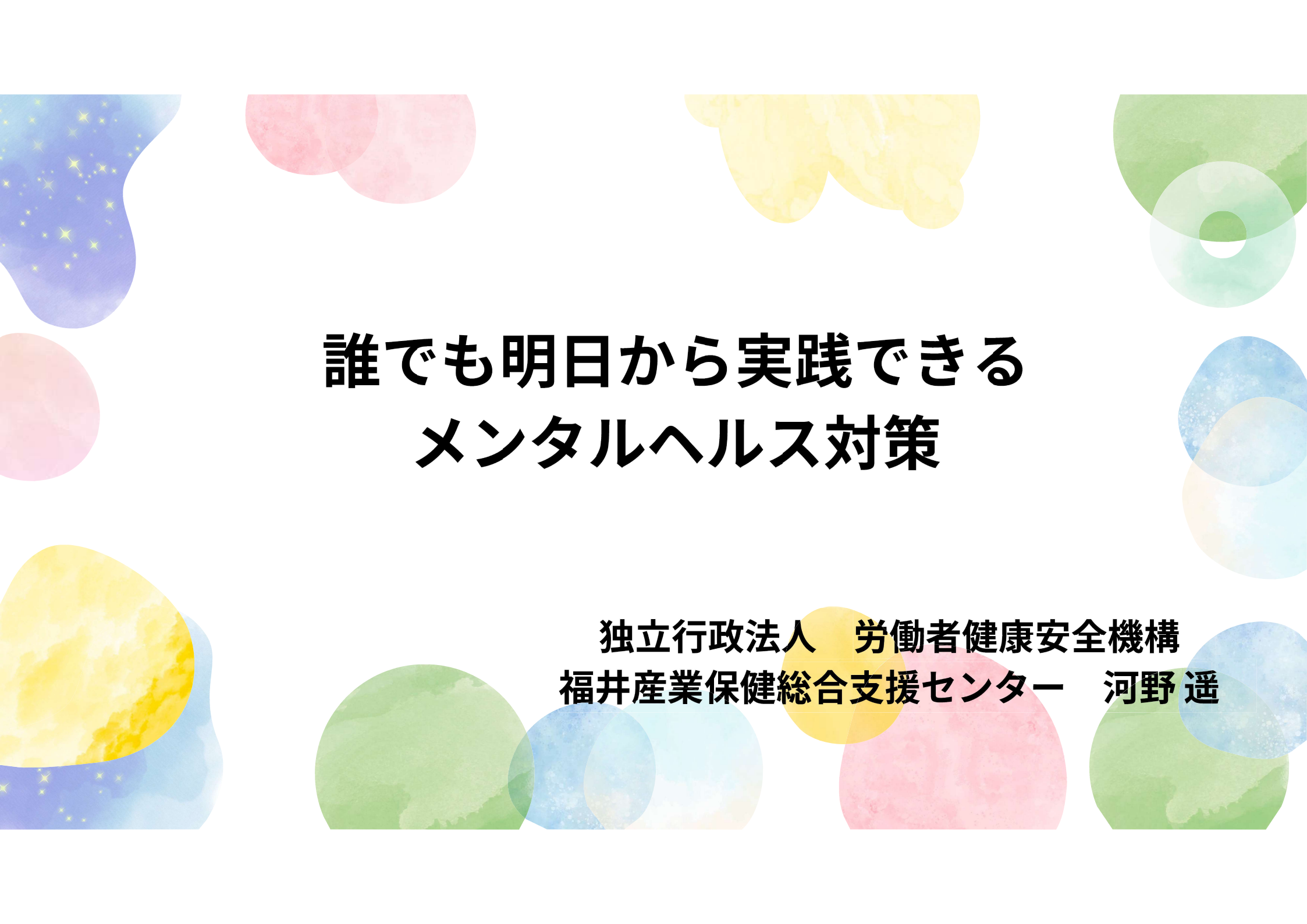




誰でも明日から実践できる メンタルヘルス対策

独立行政法人 労働者健康安全機構
福井産業保健総合支援センター 河野 遥

本日の内容

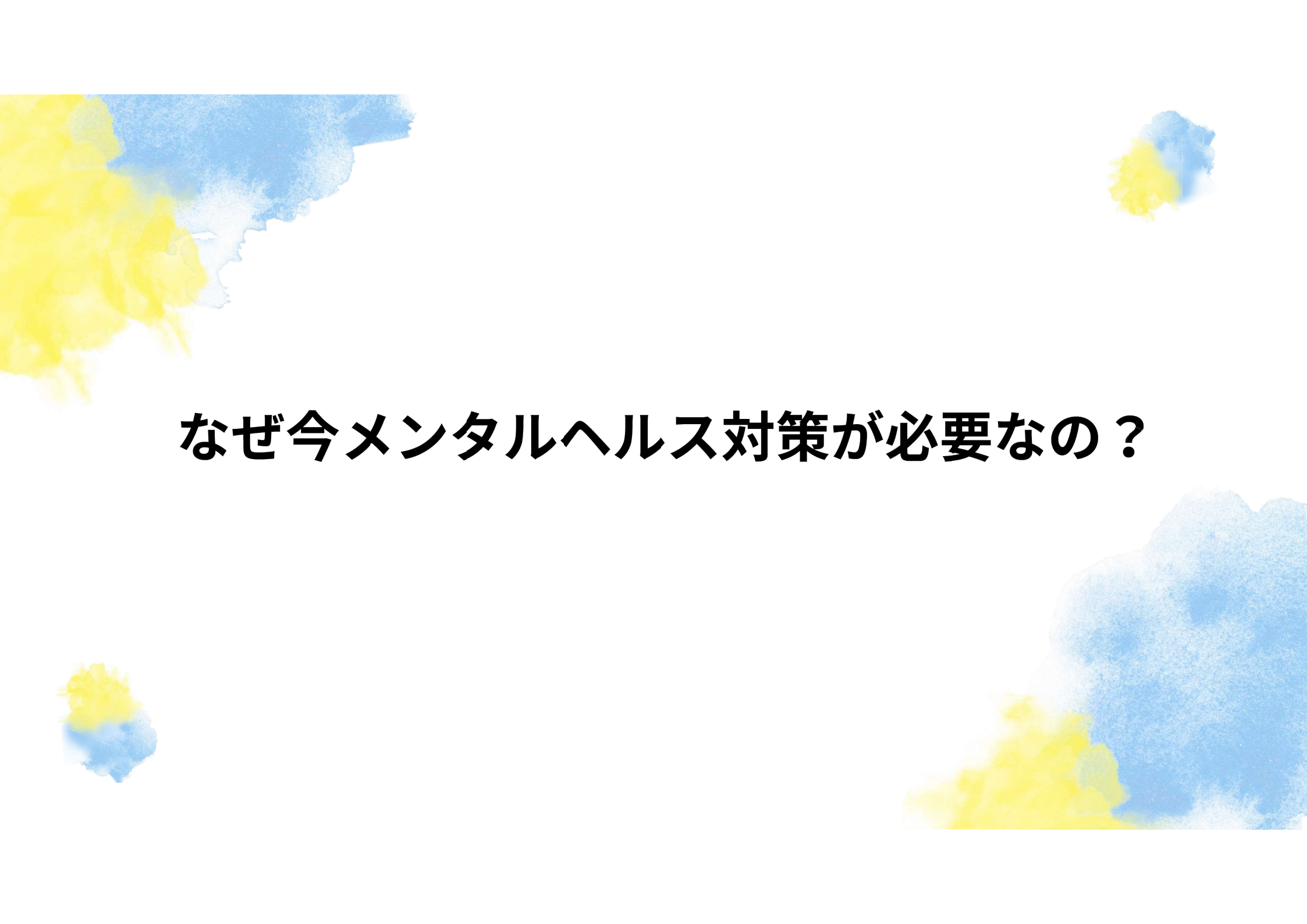
なぜ今メンタルヘルス対策が必要なの？

①話す・伝える

②聴く

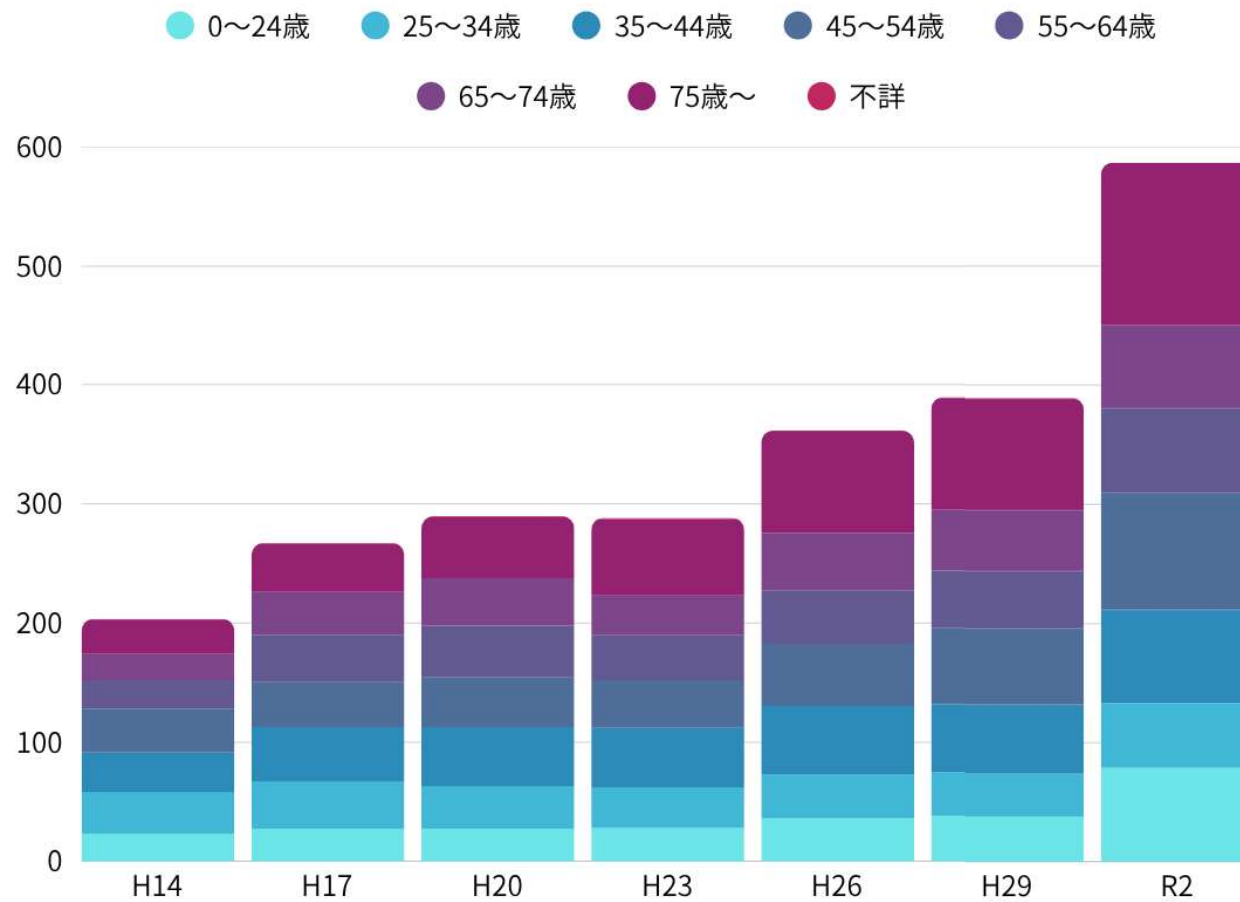
③感謝の言葉を伝える

まとめ

The background of the slide features abstract watercolor-style clouds in shades of blue and yellow, scattered across the white background. A large blue and yellow cloud is in the top-left corner, a smaller one is in the top-right, another small one is in the bottom-left, and a large blue and yellow cloud is in the bottom-right.

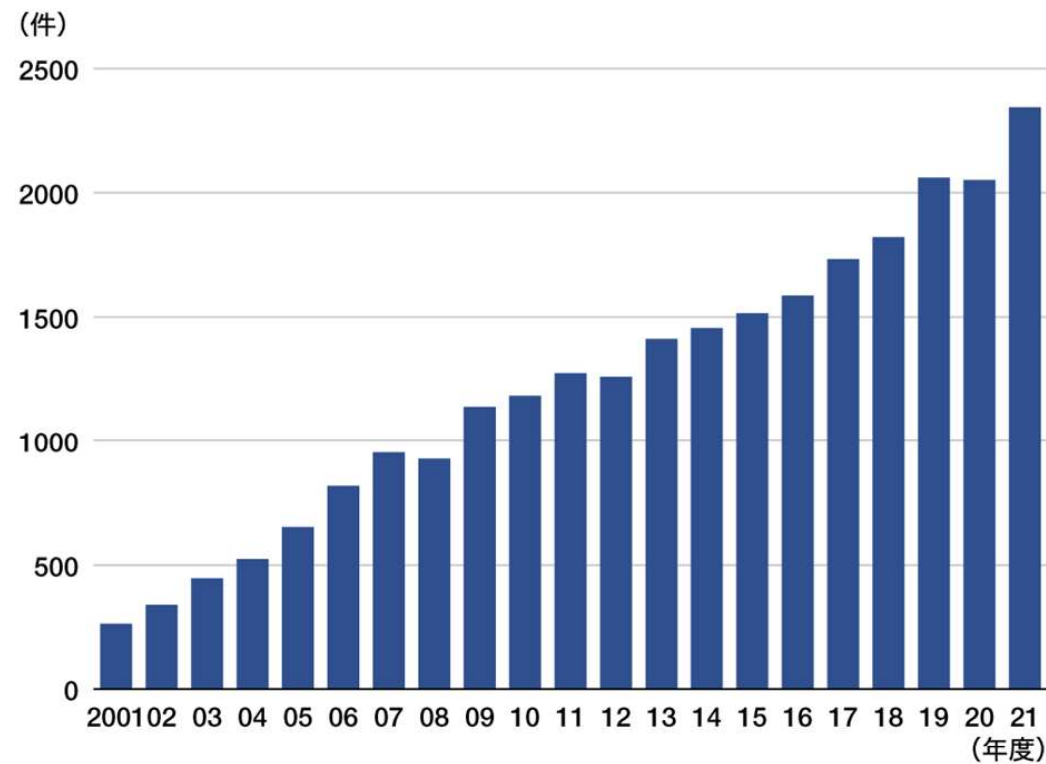
なぜ今メンタルヘルス対策が必要なの？

日本の働く世代の精神疾患患者が増えている



仕事の原因で精神疾患になったと申請する人も増えている

精神障害に関わる労災請求件数の推移



出典:厚生労働省「過労死等防止対策白書」

福井県は中小企業が多い

	企業数	大企業数(300人以上)	中小企業数(300人以下)	小規模企業数 (20人以下)
福井県	26,914	46 (0.2%)	26,868 (99.8%)	23,382 (86.9%)
全国	3,375,255	10,364 (0.3%)	3,364,891 (99.7%)	2,853,356 (84.5%)

資料：総務省「平成 26 年経済センサス - 基礎調査」、総務省・経済産業省「平成 24 年、28 年、令和 3 年経済センサス - 活動調査」再編加工

中小企業の特有の悩み

- 小規模だから相談相手がいない
- 閉塞感、雑談の少なさから意欲が下がる
- 新人や中途社員が馴染みにくい
- 1人の存在が大きく業務量が多い
- 昔ながらのやり方が残っていて若手が発言しにくい
- メンタルヘルス不調への理解が少なく【我慢が美德】文化が残っている



メンタルヘルス不調に！

中小企業でメンタル不調者がでると休職・退職になり

業務が回らなくなる

1人の力が大きい

人材採用に難航

人口減少しているので採用が難しい

顧客への対応が遅れる

クレームが多くなる

他の社員の負担が急増

他の社員の
メンタルヘルス不調の可能性

職場の雰囲気が悪化する

ギスギスしてさらなる
メンタル不調の可能性大

中小企業がメンタルヘルスに取り組んだ事例

従業員82人 製造業

メンタルヘルス対策前

2017年度 長年赤字体質で離職率も高く
高ストレス者20%(平均8.1%)



メンタルヘルス対策後

2020年度 過去最高黒字で離職者が大幅に減
高ストレス者6.2%

誰でも明日から実践できるメンタルヘルス対策は

①話す、伝える

②聴く

③感謝の言葉を伝える



雰囲気良くなる

いい雰囲気職場って

例えば…

雑談がある
笑顔がある

他人の変化に
気付ける

あいさつ
声掛けがある

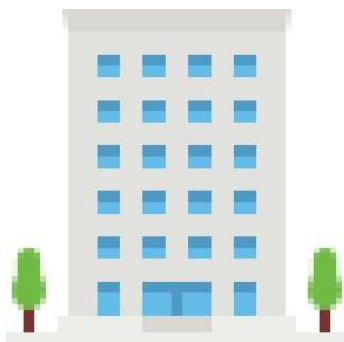
困ったときに助けを
求めやすい

感謝の言葉が
行きかう

安全配慮義務 (労働契約法)

従業員が安全に健康に
働けるように配慮

会社



従業員



健康診断などを通じて健康の
保持増進に努めるものとする

自己保健義務 (労働安全衛生法)



本日の内容

①話す、伝える

②聴く

③感謝の言葉を伝える





本日のゴール

明日から職場で①～③ 1つでもいいから
実践しようと思っている





①話す、伝える

①話す、伝える

こんな経験ないですか？

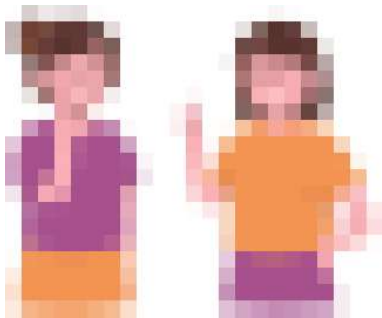
- ✓話を知らないまま仕事したけど、失敗した。前もって伝えてほしかった！
- ✓本当は手伝って欲しいけど、伝えづらくて抱え込んで1人で仕事をこなした
- ✓隣の人が忙しそうにしていたけど、どう声掛けしていいかわからなかった
- ✓部下の様子がいつもと違うように思ったけど、自分の仕事でいっぱい何も聞けなかった

「話す、伝える」をすると…

- ・ 人間関係が分かる
- ・ 問題の種に気づける
- ・ 上司・部下の今の状態が分かる
- ・ 報告・連絡・相談の種になる

ちょっと忙しくて
…

最近どう？



ただしこんな「話す、伝える」はNG！

例えば…自分が用事で仕事をお願いするとき

- 自分の言いたいことだけ言う
- 相手の状況に配慮がない
- 感情的に伝える、話す



急ですまないが、データを明朝までに
まとめてくれ。
部長から急に指示があってね。
君は今そんなに仕事ないはずだからできる
よね。俺は子供が熱を出したからさ、
悪いけど帰るよ！

ただしこんな「話す、伝える」はOK！

例えば…自分が用事で仕事をお願いするとき

- 自分の**要求を素直に伝える**
- 相手の状況に**配慮する**
- **穏やかに**伝える

山田さん、急で申し訳ないけど、これから2時間ほど手伝ってもらえますか？

データAを明朝までにまとめて指示があったのですが、今日うちの子が熱を出していて、どうしても早く帰宅したいんです。

山田さんにそんなことがあったら絶対に助けるから、今日は助けてもらえますか？

データAに詳しい山田さんが頼りなのですが、難しければ吉田さんにも頼んでみます



「話す、伝える」を繰り返していると…

他人の変化に
気付ける

声掛けがある

困ったときに助けを
求めやすい

雑談がある

いつも「話す、伝える」をしていると
その人のいつもの状態が分かる

例

いつもと比べて元気ない・・・
なんか体調悪そう？

いつもと態度や
雰囲気が違う



②聴く

②聴く

②聴く

こんな経験ないですか？

- ✓上司はいつも自分の言いたいことだけ言って話を聴かないから
適当に返事しておこう
- ✓あの人は話を聴かないし、急かしてくるから、話したくないな
- ✓今ちょっとしんどいから話聞いてほしいけど、話せる相手が職場に
いないから我慢しよう

「聴く」ってなにしたらいいのか？

相手の話すことを否定せずに、
相手は何が言いたいのかを聴く





つまりこれをする

相手は何が言いたいのか関心を持ちながら

- ・ 話を否定しない・遮らない
 - ・ 質問する(というと、具体的には？、他には？)
 - ・ うなづく
- 

例えばこんなイメージ

相手に関心を持つ



話し手の関心ごと

そういうお考えなんですね。
そう考える背景を教えてください

質問する



小さいころから
英語って習わせた方がいいよね

よくありがちなパターン

- ①急がせる『結局何が言いたいの？』『早く結論を言って』
- ②批判・比較『〇さんも同じ状況で頑張っている』『それはおかしいよ』
- ③飲みに誘う『飲んで憂さ晴らししよう』『飲みながら聞くよ』
- ④自慢する『私の若いころはもっと大変だった』『気力で乗り越えた』
- ⑤脅迫する『こんな態度では昇格できないぞ』



NG

「聴く」の効果

- 相手の気持ちがすっきりする(カタルシス効果)
- 相手が自分のことをわかってもらえたという安心感が得られる
- 相手が自分自身の理解、気づきが得られる
- 信頼関係が築ける

「聴く」の効果

聴く人が増えると安心して話せる環境に



意見が出てきたり、人間関係が安定する



メンタルヘルスに至る前に対応できて
離職や休職が減る



③感謝の言葉を伝える

③感謝の言葉を伝える

こんな経験ないですか？

- ✓いつも仕事を手伝っているけど、ありがとうがないからもう手伝いたくない…
- ✓こんなに仕事しているのに、当たり前のようにされてなんだか腹立つ
- ✓代わりに仕事したんだから、一言感謝の言葉くらいあってもいいのに…

普段どれだけ感謝の言葉を伝えますか？

例えば書類を渡したとき…
どっちが気分がいいですか？

書類できました
確認お願いします

分かったよ



書類できました
確認お願いします

ありがとう。助かったよ



多くの方はこっちですよ！

書類できました
確認お願いします



分かったよ

書類できました
確認お願いします



ありがとう。助かったよ



感謝の言葉の効果は

職場の人間関係の改善とストレスの減少効果



効果

- 自分は受け入れられているという安心感が生まれます
- チーム内の信頼関係が築かれやすくなり意見が言いやすい雰囲気
- 職場への愛着が高まり定着率UP
- 感謝が日常的に交わされる職場は最大50%の業務効率が上がる



感謝のポイント

- 小さなことでも感謝を伝える
- 何に対しての感謝なのかを明確に
- 対面や声を出して伝える

まとめ



①話す、伝える

②聴く

③感謝の言葉を伝える



今日お伝えした3つを実践することで

職務に関すること

- ・長時間残業
- ・仕事の責任
- ・裁量の有無

組織・職場環境

- ・騒音や温度などの環境
- ・失敗を許さないなどの雰囲気
- ・メンタルケアの仕組みがない

人間関係

- ・上司や部下との関係不良
- ・孤立感
- ・コミュニケーション不足

雇用の不安定さ

- ・打ち切りの不安定さ
- ・キャリアの不透明さ

ライフイベント

- ・育児や介護と両立できない
- ・有休取得困難など

**メンタルヘルスに影響を与える要因を
半分に抑えることができる可能性がある**



ぜひ継続的に実践を！

①話す、伝える

②聴く

③感謝の言葉を伝える





**こんな時は、病院もしくは
福井産業保健総合支援センターにご相談ください**



け 欠勤

月曜日や長期欠勤などの休み明けの欠勤は要注意

ち 遅刻

遅刻が増えるのも、メンタルヘルス不調者の初期に見られる兆候

な 泣き言

泣き言を口にするようになった時は注意

の 能率が悪い

以前と比較してパフォーマンスが下がる

み ミス

予定を忘れる。資料がうまく纏められないなどこれまでなかったような単純なミスが目立つ

や 辞めたい

「会社辞めたい」という発言が出る

他にもこんな悩みがあれば

- ✓メンタルヘルス対策は何からすればいいかわからない
- ✓メンタルヘルス不調者が出たけど、どう対応すればいいかわからない
- ✓職員間の雰囲気が悪くなくて、コミュニケーションが少ない
- ✓メンタルヘルス対策を強化していきたい

福井産業保健総合支援センターにご相談ください
事業所負担なしでご利用できます。

研修の実施

医師との面談

メンタルヘルス不調者の職場復帰支援

メンタル不調者の早期発見と適切な対応の実施

などなど



ご清聴ありがとうございました

