

フィジカル面から切り込む 新しいメンタルヘルス不調対策

千葉産業保健総合支援センター産業保健相談員

高山 朋之（理学療法士、健康経営アドバイザー）



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ



メンタルヘルス不調で
社員がまた1人休職に...

本日の目標

メンタルヘルス不調対策における課題

何をしたら良いかわからない

従業員の関心がない



**フィジカル面から
アプローチ**

×

外部資源の利用

1. メンタルヘルス概要
2. フィジカル面からのアプローチ
3. 外部資源の紹介
4. まとめ

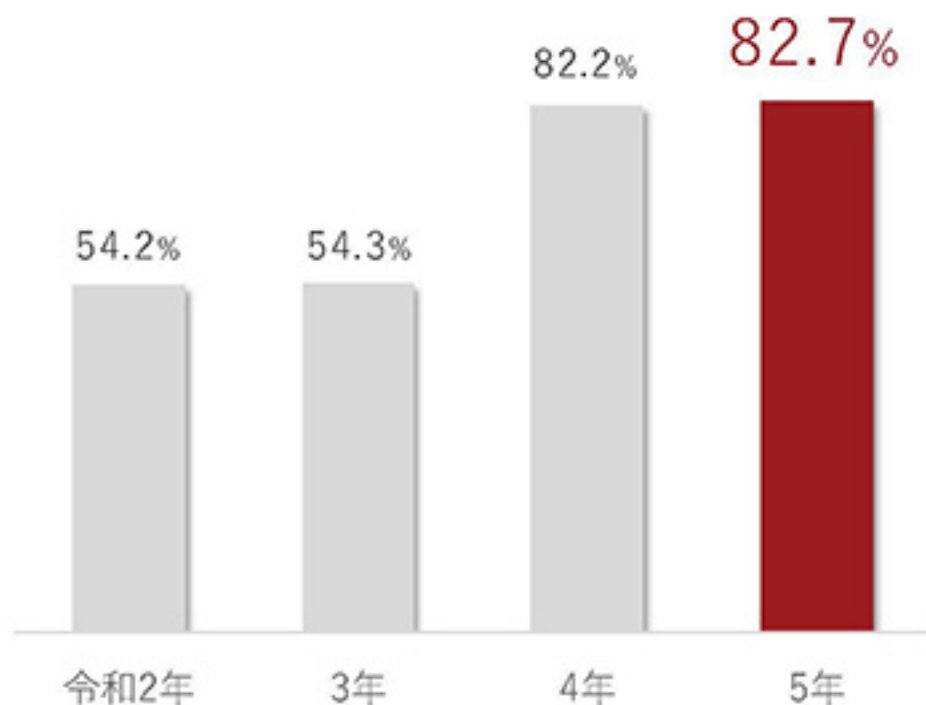
1. メンタルヘルス概要
2. フィジカル面からのアプローチ
3. 外部資源の紹介
4. まとめ

メンタルヘルス不調とは

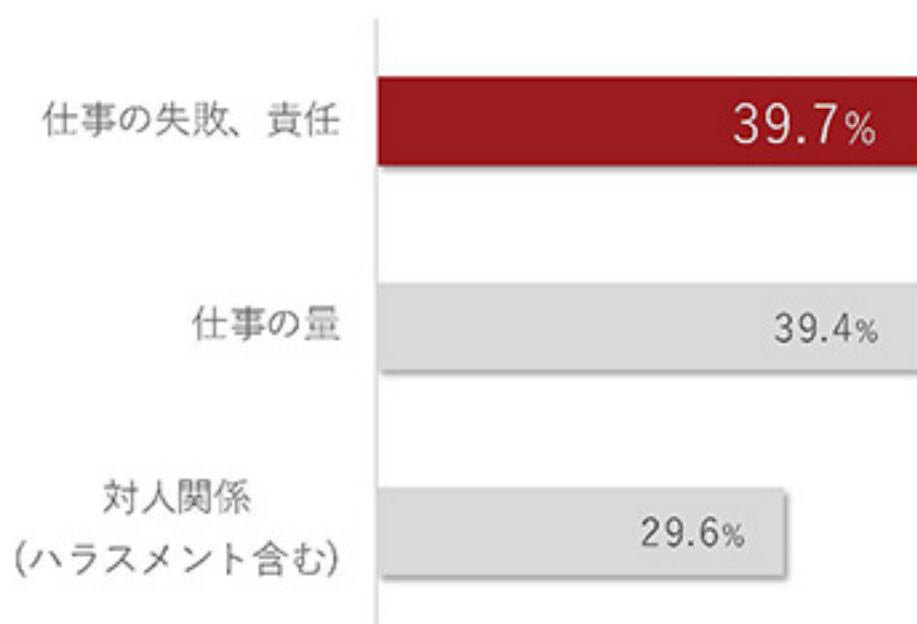
メンタルヘルス不調（厚生労働省「労働者の心の健康保持増進のための指針」）

精神障害のみならず、ストレスや強い悩み、不安など労働者の心身の健康、社会生活に影響を与える精神的・行動上の問題を幅広く含むもの

仕事や職業生活に不安、悩み、ストレスがある

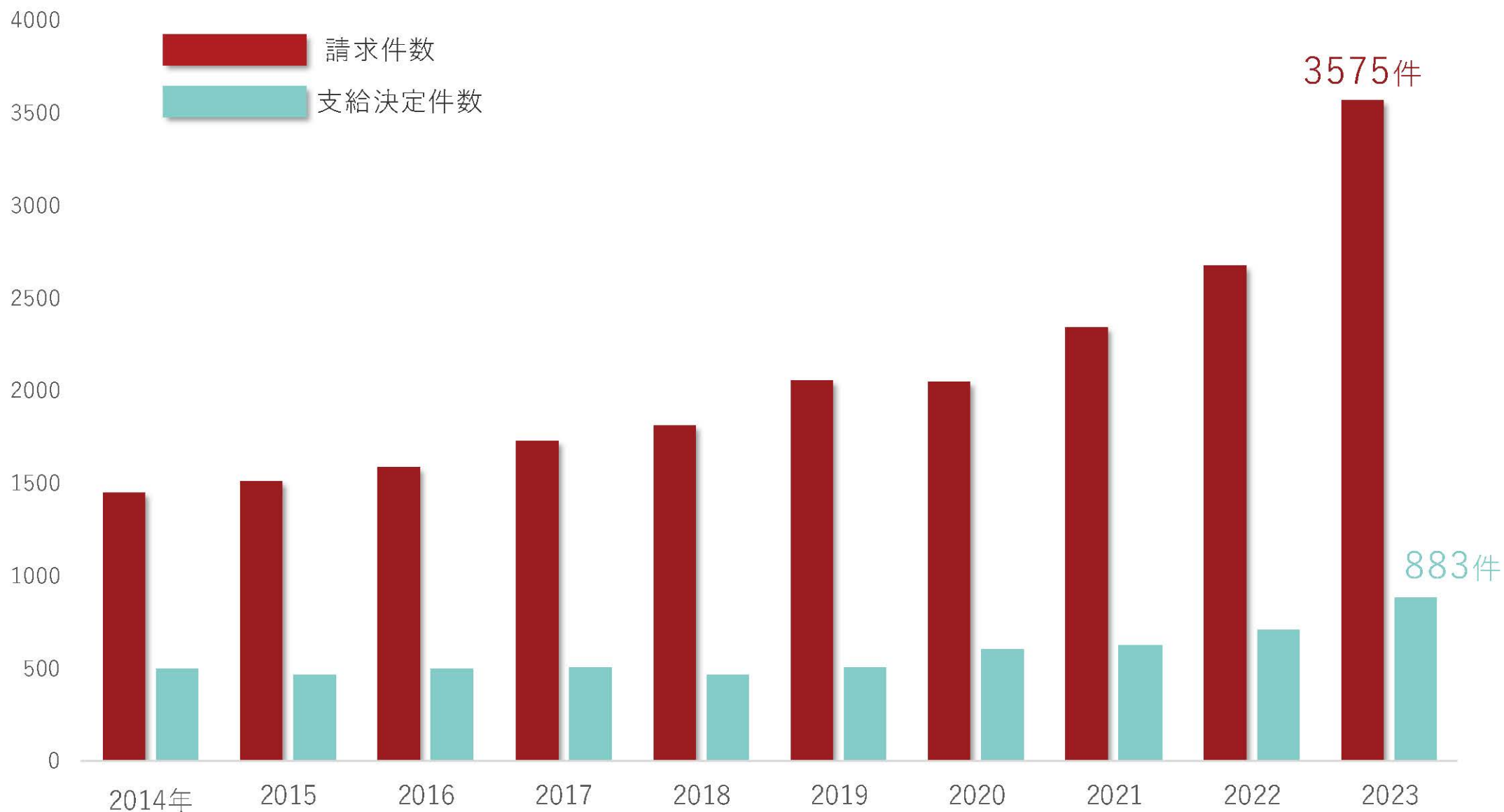


具体的な不安、悩み、ストレス



メンタルヘルス不調による労災は増加傾向

精神障害の労災件数の推移



メンタルヘルス不調が及ぼす会社への影響

退職、休職のリスク



メンタル不調による平均休業日数

3.5ヶ月(107日)

メンタルヘルス不調は業務遂行能力や日常生活にも影響を及ぼし退職・休職リスクをあげる可能性がある。休職を繰り返すほど休業日数は増加する傾向にある。

生産性低下



高ストレス者の生産性損失額

139万円/年

ストレスチェックで高ストレス者と判定された人は仕事の生産性が低下している可能性がある。また、ストレス度が高いほど生産性損失は拡大する。

他職員への影響

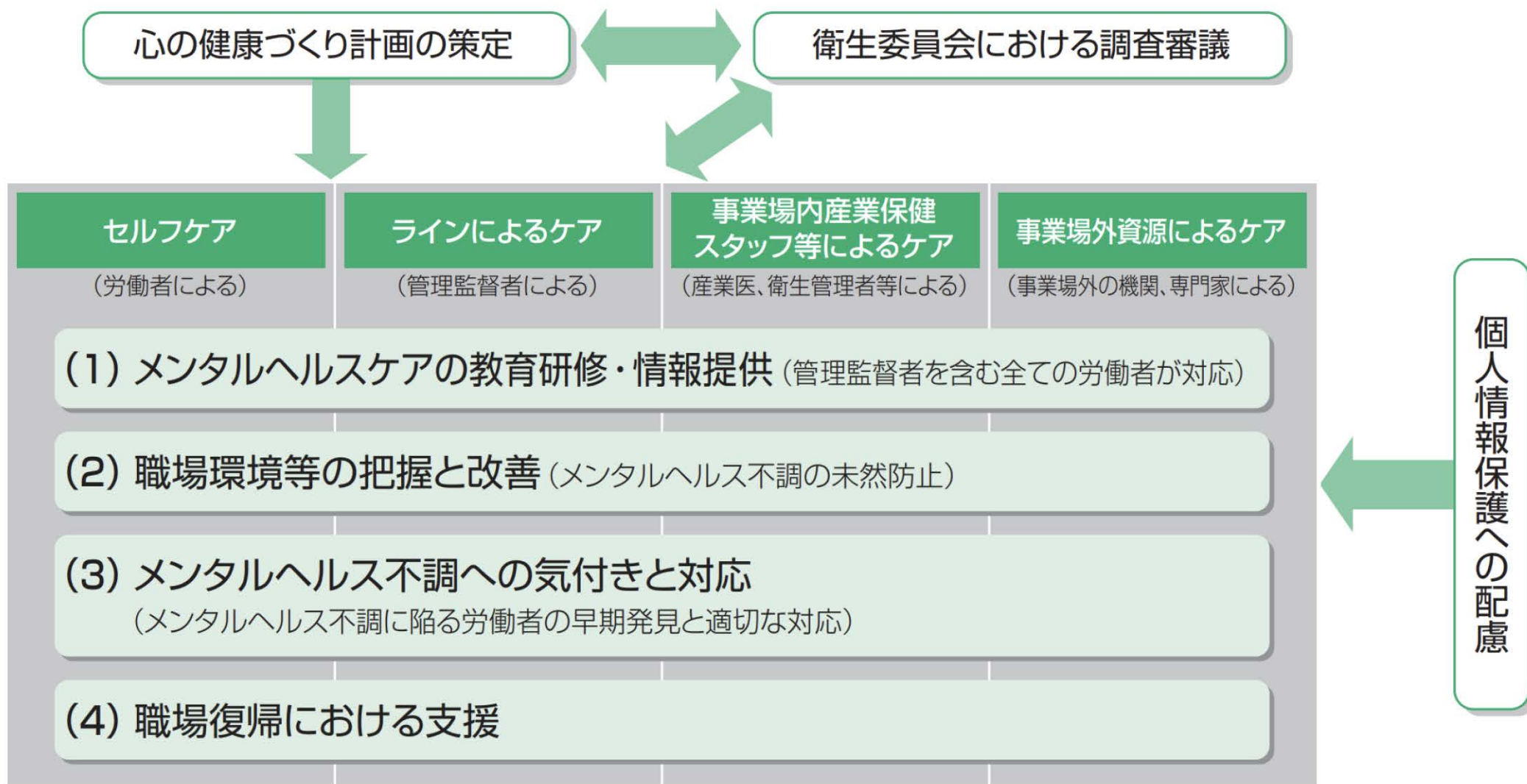


年収600万の職員が半年間休職する場合
発生する他の従業員の残業コスト

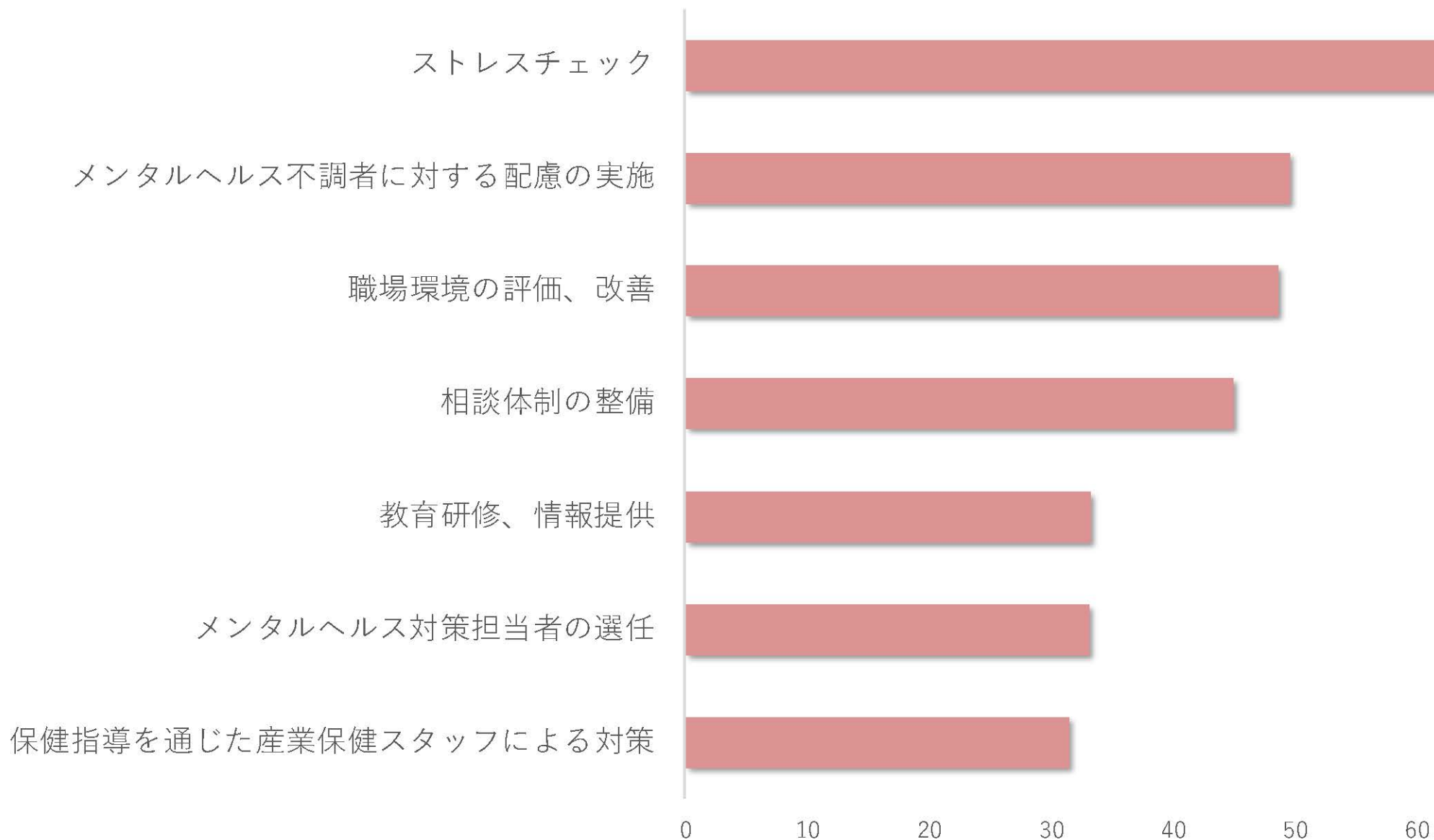
422万円

メンタルヘルス不調者が休職した場合、休職期間だけでなくその前後の期間でも仕事のパフォーマンスは低下しており、他の従業員の負担増加につながる可能性がある。

メンタルヘルス対策全体像

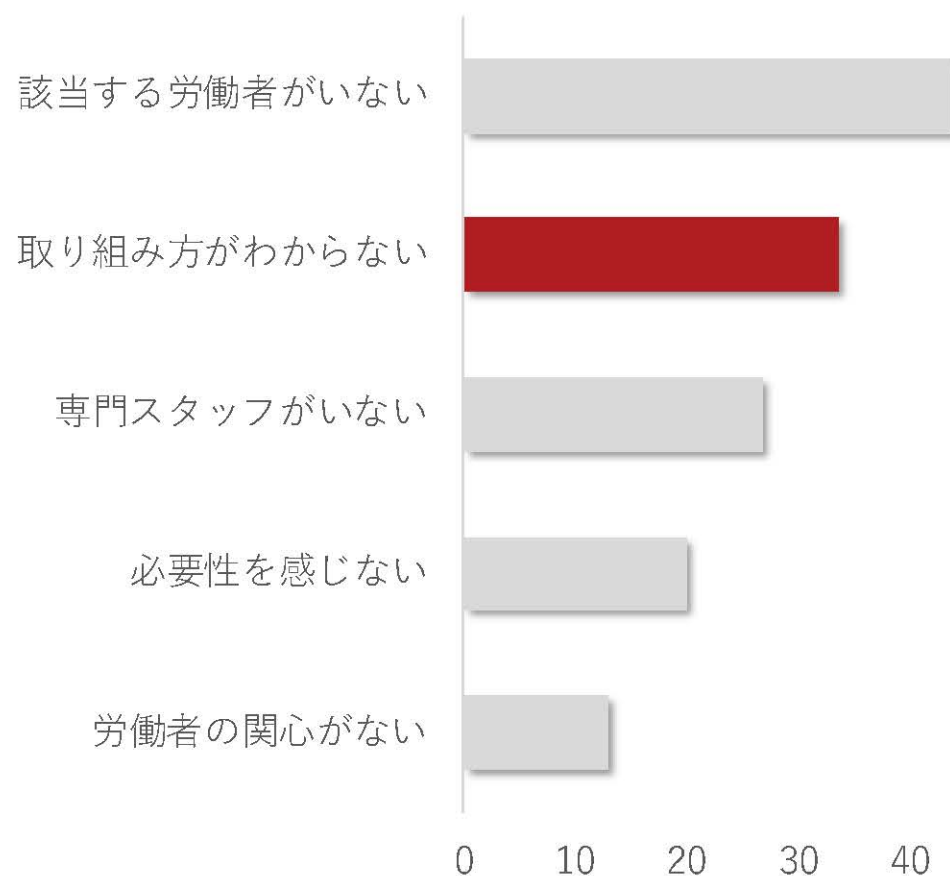


事業所で行われているメンタルヘルス対策取り組み内容



メンタルヘルス対策の課題

メンタルヘルス対策をしていない事業所



メンタルヘルス対策をしている事業所

労働者の関心がない ▶ 高ストレス者の産業医面談割合 **1.5%**

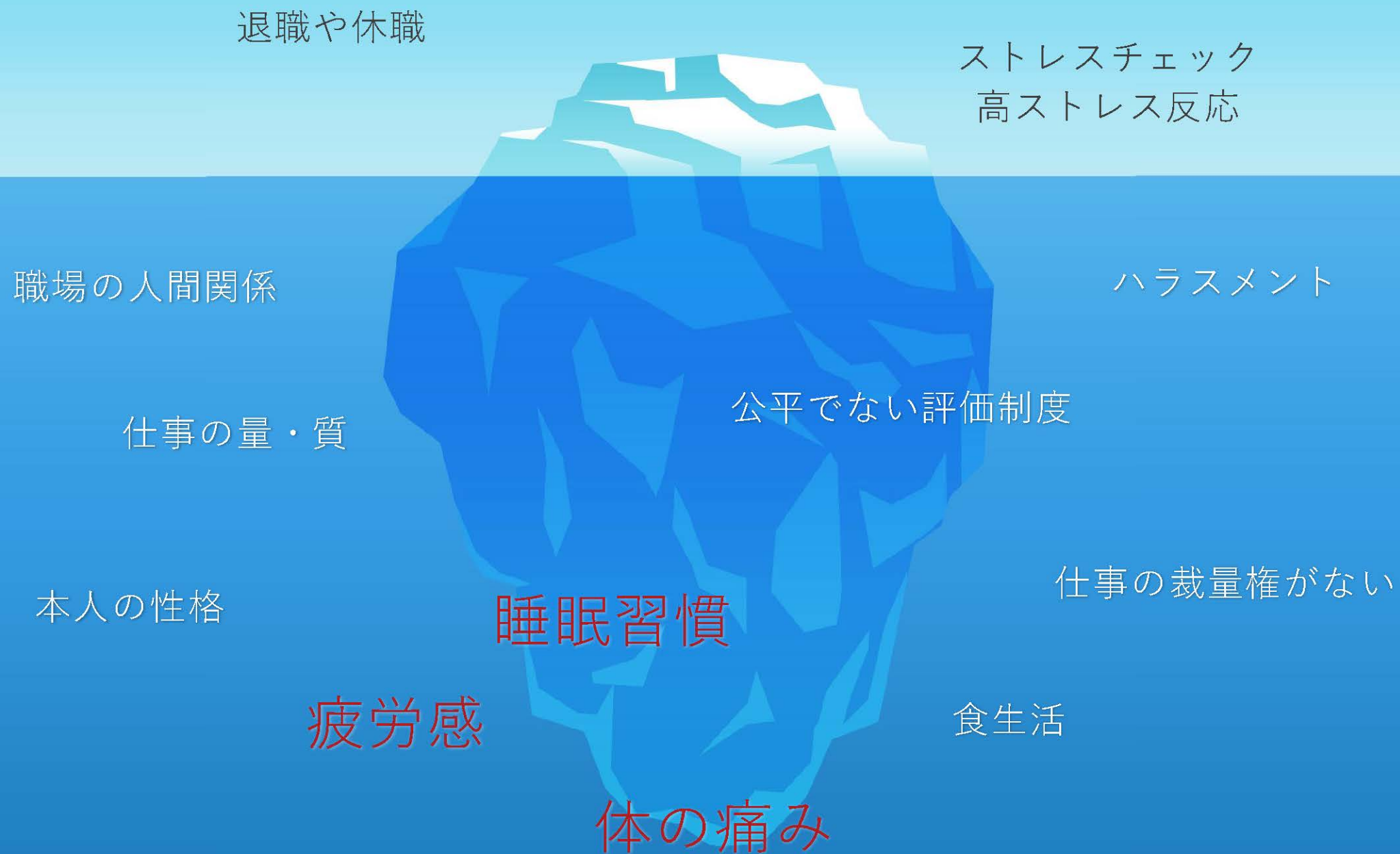
		知っている	抵抗がある
社内相談窓口	高ストレス群	64.2%	56.3%
	ストレスなし群	52.1%	33.9%
社外相談窓口	高ストレス群	36.8%	48.7%
	ストレスなし群	25.3%	35.5%

ー 抵抗がある理由 ー

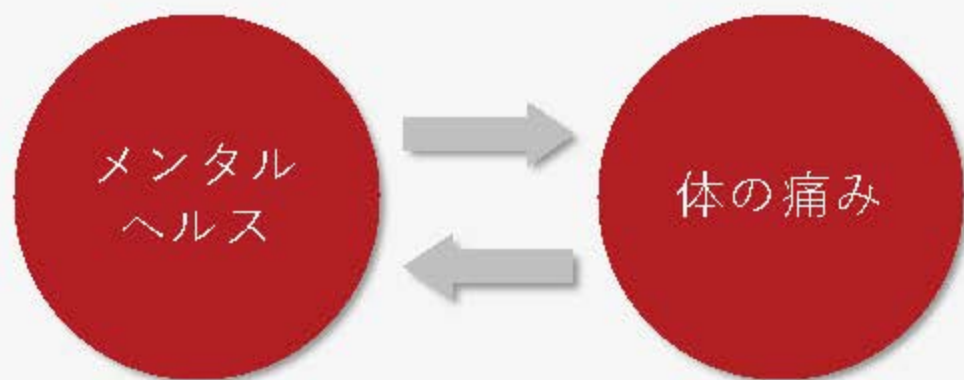
どのようなことを話すのかわからない 23%
面談の内容が周囲に漏れるのが不安 24%

1. メンタルヘルス概要
2. フィジカル面からのアプローチ
3. 外部資源の紹介
4. まとめ

メンタルヘルス不調の原因



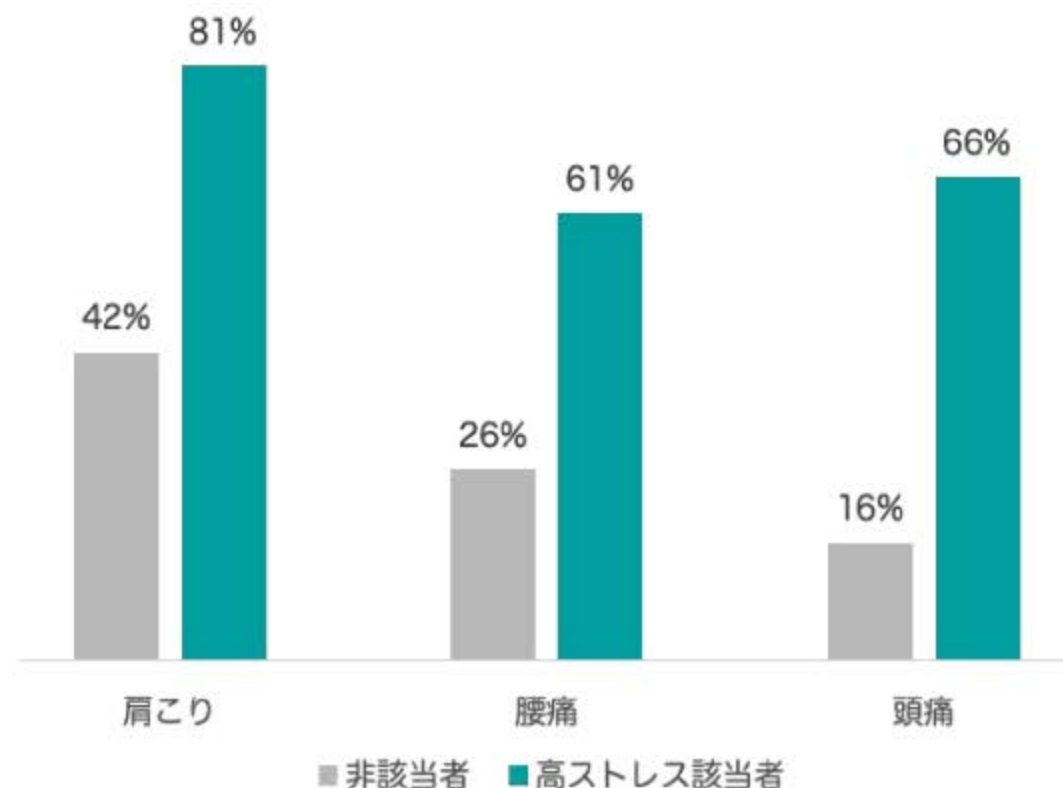
体の痛みとメンタルヘルスの関係性



メンタルヘルスと痛みの関係性

- ・痛みが長期間続くとイライラや不安を感じやすくなる
- ・感情を司る神経回路やホルモンバランスが乱れる

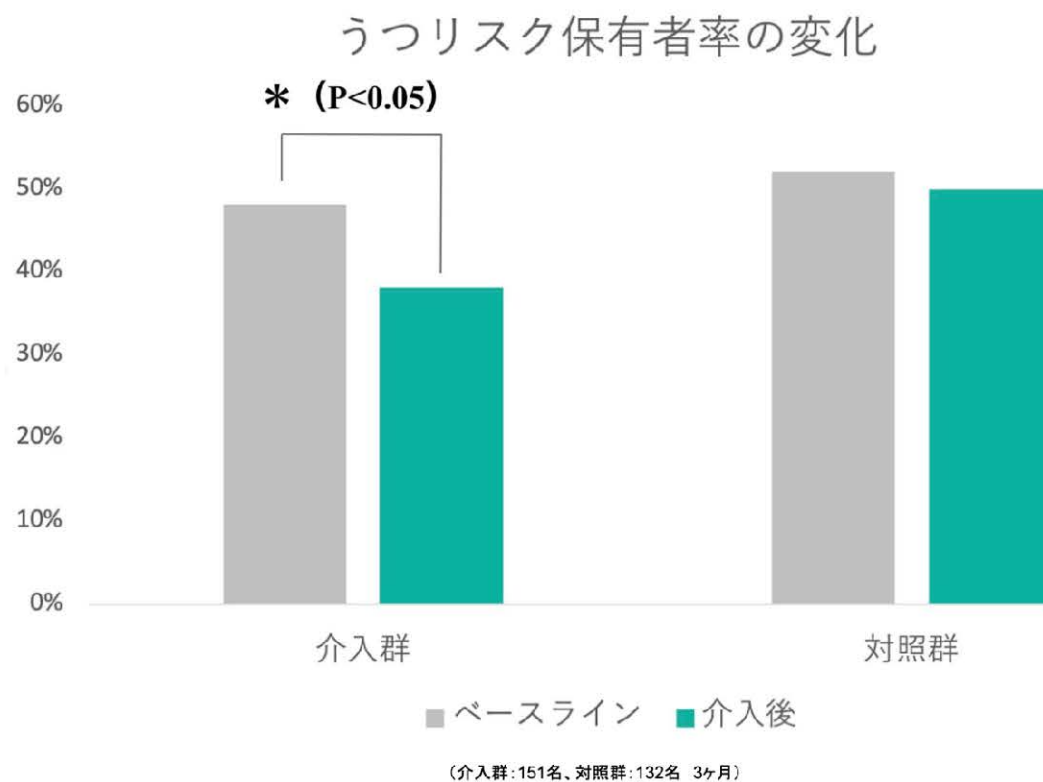
ストレスと身体愁訴の関連



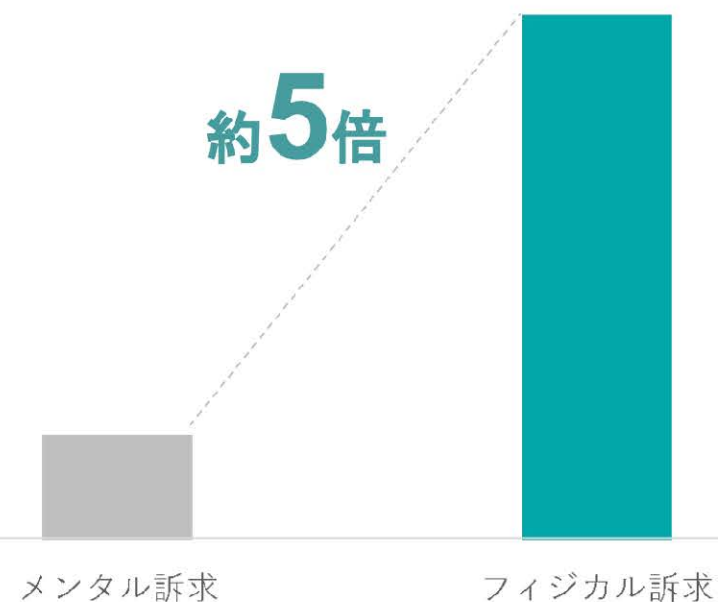
(某大手企業データより当社が可視化 n=3,400)

体の痛みとメンタルヘルスの関係性

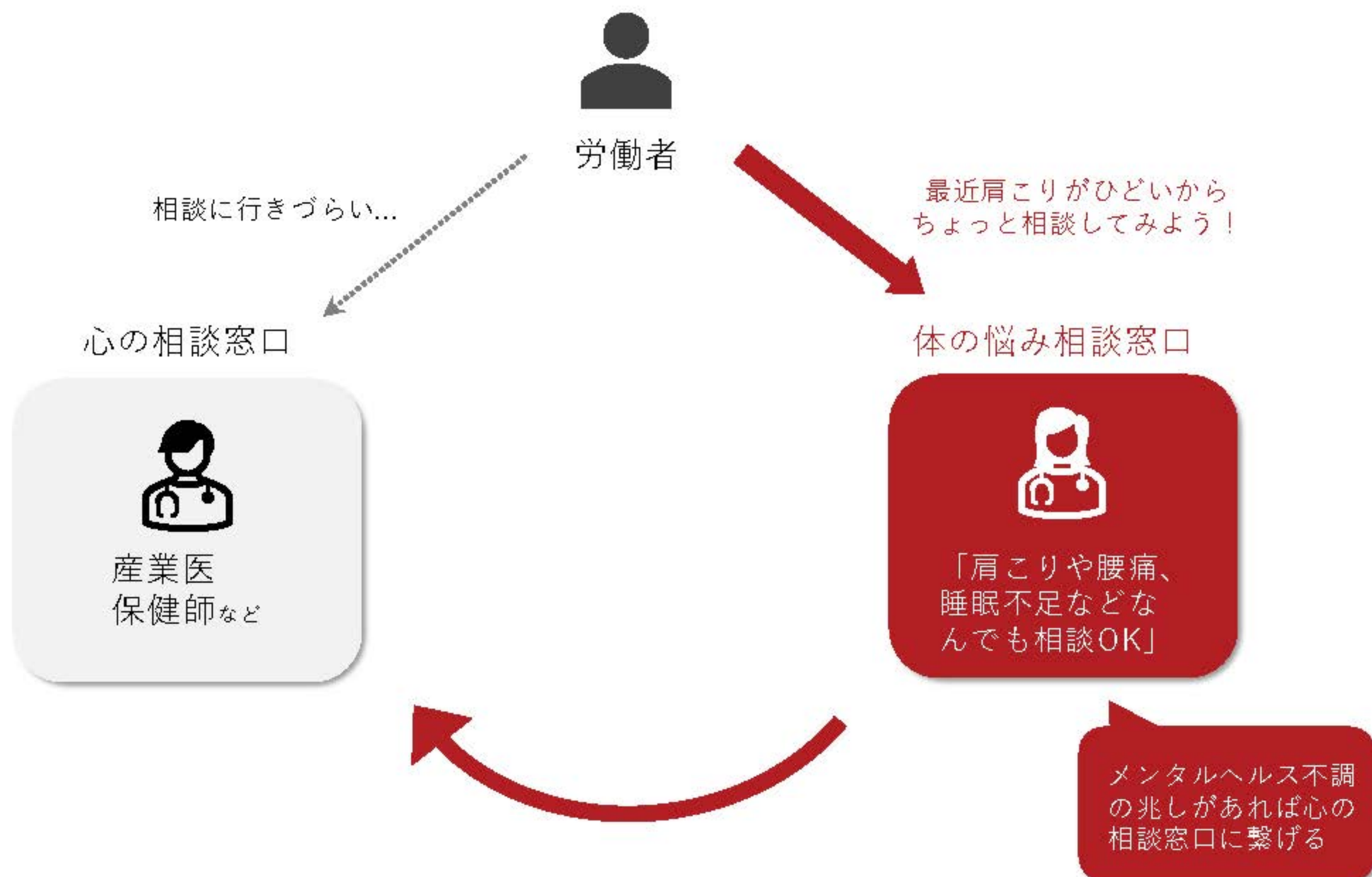
痛み改善により、うつリスク者保有率が低下



訴求メッセージの違いによる
アクションする従業員の割合

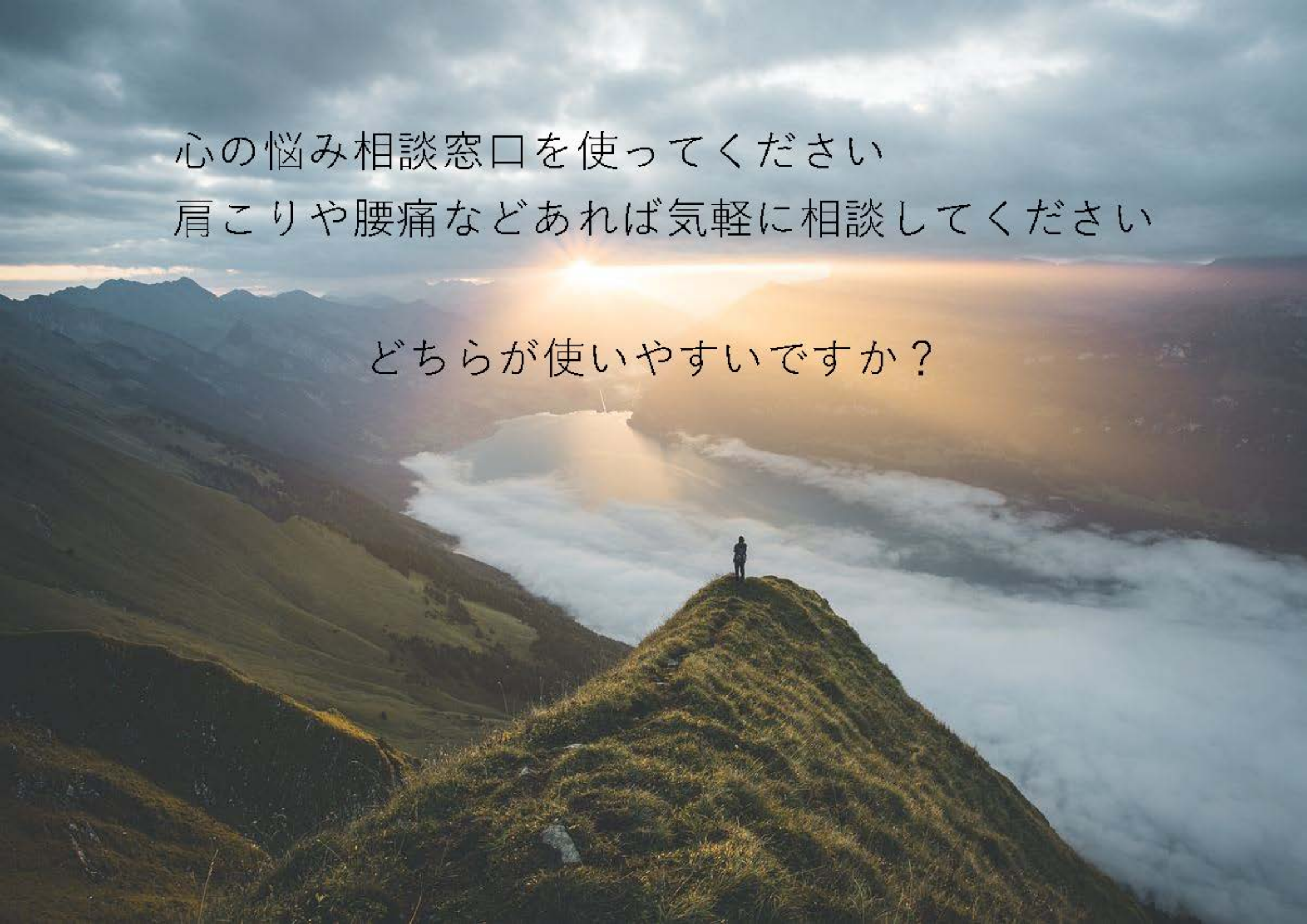


フィジカルの悩み相談窓口を設置



心の悩み相談窓口を使ってください
肩こりや腰痛などあれば気軽に相談してください

どちらが使いやすいですか？



1次予防の重要性

メンタルヘルス対策の体系とストレスチェック

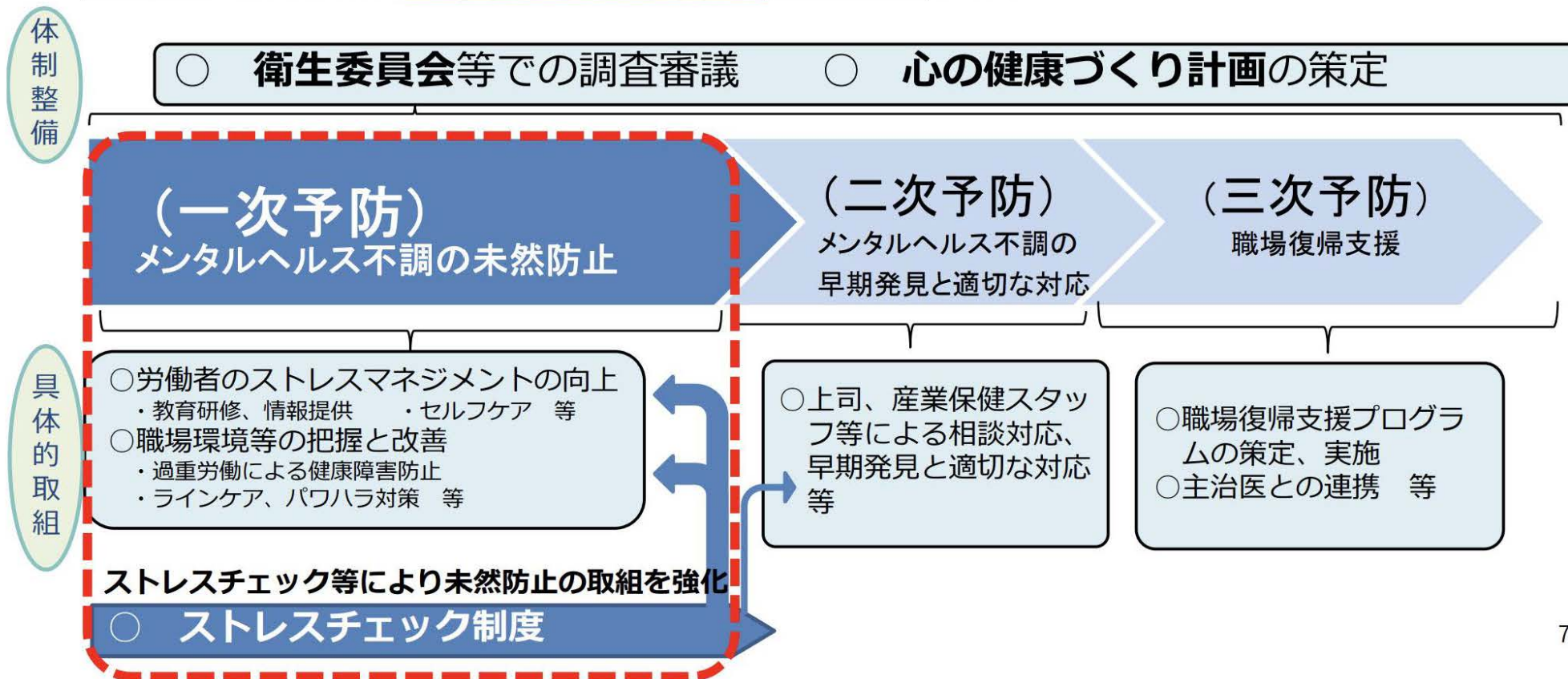
○職場におけるメンタルヘルス対策は、**3本の柱**からなる。

(一次予防) メンタルヘルス不調の未然防止

(二次予防) メンタルヘルス不調の早期発見と適切な対応

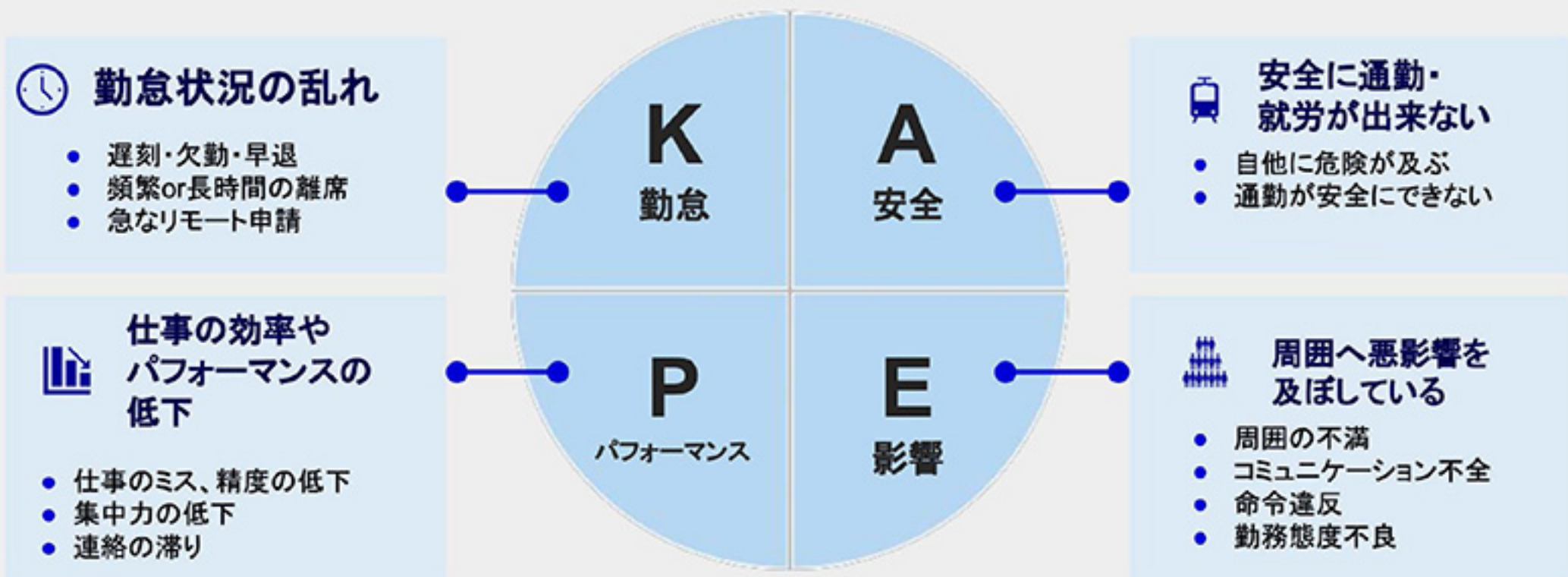
(三次予防) 職場復帰支援

○**ストレスチェック制度**は、ストレスの状態を把握することでメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的としており、**一次予防のための仕組み**と位置づけられる



「KAPE」サイン＝相談目安

管理職や人事・労務が産業医に相談を検討する目安



ストレスチェックの結果を利用した早期発見

職業性ストレス簡易調査票（57 項目）

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そう だ	そま うあ だ	ちや がや う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	なほ かと った ど	と あき つど たき	し あば つた ば	ほ いと つも どあ った
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4

13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	非常 に	か なり	多 少	全 く ない
--	---------	---------	--------	--------------

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D 満足度について

	満 足	満ま あ 足	不 満 や 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

労働者が相談しやすい設定とセルフケア

相談窓口の定期的な広報

相談内容は許可なく他者へ
伝えないことを周知

相談内容がキャリア形成に
影響しないことを周知

どんな人がどんな相談に
乗ってくれるか周知

効果的なセルフケア

コーピング

マインドフルネス

運動

睡眠習慣の改善

コミュニケーション
スキル向上

1. メンタルヘルス概要
2. フィジカル面からのアプローチ
3. 外部資源の紹介
4. まとめ



[トップ](#)

[センターのご案内](#)

[セミナーのご案内](#)

[ご相談・お問い合わせ](#)

[地域産業保健センター](#)

メンタルヘルス対策事業

[トップ](#) > [メンタルヘルス対策事業](#)

メンタルヘルス対策事業

▶ [窓口相談・問い合わせ](#)

▶ [個別訪問支援](#)

▶ [地域資源の情報提供](#)

メンタルヘルス対策支援事業とは？

メンタルヘルス専門家（産業カウンセラー・臨床心理士・社会保険労務士）が職場のメンタルヘルス対策の支援を希望する事業場への個別訪問支援（メンタルヘルス対策への初歩的取組である「こころの健康づくり計画の策定」、「衛生委員会での調査審議への助言」等）、及び管理監督者教育の実施を行います。職場復帰支援プログラムの作成を目的とした支援については、モデルプログラムを活用する等 事業場の取組状況に応じて支援いたします。



- ・「心の健康づくり計画」の策定
- ・管理監督者向けメンタルヘルス教育・研修
- ・若年労働者向けメンタルヘルス教育・研修
- ・衛生委員会等にかかる支援
- ・事業場における実態の把握
- ・メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備

- ・職場環境の把握と改善
- ・メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応について
- ・職場復帰について
- ・職場復帰支援プログラムの作成
- ・ストレスチェック制度の導入に関して



[トップ](#) > [地域産業保健センター](#)



小規模事業場で働く皆さんの健康を守るため、産業保健サービスを行っています。

相談料は**無料**です。お気軽にご相談ください。

地域産業保健センターとは

地域産業保健センターでは、産業医の選任義務のない労働者50人未満の小規模事業場の事業者や労働者を対象に、労働安全衛生法に定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。また、産業保健総合支援センターの地域窓口として、産業保健関係者からの相談に対しワンストップサービスによる支援を行っています。



1. 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
2. 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
3. 長時間労働者及びストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
4. 個別訪問による産業保健指導の実施

外部相談窓口

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

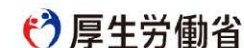
🏠 ホーム

👉 はじめての方へ

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



HOME > 相談窓口案内

相談窓口案内

👤 働く方 🏠 ご家族の方 🏢 事業者の方 👤 部下を持つ方 👤 支援する方

一人で悩まず、問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関や窓口を紹介します



協会けんぽ千葉支部が主催する 選べる4種類の無料セミナー

訪問・オンライン・VODでの受講が可能！

受講
無料

この機会にストレスに関する正しい知識などを学んでみませんか？

令和6年度

メンタルヘルスセミナー

健康宣言事業所に対する健康づくりのフォローアップの一環として事業所へ専門家を派遣、またはオンラインやVODを通してメンタル不調予防のためのセミナーを実施します。

●下記から1つお選びいただき裏面へご記入ください。 ※原則、1企業様につき1回のご受講となります。

No.1 セルフケア

1番
人気！

心の健康のために基本となる知識を身に付けませんか？
ストレスとの向き合い方がわかるようになります。
日常でのストレス解消法や
リラクゼーションについても触れます。



No.2 ラインケア

管理職
向け

部下との円滑なコミュニケーションの
回りが身につきます。
また、関係する基本法令やパワハラ防止を
含めた管理監督者に求められる課題と
責任についても学びます。

No.3 傾聴トレーニング

(訪問実施のみ)

傾聴(聴く)とは何か？
傾聴をすることで得られる効果とは？
傾聴スキルの向上を目指して、簡単なワークを交えて
学びます。

主として管理監督者やグループリーダーの方に
特に参考となる内容です。

No.4 ストレスの対処方法

ストレスと上手に付き合うコツ等を学びます。
考え方の工夫を中心とした習慣に触れ、
いくつかのリラクゼーションを体験します。



- このセミナーは「健康な職場づくり宣言」事業所様への限定サービスとして、協会けんぽ千葉支部が、株式会社ヒューマン・タッチに委託して実施するものです。貴事業所従業員の健康づくり以外の目的ではご利用いただけません。
- 実施は、貴事業所に講師を派遣もしくはオンラインツール（Zoom）、VODを活用しての方法となります。講師派遣の場合はセミナーが実施できる場所（事務室・会議室等）をご用意ください。また、当日および事前準備等のご協力をお願いいたします。





1. メンタルヘルス概要
2. フィジカル面からのアプローチ
3. 外部資源の紹介
4. まとめ

まとめ

- ・メンタルヘルス不調に対する事業所の課題として「何をしたら良いかわからない」「労働者の関心がない」が挙げられる
- ・メンタルヘルス不調はフィジカル面の不調と関連があり、労働者もフィジカル面の方が相談のハードルが低い



フィジカル面の相談窓口から
メンタルヘルスにアプローチ × 外部資源を最大限利用