相談窓口

## 精神障害等による労災保険給付支給決定件数



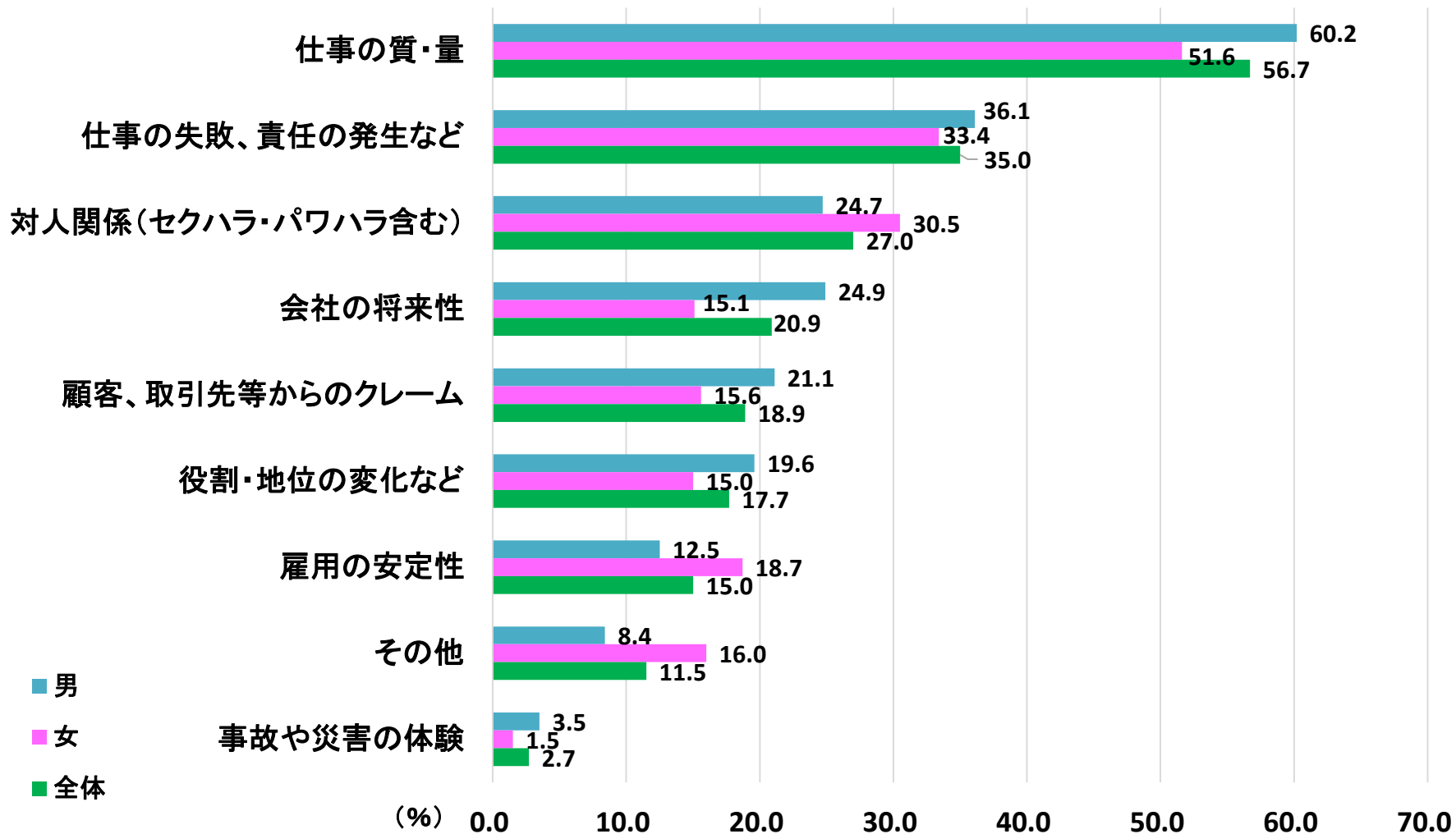
参考: 令和2年度 過労死等の労災補償状況

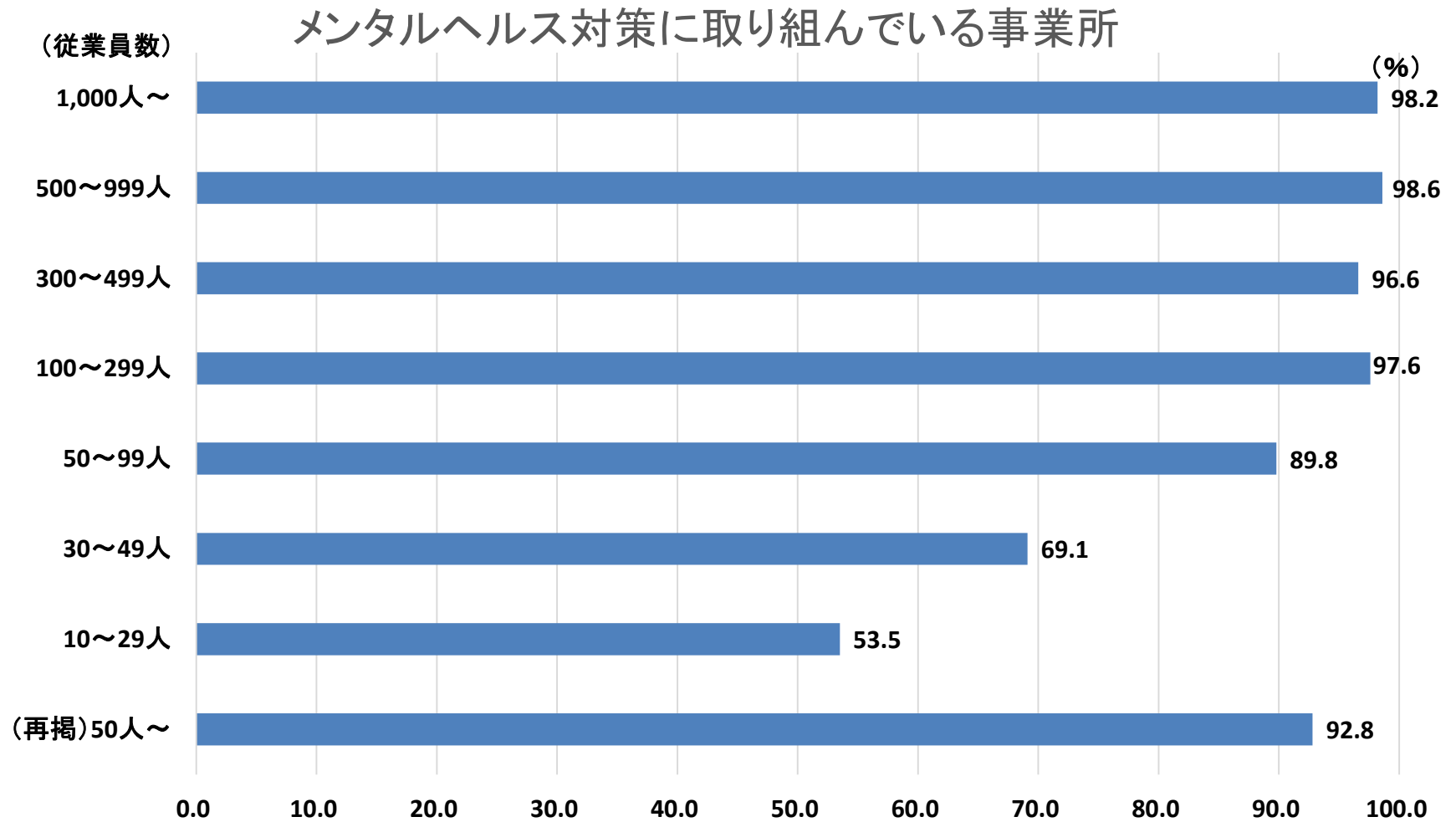
## ストレスとなっていると感じる事柄がある

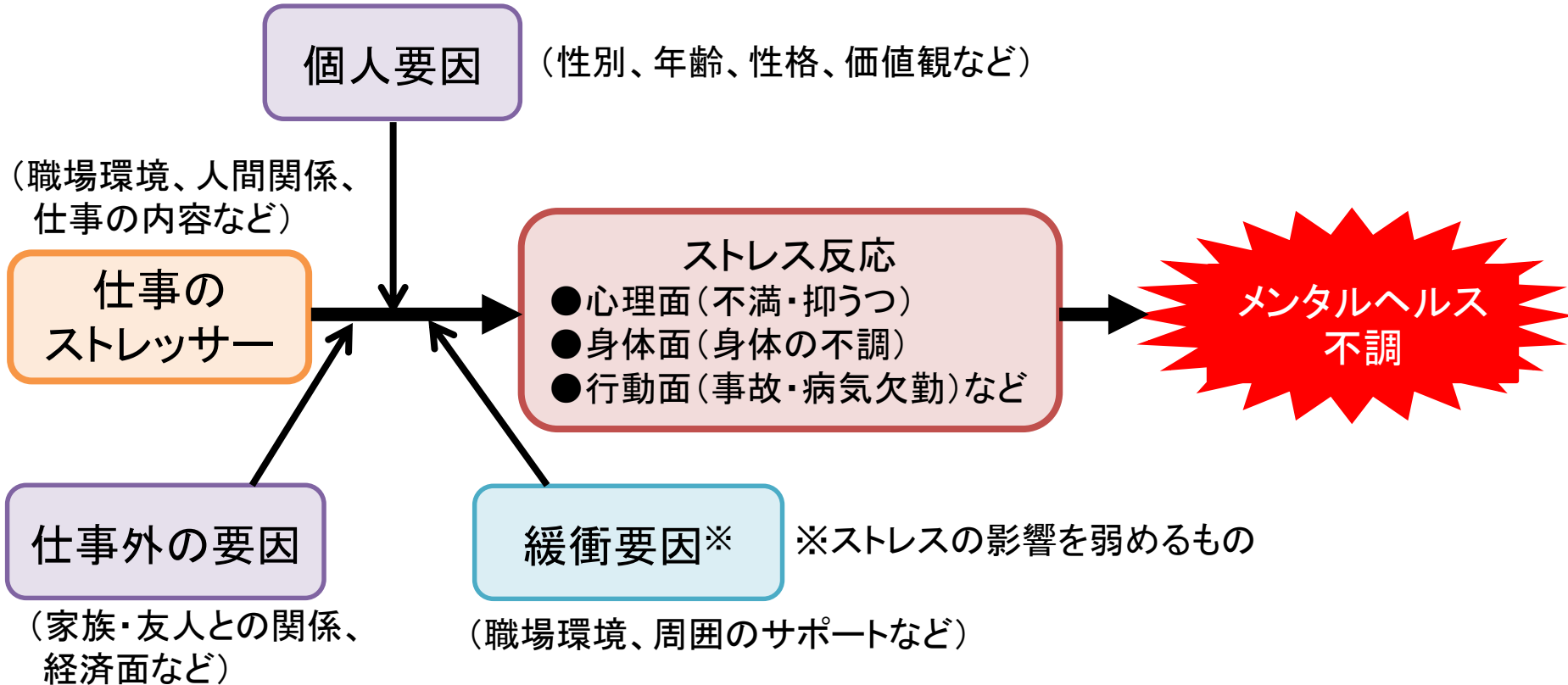


参考:令和2年度 労働安全衛生調査(実態調査)結果の概況

## ストレスの内容(主なもの3つ以内)







快適な職場環境や上司・同僚のサポートが重要！！

メンタルヘルスケアでは、下記の4つのケアが継続的かつ計画的に行われることが重要。

## 4つのケア

- ①セルフケア
- ②ラインによるケア
- ③事業場内産業スタッフ等によるケア
- ④事業場外資源によるケア

参考:「労働者の心の健康の保持増進のための指針」  
「e-ラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア(こころの耳)」を一部改変



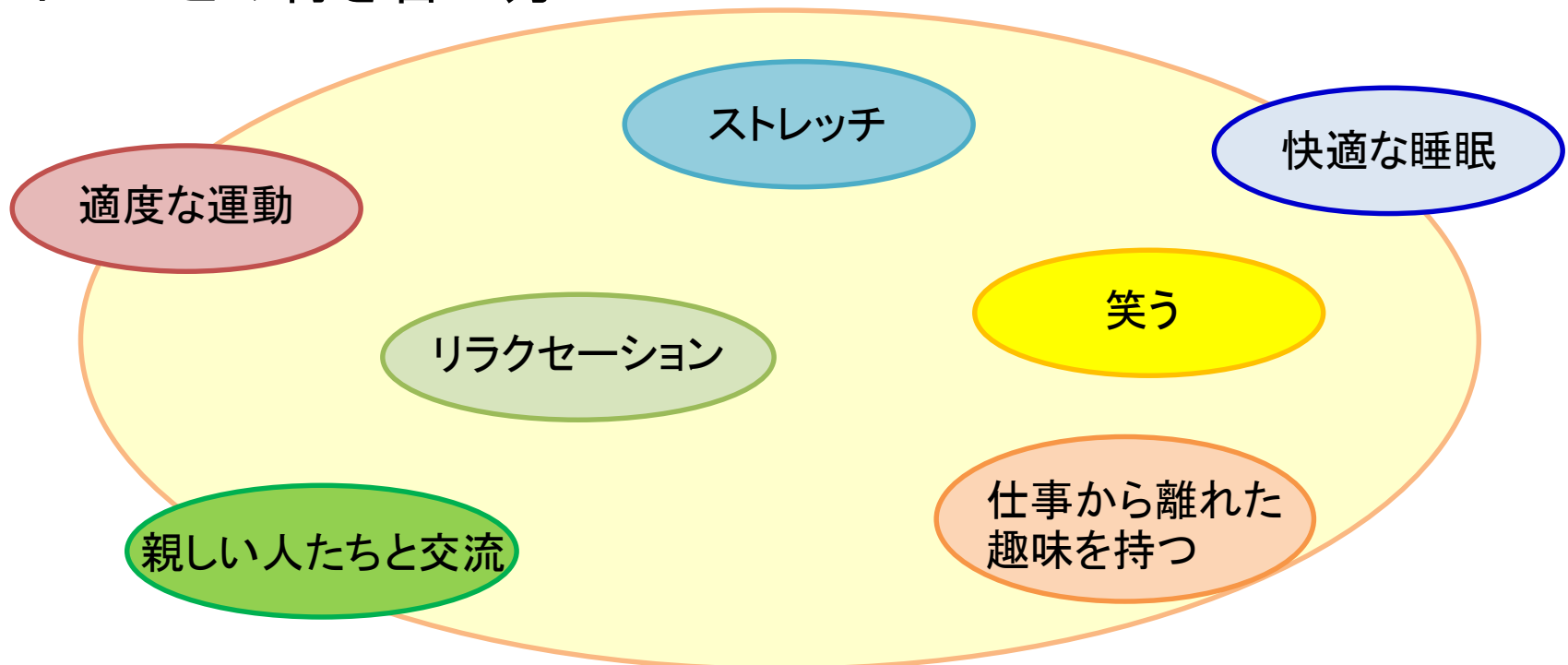
- 自分の体調を振り返る  
こんなことはありませんか？

- ・ひどく疲れた
- ・へとへとだ
- ・だるい
- ・気がはりつめている
- ・不安だ
- ・落ち着かない
- ・ゆううつだ
- ・何をするのも面倒だ
- ・気分が晴れない

## セルフケアとは

自分に対して自分自身で行うことができるケアのこと。また、自分自身で心身の緊張といったストレス反応に**気づき**、それを**予防対処**・周りや専門家に助けを求める(**相談**等)こと。

## ストレスとの付き合い方



参考:「e-ラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア(こころの耳)」を一部改変

## 気づく

- ・日頃からコミュニケーションをとる
- ・勤務態度の変化を見逃さない(スライド13参照)

## 話を聴く

- ・様子がおかしいと思ったら声をかけてみる(スライド14,15参照)

## つなぐ

- ・必要な場合は受診をすすめる(スライド16,17,18参照)
- ・メンタルヘルスに関する相談窓口を紹介する(スライド19参照)

## ラインケアとは

管理監督者等が行うケアのこと。日頃の職場環境の把握と改善、部下(同僚)の相談対応を行うことなどが含まれる。

大切なのは

**まず気づく**

こと

こんな様子はありませんか？

勤怠に関して

- 1 遅刻早退欠勤が増える
- 2 残業休日出勤が不釣り合いに増える
- 3 休みの連絡がない(無断欠勤がある)

仕事に関して

- 4 仕事の能率が悪くなる
- 5 残業の結果がなかなか出てこない
- 6 報告や相談、職場での会話がなくなる(あるいは多弁になる)

行動に関して

- 7 表情に活気がなく、動作にも元気がない
- 8 不自然な言動が目立つ
- 9 ミスや事故が目立つ
- 10 服装が乱れる、不潔である

## 3つのステップ

### 受容

- 相手を受け入れる  
話を聞くという態度を示す(時間をとって話を聴く)

### 傾聴

- ひたすら耳を傾ける  
相手の話を否定しない/決めつけない  
自分の価値観で判断をしない  
相づちを打ちながら真剣に話を聴く  
否定やアドバイスをしない

### 共感

- 相手の気持ちを理解する  
「そんなふうにご考えていたのか」  
「それは苦しかったね」  
などといった情緒的な言葉をかける

## かけてほしいことば

- ・「よく我慢したね」
- ・「遠慮なく声をかけて。いつでも支えになるから」
- ・「ああ、それは大変だったね」
- ・「つらいね。つらかったね」
- ・「私でも、その状況だったらつらいだろうな」

相手を受け入れる

## かけてほしくないことば

- ・「頑張って」
- ・「そんなことでどうするの」
- ・「早く治して」
- ・「そんなの気の持ちようだよ」
- ・「〇〇さんは同じ状況で頑張っているよ」
- ・「気分転換に飲みに行こう」

責めない、焦らせない、  
決めつけない、比較しない、  
無理に行動を促さない

最も注意をしたいのは自殺の可能性のある方

自殺の可能性が  
考えられる方



すぐに受診を促す

うつ症状の  
見られる方



症状が2週間以上、毎日  
ずっと続く場合は受診を  
行うのが望ましい

参考:「職場における自殺の予防と対応(中央労働災害防止協会 労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会)」  
「2 精神障害の基礎知識とその正しい理解(こころの耳)」より



症状が2週間以上、毎日ずっと続く場合は受診を促す

見逃さないで！

## うつ病の症状

### 気分低下

憂うつ  
元気が出ない  
不安  
いらいら  
罪悪感  
くよくよ考える

### 意欲低下

注意集中力低下  
決断力低下  
何をするのもおっくう  
仕事の能力低下  
対人関係回避  
社会的関心の低下

### 生命力低下

睡眠障害  
倦怠感  
頭痛  
体重減少  
めまい  
湿疹

## 受診の敷居を下げる工夫

- 「睡眠の相談に行ってはどうか」
- 「自分も調子の悪い時には医師に相談している」
- 一緒についていく
- 本人にとってより敷居の低い受診先を探す
- 家族が代わりに受診し、対処方法をよく相談する

本人が受診をしたがらないときには、無理強いをしない。  
1度だけでなく、何回も粘り強く話をすることが重要。

ひとりで悩まず、問題解決に向けて相談しましょう

## 個別相談

働く人の「こころの耳 メール相談」(厚労省)	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>
働く人の「こころの耳 電話相談」(厚労省)	<b>☎ 0120-565-455</b>
こころの健康相談 統一ダイヤル	<b>☎ 0570-064-556</b>
埼玉県 こころの電話(精神保健福祉センター内)	<b>☎ 048-723-1447</b>

## 事業者総合支援

埼玉産業保健総合支援センター	<b>☎ 048-829-2661</b>
----------------	-----------------------

メンタルヘルス対策はひとりでは出来ません。



職場全体でメンタルヘルス対策を進めていきましょう。

何かご不明な点がありましたらご相談ください。