

全国健康保険協会 北海道支部

令和8年度 健康づくり講演会



職場におけるメンタルヘルス対策 ~予防のためのハラスメント対策~

令和8年9月14日

北海道産業保健総合支援センター
産業保健相談員 桑原 富美恵

一般社団法人日本産業カウンセラー協会
北海道支部 認定講師・1級キャリアコンサルタント

研修の目的

目的: 職場で心身共に健康に過ごすために

心身共に健康で過ごすためにはどのようなことに気をつけ、予防するかを一緒に考えてみましょう

プログラム

1. 職場で心身共に健康に過ごすために
2. メンタルヘルスについて
3. メンタルヘルス対策とは
4. ハラスメントについて
5. まとめ

健康とは

職場で心身共に健康に過ごすために
心身共に健康で過ごすとは？

① からだの健康

② メンタルヘルス対策

・予防のためのハラスメント対策

基礎知識＋具体的対策

からだの健康 気づきのポイント



健康診断の受診 …

数字などで把握・理解できることが多い

- ① 目に見える
- ② 症状の理解・対策が可能なこともある

こころの健康(メンタルヘルス)



- ① 数値的にあらわれづらい
- ② 症状として分かりづらい
自分自身・職場の仲間同士
上司など

* ストレスチェック制度の導入

からだとこころの関係

- ① こころとからだ 強く関係している
体調が悪い ⇔ こころ
体調体力・眠れない
食べられない
- ② 同僚・上司・周囲の人
- ③ 産業保健スタッフ

⇔健康診断
ストレスチェック

こころとからだの反応



- ・ ストレスと自律神経
- ・ ストレスを感じると、体の状態が交感神経側に傾き長時間続くとバランスを崩す。

交感神経

心拍数・血圧上昇
筋肉の緊張 発汗
瞳孔が開く 全身の興奮
胃腸活動の抑制



副交感神経

体を落ち着かせる
内臓の活動を促す

労働安全衛生調査 令和7(2025)年



対象 常用労働者10人以上雇用する民営
事業所 無作為
・14.000事業所
・18.000人を対象に調査

項目 メンタルヘルス対策
ストレスチェックの実施状況
不安やストレスの状況など

強い不安、悩み、ストレスとを感じる事柄がある人



令和7年67.5%

令和6年68.3%

令和7年 厚生労働省 労働安全衛生調査

強い不安・悩み・ストレスの内容



仕事の量 39.5%(43.2)

仕事の質 30.7%(26.4)

対人関係 32.9%(26.1)

(セクハラ・パワハラを含む)

仕事の失敗・責任の発生 .. 39.5%(36.2)

＊ 複数回答 主なもの3つ以内

起きているストレスに気づこう



**睡眠・食欲
意欲の低下**



《心理面》

抑うつ症状



**イライラ・緊張・
不安**

起きているストレスに気づこう



**作業効率
の低下**



《行動面》

**遅刻や早退、
欠勤が増える**



**酒やタバコの
接種量が増える**



**食事の量が増
える(減る)**

ストレスは加算される



さまざまな要因が積み重なって複雑化する

ストレスの気づき



**「いつもの自分」と違う・・・かも
主観的な感覚を大事に**

**ストレスチェック結果による
客観的なデータを活用する**



ストレス反応



身体的反応	心理的反応	行動的反応
眠れない・中途・早朝覚醒	憂鬱で元気がない	遅刻・欠勤が増える
寝つきが悪くなる	イライラする	ケアレスミスが増える
動悸・息苦しさ	漠然とした焦燥感	付き合いが悪くなる
風邪の治りが悪い	些細なことに怒りを感じる	飲酒量が増える
食欲不振	批判的になる	決断が出来なくなる
頭痛やめまい	注意を「責められた」と感じる	喫煙回数・本数が増える
胃もたれ・下痢		身だしなみが悪くなる
肩こり・腰痛		行動が緩慢になる

職場で気づきやすい

メンタルヘルス対策



心の健康づくり計画

衛生委員会 調査審議

個人情報保護

セルフケア

- (1) メンタルヘルスケアの教育研修・情報提供（管理監督者を含む全ての労働者が対象）
- (2) 職場環境等の把握と改善（メンタルヘルス不調の未然防止）
- (3) メンタルヘルス不調への気づきと対応（早期発見 適切な対応）
- (4) 職場復帰における支援

ラインケア

事業場内産業保健 スタッフ等によるケア

事業場外資源による ケア

職場における心の健康づくり 厚生労働省

セルフケア



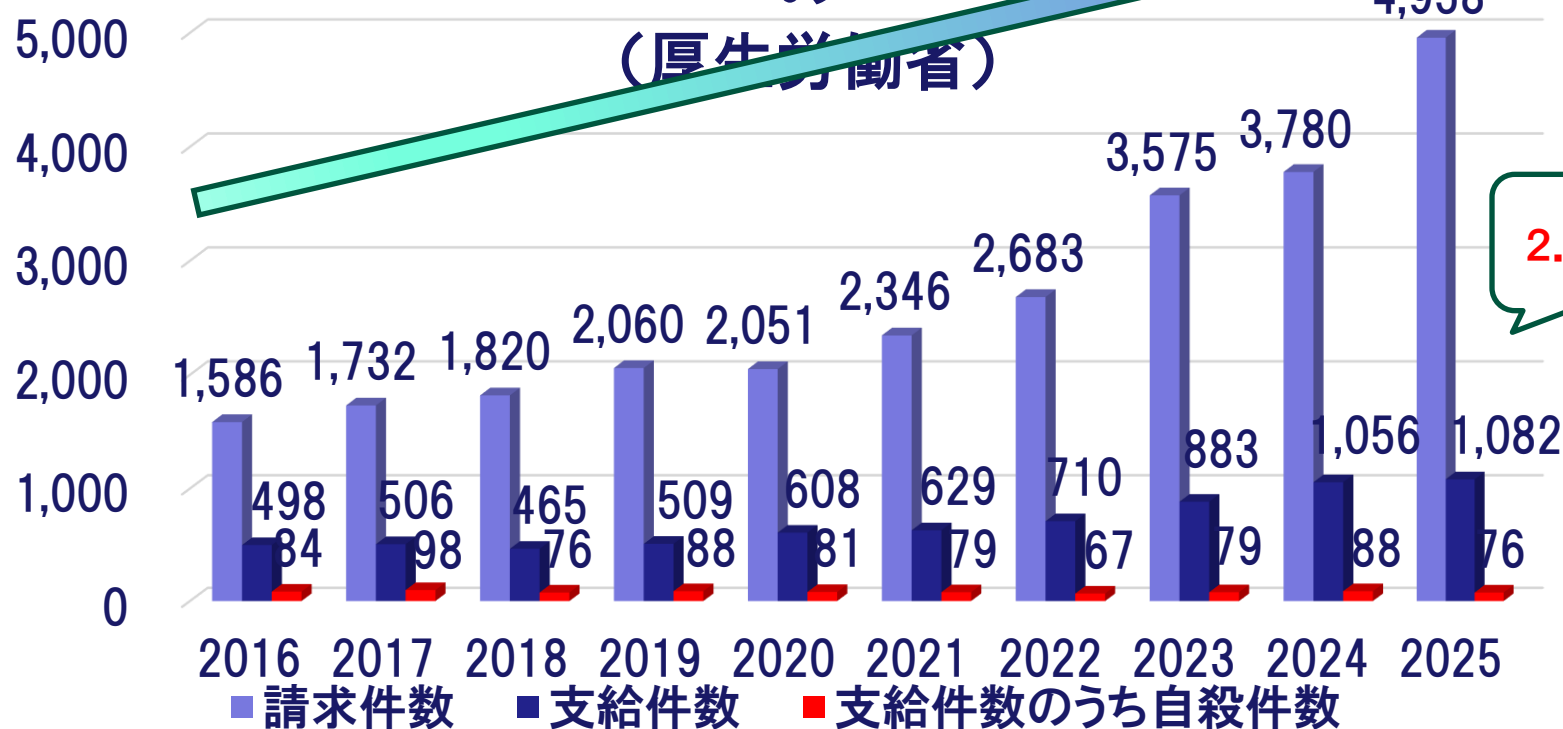
ストレス対策は、セルフケアが基本

- ① **ストレスへの気づき**（心の健康について理解し、自らストレスや健康状態への認識ができる）
- ② **ストレスへの対処**（積極的にストレスを予防し軽減する。ストレス対処能力を向上する。）
- ③ **自発的な相談**（身近な人や管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等に自らの心の健康問題について相談する）

精神障害等労災補償状況の推移



令和7年度 精神障害などの労災補償状況まとめ
(厚生労働省)



出来事別支給件数



職場において行われたハラスメント（令和7年度）

- ・パワーハラスメント 222件
- ・セクシャルハラスメント 127件
令和8年10月1日義務化
求職者等に対するセクシャルハラスメント対策
- ・カスタマーハラスメント 127件
令和8年10月1日 義務化

ハラスメントとメンタルヘルス



被害者の心身面への影響

調査結果では

- 眠れなくなった
- 休むことが増えた
- 通院したり服薬をした
- 入院した
- 精神疾患をり患



被害者の行動および 職場全体への影響

調査結果では

- 休職、退職
- 精神障害の労災認定
- 裁判等
- 最悪のケースでは自殺
- 周囲の従業員への影響

ハラスメント問題は
メンタルヘルス不調へ波及してくる

パワハラ定義明確化



職場における労働者へのパワーハラスメントとは
3つの要素をすべて満たす行為

① **優越的な関係**を背景とした言動があった

② 言動が**業務上必要・相当な範囲**を超えている

→ パワハラ認定(法律上の罰則無)

→ 民法(損害賠償)

→ 刑法(犯罪)

③ 労働者の**就業環境**が害された

→ パワハラ防止法の発動

※ 業務上の指示・指導とは、『必要・相当性』『客観的妥当性』『具体性』

※ 必要・相当な範囲とは、社会通念上(被害者感覚・会社慣例ではない)

セクシュアルハラスメントとは

職場において行われる

「労働者」の意に反する「性的な言動」に対する

労働者の対応により、その労働者が労働条件について
不利益を受けたり「性的言動」により、就業環境が害され
ることです。

＊ 求職者に対するセクシャルハラスメント(令和8年年10月)

事業主が雇用する労働者による「性的な言動」により

求職者等による求職活動等が疎外されるもの

妊娠・出産・育児休業等に関する ハラスメントとは



「職場」において行われる、**上司・同僚からの言動**(妊娠・
出産・
育児休業等の利用に関する言動)により、妊娠・出産した
「女性労働者」や育児休業等を申出、取得した「男女労働
者」の**就業環境が、害されること**

業務分担や安全配慮等の観点から、客観的に見て、業務上必要性
に

基づく言動によるものは、ハラスメントには、該当しない

- 休養時の業務の調整
- ある程度調整可能な休業等の日程調整することが可能か
労働者の意向を確認する

カスタマーハラスメントとは



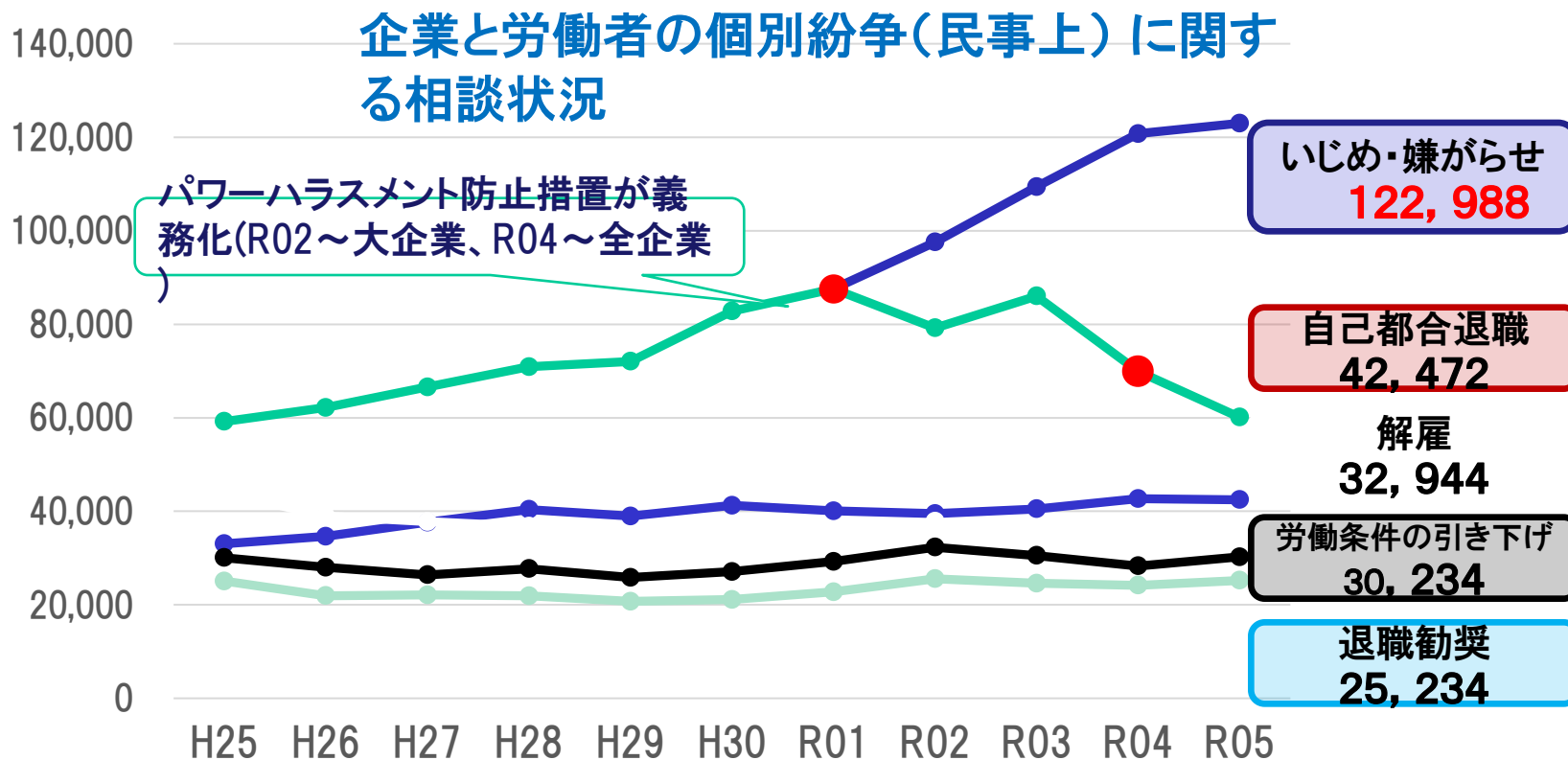
職場において「カスタマーハラスメント」と
職場において行われる

- ① 顧客等の言動であって
- ② その雇用する労働者が従事する業務の性質その他の事情に照らして社会通念上許容される範囲を超えたもの
- ③ 労働者の就業環境が害されるもの

①ー③までの要素をすべて満たすもの。

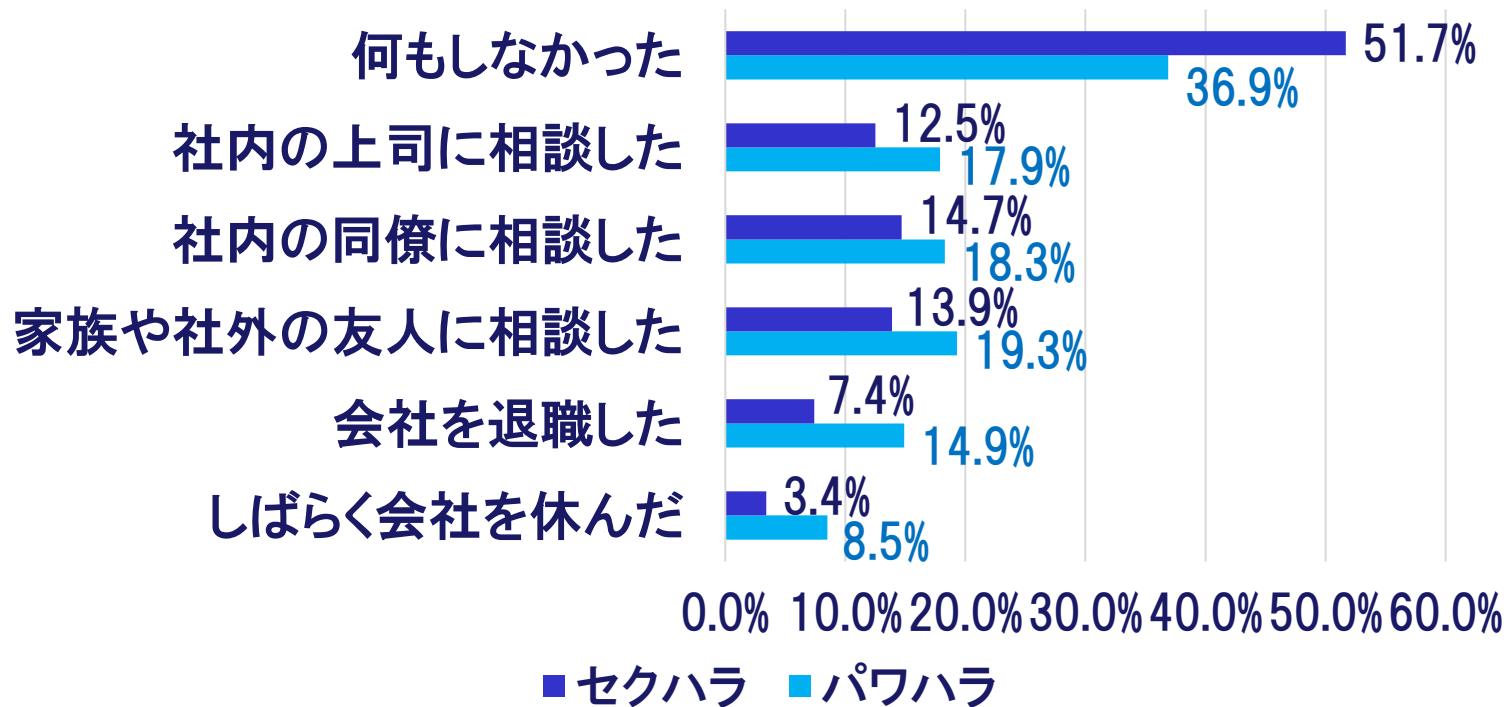
(令和8年10月1日 義務化)

職場ハラスメントの件数増加(いじめ・いやがらせ)



資料:厚生労働省「令和5年度個別労働紛争解決制度の施行状況」

ハラスメントを受けた後の行動



資料: 令和5年度 ハラスメントに関する実態調査(厚生労働省)

働く人のストレスと メンタルヘルスケア

メンタルヘルス不調は誰にでも起こりうる

ストレス対処法



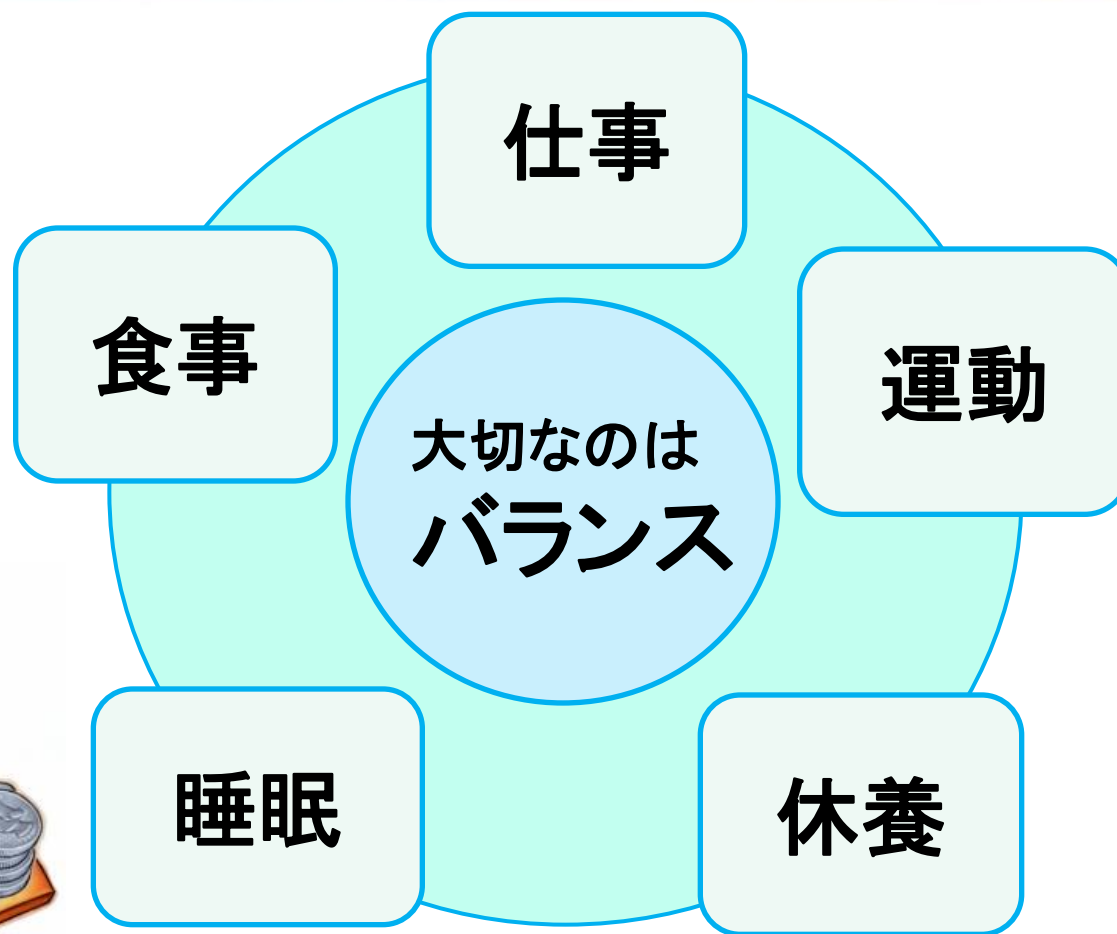
食 事

睡 眠

**興味
関心**

参考:こころの耳 厚生労働省

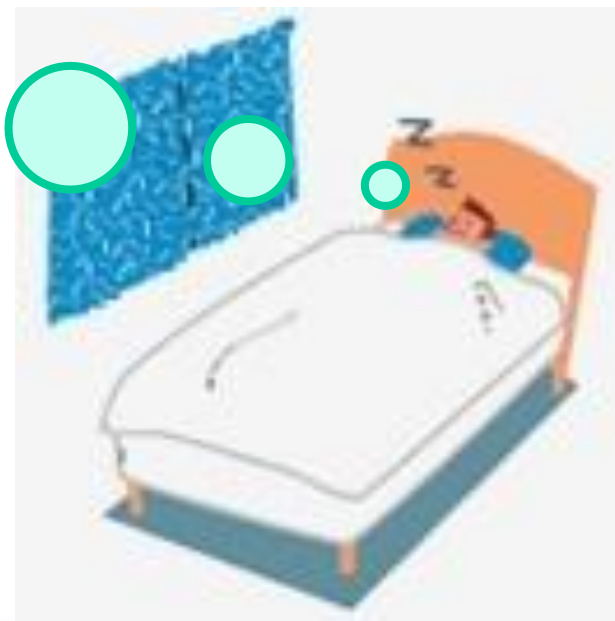
バランスの取れた生活リズム



効果的睡眠について(良質な睡眠)



人間は
眠らなければ
生きていけない



ストレス対処 はじめは快適睡眠 ①



◆ 良い睡眠で心の健康

睡眠とは、
脳による脳のための管理技術
大脳を休息

◆ 睡眠調節のメカニズム

◆ 睡眠の種類と働きを理解

「ノンレム睡眠」深い眠り
「レム睡眠」浅い眠り

睡眠不足は大脳辺縁系
代謝低下、ストレスホル
モン・コルチゾール増加

人は、24時間周期生活
「体内時計」は25時間・
朝の光でリセット

大脳休息はノンレム
身体の休息はレム
90分単位で繰り返す

ストレス対処 はじめは快適睡眠②



◆ 人は、睡眠なしでは生きられません。

眠れない・睡眠による休養感がない場合は心のSOS

うつ病は9割近くが何らかの不眠症状

◆ 個人差がある睡眠時間

日本の成人標準睡眠時間は、6時間以上8時間未満

季節・年齢で差はあるが
日中眠気なければOK

◆ 運動・しっかり朝食・眠りと目覚めのメリハリ

朝食は脳の栄養補給・
体温上げて代謝もアップ

自発的な相談

親しい人たちの支援ネットワークをもつ
友人・家族・同僚・上司など

ストレスを
「は・な・そ・う」

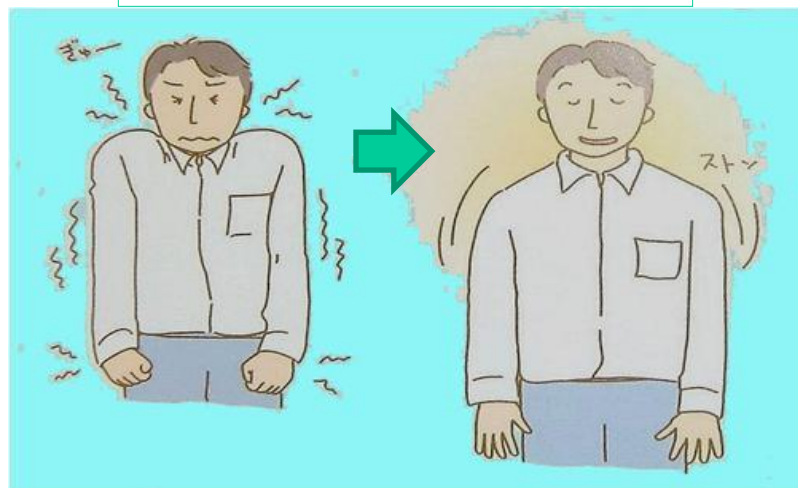
言葉以外でも電話・SNSな
ど使って人とつながる

リラクセーション | <筋弛緩法>



「筋弛緩法」で心と体の緊張をゆるめる

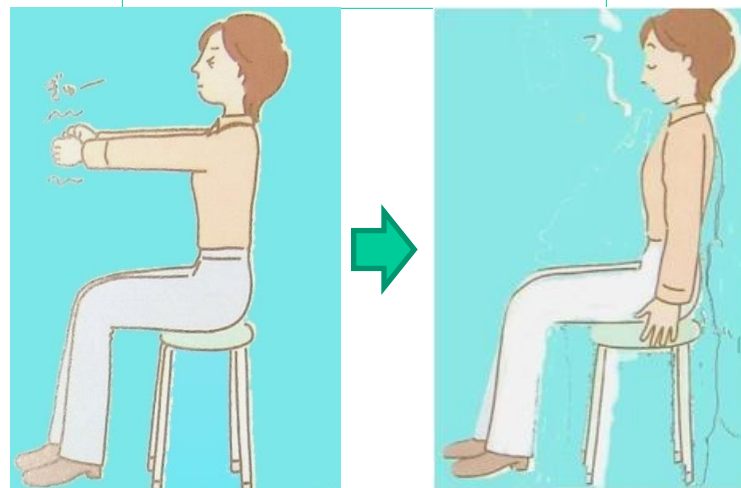
顔・肩の力を抜く



①顔(唇を固く閉じ奥歯をかみしめる)肩に「ぎゅー」と力を入れる

②10秒数えたらあご・肩の力を抜きあご・首・肩の筋肉を「ストン」とゆるめる

腕の力を抜く



①両腕を肩の高さで「ぎゅー」と握り拳を作り、固く握る

②10秒数えたら手の先から肩まで力を抜く

参考: 中災防「ストレス」と上手につきあおう」

リラクセーションⅡ <呼吸法①>



「呼吸法」で自律神経のバランスを整える

呼吸法の効果

- 副交感神経が活性化し感情が安定する
- ストレスへの抵抗力が高まる

実施時のポイント

- 毎日5分～10分程度、習慣的に続ける
- 仰向けの姿勢でも実施可能
- 寝つきの悪い人は寝る前に行うと効果的

無料相談 完全予約制

※最初の相談員と変わる場合もございます。ご了承ください。

悩みを抱える方、企業組織の中で相談等を受けている方、ご家族やご友人の方でもOKです!

直接
面談

ZOOM利用で
Web相談
電話でも

こんな
悩み
ありませんか?

パワハラ・セクハラ 職場の人間関係 会社・仕事の事
就職・転職の事 経済的な事 ご家族との事 健康・生活の事

ひとりで
悩まずに
仕事終わりに
気軽に相談
ください。

是非ともご相談ください

働く人の悩み相談室

相談後、笑顔になって欲しいから...



北海道支部認定カウンセラーが
ご相談をお受けいたします。

毎週火曜日(祝日は除く)
4月第1週～翌年3月末日まで
1日3枠
17:30・18:30・19:30

場所
(一社)日本産業カウンセラー協会
北海道支部 相談室
札幌市中央区北4条西7丁目1-5
札幌ホワイトビル3階

予約・問い合わせ先
☎ 011-209-7000
✉ sapporo@counselor.or.jp


検索

文字サイズ

小

中

大

[働く方へ](#)[ご家族の方へ](#)[事業者の方へ](#)[部下を持つ方へ](#)[支援する方へ](#)

今日のおすすめ

5分研修

こころの耳 5分研修シリーズ

3～5分程度の短い動画を通じて、セルフケアやラインによるケア、ストレスチェックなどについて、手軽に学べるミニ動画シリーズです。

相談窓口



悩みを相談してみませんか
相談窓口案内

よく見られているコンテンツ



5分でできる
職場のストレスセルフチェッ
ク



疲労蓄積度セルフチェック
(働く方用)



eラーニングで学ぶ
15分でわかるセルフケア



ご存知ですか？うつ病

どのような情報をお探しですか？



ココロローがお探しのページへご案内します

URL : <http://kokoro.mhlw.go.jp>

労働者数50人未満の事業者も

ストレスチェック が義務になります！

令和10年
4月1日
スタート

ストレスチェックは、2015年から、労働安全衛生法において実施が義務付けられています。

2025年の労働安全衛生法の改正により、これまで努力義務とされていた労働者数50人未満の事業者にもストレスチェックの実施が義務化されました。



ストレスは見えませんが、
チェックしましょう。

ストレスチェックって何ですか？

事業者による職場のメンタルヘルス対策の取組です。労働者にストレスの状況についての検査(ストレスチェック)を実施し、本人のストレスへの気付き・セルフケアを促すとともに、検査結果の集計・分析を通じて、職場のストレス要因の改善につなげることで、メンタルヘルス不調の未然防止を図る仕組みです。

生きることと働くこと

豊かに生きる

豊かに働く

一般社団 法人 日本産業カウンセラー協会 北海道支部

〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1-5

札幌ホワイトビル3階

電話 011-209-7000 / FAX011-209-7011

E-mail sapporo@counselor.or.jp
<http://www.do-counselor.jp>

