

自分や家族・仲間のサインに気づいて早めに対処を 誰にでも起こりうる「メンタル不調」



みんなの健康を守る
ぎふさん

うつ病などのメンタル不調は、「メンタルが強い・弱い」とは関係なく、誰にでも起こりえます。放置すると悪化して休職・離職となる場合や、最悪の場合、自殺に至るおそれもあるため、早期発見・早期治療がとても大切。自分や家族・同僚にメンタル不調が疑われたときに適切に対応できるよう、正しい知識をもっておきましょう。

1

最近、元気がない若手社員がいて心配なんです。よく眠れないようで遅刻も増えています…

ちょっとやる気が出ないだけだろう。

放っておけばすぐ元気になるさ!

2

放置はダメギギ!
それ、メンタル不調のサインギギ!

3 傷病手当金受給者の傷病別件数割合(岐阜支部・全年齢)

長期休職の原因の3割が、メンタル不調なんだギギ

メンタル不調 (精神および行動の障害) 29.6%

がん 16.2%

新型コロナ等 12.6%

その他 41.6%

全国健康保険協会
「現金給付受給者状況調査報告(令和3年度)」より

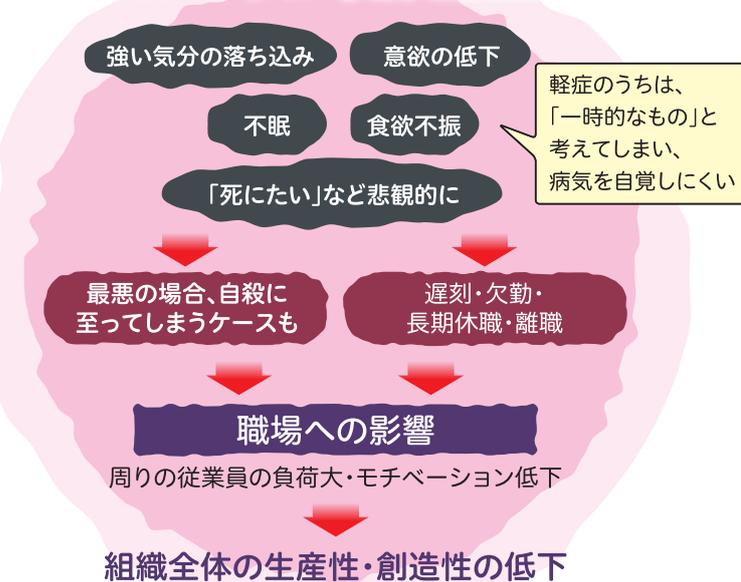
そんなんに?!

4 自分や仲間のメンタルヘルスのために、できることってあるの?

- 医療機関
- 公的相談窓口
- 職場の産業保健スタッフ

大切なのは、変化を感じたら、できるだけ早く専門家につなげることギギ

働く人のメンタル不調を放置すると…



働き盛り世代の自殺は、家庭や職場の大きな損失

● 岐阜県 年齢別死因順位

	第1位	第2位	第3位
20代	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30代	自殺	悪性新生物	不慮の事故
40代	悪性新生物	自殺	心疾患
50代	悪性新生物	心疾患	自殺

「令和2年岐阜県衛生年報・第I部人口動態統計」より

早い治療が早い回復につながる

うつ病などのメンタル不調は悪化すると長期化しやすいため、早期発見・早期治療が重要。軽症のうちにきちんと休養し、適切な治療を受けましょう。

できるだけ早く
専門家に相談を

- 通いやすい立地の心療内科や精神科を受診
- 地域の保健所や精神保健センター、厚生労働省「こころの耳」(次ページ参照)で無料相談
- 職場に産業医や保健師等がいる場合は相談

あなたも「ゲートキーパー(命の門番)」になれる

家族や上司・同僚は「いつもと違うようす」をチェック
メンタル不調の自覚がなく、つらさを口に出せない人でも、
多くは態度や行動に「いつもと違うようす」が現れます。
家族や職場の仲間は、それにいち早く気付ける存在です。

家族や仲間こんなようすがあれば うつ病の疑いあり



よく眠れないようだ 口数が減った

遅刻や早退・欠勤が
増えた 元気がなくなった

ミスや忘れ物が
増えた ぼんやりしている

食欲がない イライラしている

外見や服装を
気にしなくなる 体の不調を訴える

自分のことを責める

👍 寄り添い、耳を傾ける「ゲートキーパー(命の門番)」

家族や仲間の変化に気付き、話を丁寧に聴いて寄り添う
ことで、「孤独・孤立」を防ぎ、不安や悩みを少しでも和ら
げることができるかもしれません。

詳しくは



家族や仲間が「心の不調かも?」と思ったら **り・は・あ・さ・る**

重要度の高い項目から順に

- り** リスク評価
「死にたいと思ってる?」とはっきりたずねて、自殺の兆候があるかを評価する。
- は** 判断・批評せずに聴く
ひたすら話を聴く。気持ちを受けとめ、決めつけや否定をしない。
- あ** 安心につながる情報を提供する
心の弱さや性格の問題ではないこと、適切な支援・治療を受けられることなどを伝える。
- さ** サポートを受けるよう伝える
医療機関や公的窓口にご相談するようすすめる。本人が拒む場合は無理強いせず、家族・上司などが専門家に相談する。
- る** セルフヘルプなどをすすめる
アルコールをやめる、軽い運動をするなど、自分でできる対処法をすすめる。

参考:厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト

こころの耳

「働く方」「ご家族の方」「事業者の方」
「部下を持つ方」「支援する
方」のように、利用者別に
情報を探せます。



<https://kokoro.mhlw.go.jp>

働く人のこころの耳相談

無料

- 電話・SNS相談の受付は
終了の30分前まで
- 祝日・年末年始は休業

こころの耳 電話 相談

通話無料 **0120-565-455**
月・火曜 17時～22時 / 土・日曜 10時～16時

こころの耳 SNS 相談

月・火曜 17時～22時 / 土・日曜 10時～16時
左のコードを読み取り、
LINEアプリで「友だち登録」して
相談できます。

こころの耳 メール 相談

こころの耳メール
1週間以内に返信があります。



従業員の心身の健康を守ることは、事業主の義務

労働安全衛生法により、事業主には、労働者の健康と安全についての配慮義務があります。

職場環境、長時間労働などが原因でメンタル不調者が出た場合、事業主は原因を取り除き、労働者が健康を取り戻すことができるようサポートするとともに、予防策を講じます。

「4つのケア」の連携で働きやすい職場づくりを

心の健康づくり計画の策定 ↔ 衛生委員会における調査審議

セルフケア	ラインによるケア	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
労働者自身	管理監督者	産業医、衛生管理者等	事業場外の機関等
(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応)			
(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 (メンタルヘルス不調に陥る労働者の早期発見と適切な対応)			
(4) 職場復帰における支援			

個人情報保護への配慮



どう始めたら...?
困ったらまず無料相談

事業場外資源
によるケア

岐阜産業保健総合支援センター

(独立行政法人 労働者健康安全機構)

事業主、人事労務担当者等を対象に研修
や相談等を無料で実施。50人未満の事業
所のストレスチェックの導入や、面接指導
のサポートも。

TEL 058-263-2311
FAX 058-263-2366
<https://gifus.johas.go.jp/>



協会けんぽ岐阜支部の無料健康講座
「メンタルヘルス対策講座」も
ご活用ください。令和5年度先着40組

厚生労働省「職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針～」より