

令和7年度 健康保険委員オンライン研修会

# 職場のメンタルヘルス対策

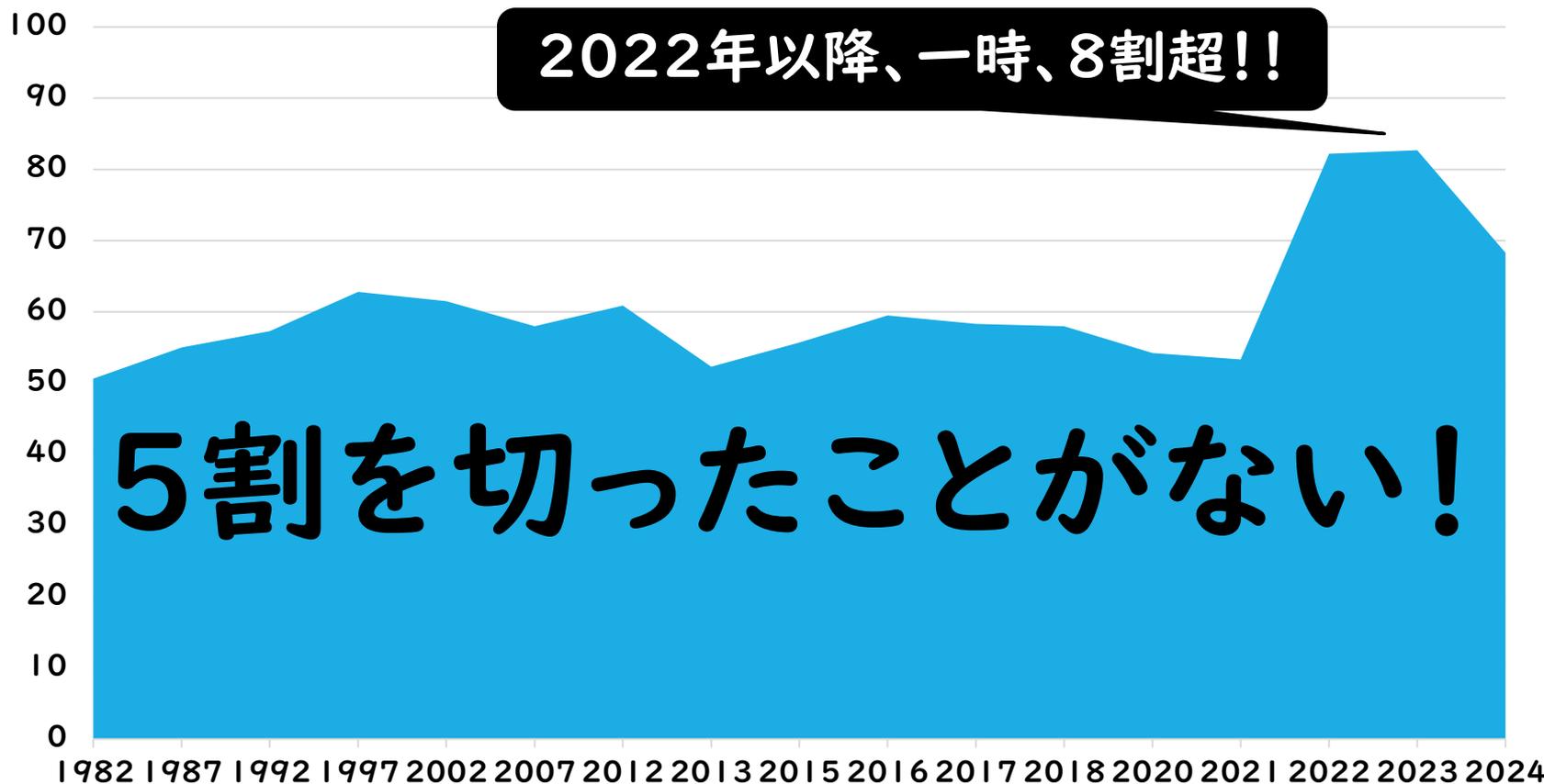
2025年10月14日  
岩手産業保健総合支援センター  
産業保健相談員

田鎖 愛理  
(たくさり えり)

# 本日の内容

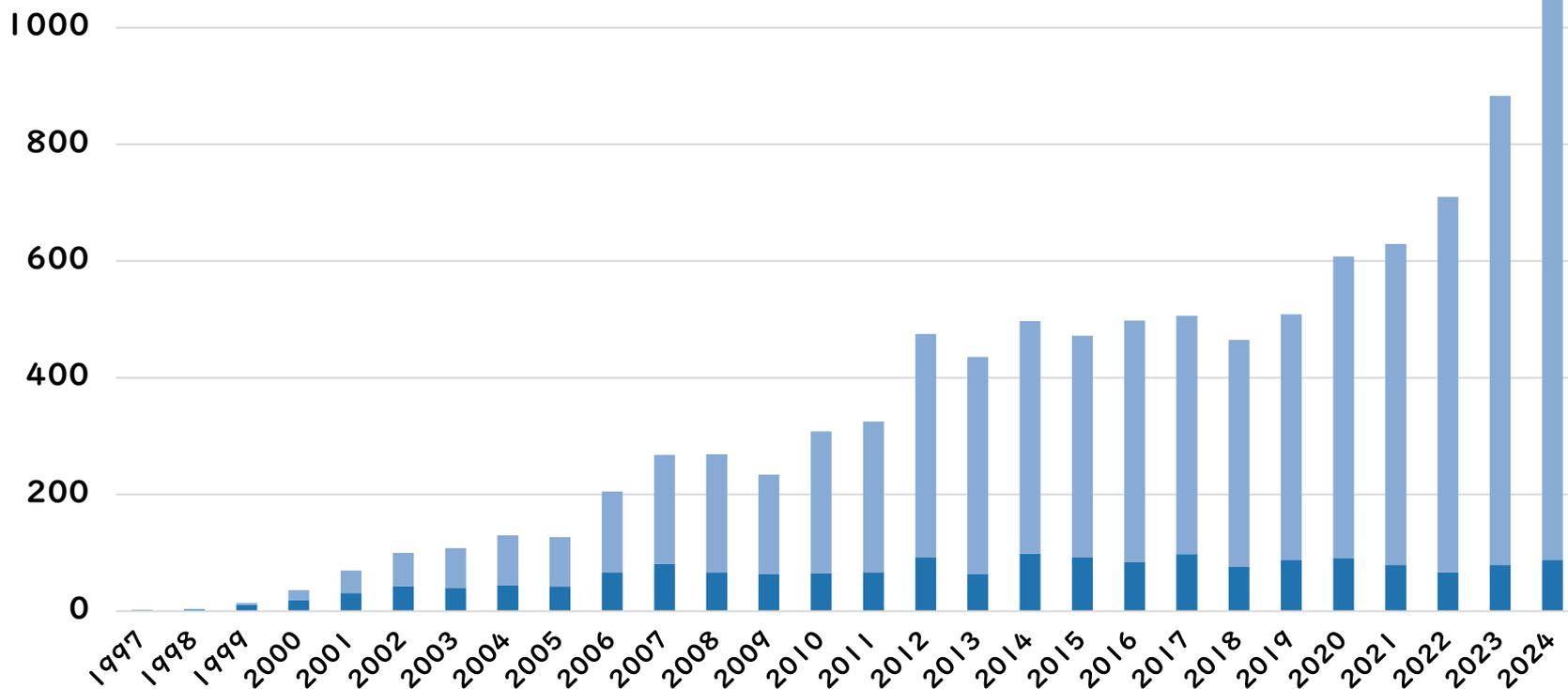
- ◆ 職場のメンタルヘルスの現況
- ◆ 労働災害防止：職業性ストレスモデルと産業精神保健
- ◆ 職場のメンタルヘルス対策における「予防」
- ◆ 対策に役立つ様々な法令や制度  
（労働安全衛生法を中心に）
- ◆ 困ったときのお役立ちサイト
- ◆ 岩手産業保健総合支援センターのご案内

# 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、 ストレスを感じる労働者の割合 (%)



資料出所:厚生労働省「労働者健康状況調査」(昭和57年~平成24年)、  
「労働安全衛生調査(実態調査)」(平成25年以降)

# 精神障害に関する事案の労災 補償支給決定件数



初めての過労自殺認定は  
昭和59(1984)年2月

■ うち自殺 ■ 精神障害等

資料出所:厚生労働省労働基準局補償課職業病認定対策室調

# 労働災害が発生する仕組み

危険性又は有害性  
(ハザード)

人  
(労働者)

リスクの発生

安全衛生対策の不備

労働災害

**対策には基本的な知識が  
不可欠!!**

<労働安全衛生法第2条第1項>

労働災害:労働者の就業に係る建設物、設備、原材料、ガス、蒸気、粉じん等により、又は作業行動その他業務に起因して、労働者が負傷し、疾病にかかり、又は死亡することをいう。

# 厚生労働省 職業病リスト

労働基準法施行規則（昭和二十二年厚生省令第二十三号）別表第一の二

（一～七 略）

八 長期間にわたる長時間の業務その他血管病変等を著しく増悪させる業務による脳出血、くも膜下出血、脳梗塞、高血圧性脳症、心筋梗塞、狭心症、心停止（心臓性突然死を含む。）、重篤な心不全若しくは大動脈解離又はこれらの疾病に付随する疾病

九 人の生命にかかわる事故への遭遇その他心理的に過度の負担を与える事象を伴う業務による精神及び行動の障害又はこれに付随する疾病

（十～十一 略）



例：うつ病  
ストレス関連障害  
心身症

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所TOPへ >>

知ることからはじめよう  
**こころの情報サイト**

精神保健研究所70周年記念事業

こころの健康のために | こころの病気を知る | 治療や生活へのサポート | 国の取り組み



こころの健康や病気支援、  
サービスに関する情報を提供します

**▲ 重要なお知らせ**

能登半島地震へのお見舞いを申し上げます。

石川県能登地方で発生した地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様の回復を心からお祈りしております。

➤ [支援のためのマニュアル・資料等](#) (国立精神・神経医療研究センター ストレス・災害時こころの情報支援センター)

➤ [能登半島地震で被災された皆様の睡眠を守るために](#) (日本睡眠学会声明)

**下にスクロールしましょう ↓**

ストレスやこころの病気という言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。しかし、こころの健康や病気についての理解はまだ十分とはいえません。

こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。まずは、こころの健康や病気について知ることから始めてみましょう。

## ストレスとセルフケア

こころの病気の予防にはストレスと上手に付き合い合うことが大切です。こちらではストレスを生む原因や、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

ストレスって何？

セルフケアでこころを健康に



## こころの病気について 理解を深めよう

こころの健康に関心のある人は多くても、こころの病気となると自分とは関係ないと思ってしまうことも少なくありません。

こころの病気について、正しい理解を深めましょう。

こころの病気を知ろう

こころの病気の初期サイン

相談や受診をするときは？



ストレスやこころの病気という言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。しかし、こころの健康や病気についての理解はまだ十分とはいえません。

こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちがこころの病気を抱えても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。まずは、こころの健康や病気について知ることから始めてみましょう。

## 職場の ストレスとセルフケア

こころの病気の予防にはストレスと上手に付き合い合うことが大切です。こちらではストレスを生む原因や、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

ストレスって何？

セルフケアでこころを健康に



## 労働災害になりうる こころの病気について 理解を深めよう

こころの健康に関心のある人は多くても、こころの病気となると自分とは関係ないと思ってしまうことも少なくありません。

こころの病気について、正しい理解を深めましょう。

こころの病気を知ろう

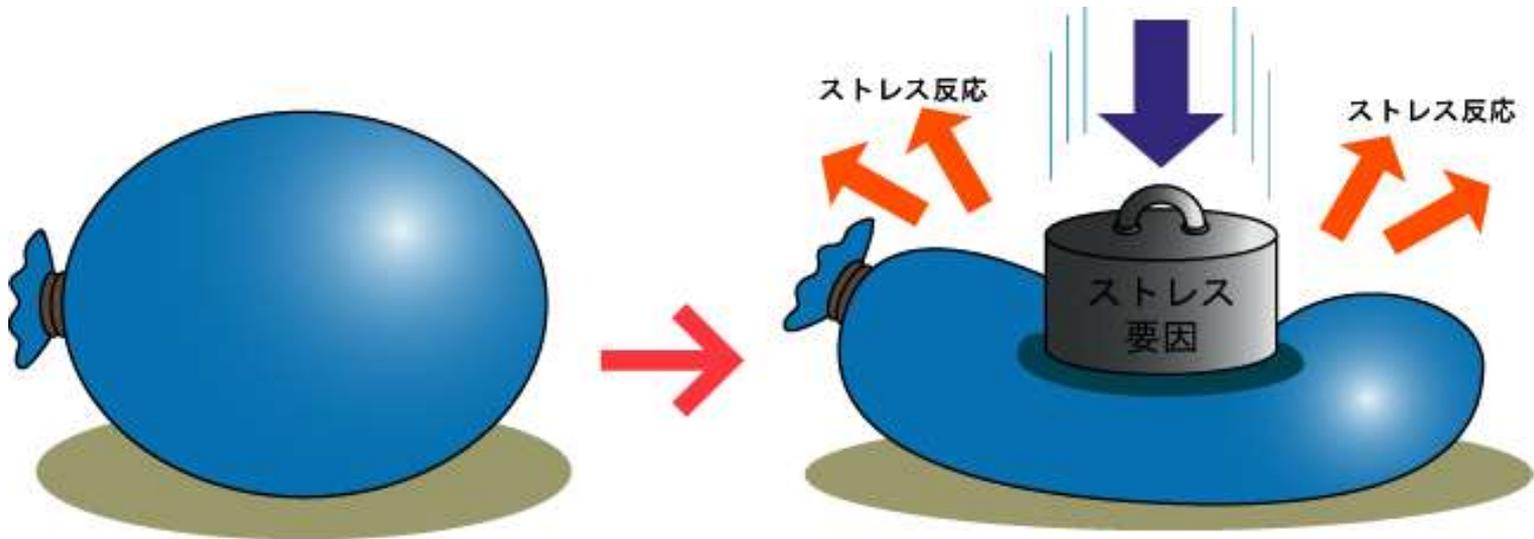
こころの病気の初期サイン

相談や受診をするときは？



# ストレスとは

## ストレス要因 (ストレッサー)



**ストレス反応**は人によって様々ある

- 身体的反応: 頭痛、動悸、胃痛、下痢、睡眠障害など
- 心理的反応: 集中力の低下、不満、イライラ、抑うつなど
- 行動の変化: 事故、遁走、酒の増量、欠勤、引きこもりなど

# セルフケアの例



## ライフスタイルの改善

運動・スポーツ

睡眠・休養

栄養



## リラクゼーション

リラックス状態とは「緊張と弛緩の間の一番最適な状態・位置・場に自分自身をおくこと」  
(平井久 1993)

筋肉を弛緩させれば、身体的緊張レベルが低下し、感情面のリラックスも得られる  
(Jacobson)



## ≫ 頭を柔らかくしよう -考え方

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。

たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。

問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。

そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

## ≫ 困ったときは誰かに話してみよう -相談

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。

話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。

友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。

医師や公認心理師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。



## こころの病気について理解を深めよう

HOME / こころの病気について理解を深めよう（こころの健康のために）

# こころの病気について理解を深めよう

## こころの病気を知ろう

こころの病気にはどのようなものがあるのでしょうか。

まずは、こころの病気について知識を身につけましょう。

こころの病気について知っていることは、あなた自身や、あなたの身近な人が心配なときなどに役立ちます。

### >> こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、国内で約420万人にのぼりますが（平成29年）、これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。

生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気といえるでしょう。

## » こころの病気は回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。

最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。

ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。

「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

## » こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。

私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。

骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。

しかし、こころの病気の場合は、外から見ても気がつかないことがあり、知らないうちに無理なことをさせたり、傷つけていたり、病状を悪化させているかもしれません。

私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

また、こころの病気によって、症状や気を付けることも異なります。

各病気については以下のページをご覧ください。

[» こころの病気を知る](#)

## こころの病気の初期サイン

[タイトルなし]

こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ているものです。

こころの病気の初期サインを知り、サインが出ていることに気がついたら、早めに専門家に相談するようにしましょう。

### >> こころの不調やストレス症状

こころの病気は誰にでも起こるものです。

こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをお勧めします。

次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- ✓ 気分が沈む、憂うつ
- ✓ 何度も確かめないと気がすまない
- ✓ 何をするのに元気が出ない
- ✓ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ✓ イライラする、怒りっぽい
- ✓ 誰かが自分の悪口を言っている
- ✓ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ✓ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ✓ 気持ちが落ち着かない
- ✓ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ✓ 胸がどきどきする、息苦しい
- ✓ 夜中に何度も目が覚める



## >> 周囲の人が気づきやすい変化

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。

また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

**以前と異なる状態が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう**

- ✓ 服装が乱れてきた
- ✓ 急にやせた、太った
- ✓ 感情の変化が激しくなった
- ✓ 表情が暗くなった
- ✓ 一人になりたがる
- ✓ 不満、トラブルが増えた
- ✓ 独り言が増えた
- ✓ 他人の視線を気にするようになった
- ✓ 遅刻や休みが増えた
- ✓ ぼんやりしていることが多い
- ✓ ミスや物忘れが多い
- ✓ 体に不自然な傷がある



勝手に自己判断で  
診断名を言わない  
ことが重要!!

## 相談や受診をするときは？

こころの病気には様々な種類があります。

うつ病、統合失調症、パニック障害、依存症、発達障害など様々な種類があり、同じ病名であっても、人によって症状は異なります。本人が気づきやすいものから、周囲の人が気づきやすいものもあるでしょう。

回復に向けても、薬が効果的な場合、カウンセリングや心理療法が効果的な場合など様々です。

気になる症状が続いたり、生活に支障が出たり、つらい状態が長引く場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談することが大切です。

最寄りの病院やかかりつけの医師に相談してみるのもよいでしょう。

[https://kokoro.ncnp.go.jp/health\\_understanding.php](https://kokoro.ncnp.go.jp/health_understanding.php)に追記

# 米国国立職業安全保健研究所 (NIOSH) 職業性ストレスモデルと保健 (疾病対策)

## 個人的要因

- ・年齢
- ・性別
- ・性格、など



## 仕事のストレス要因

- ・作業
- ・作業環境
- ・人間関係、など

主に産業保健

## 急性ストレス反応

- ・心理的反応
- ・生理的反応
- ・行動、など



## 疾病

- ・ストレス関連疾患

主に精神保健

## 仕事以外の要因

- ・家庭の状況、など

## 緩衝要因

- ・社会的支援



# 職場のメンタルヘルス対策 (産業精神保健)とは

産業精神保健=産業保健+精神保健

保健:健康を保つこと(wikipedia)

◆産業保健から:能動的なメンタルヘルス対策

→「労働者の精神健康の保持増進」:一次予防側

◆精神保健から:受動的なメンタルヘルス対策

→「作業関連疾患としての精神障害の予防・早期発見・  
診断・治療・ケア」:三次予防側

⇒双方の活動が相補的に行われることが肝要

# 職場のメンタルヘルス対策における予防の枠組み

## ◆「一次予防」

健康増進⇒罹患率の低下（**病気にかからないこと**）

例) ストレスチェック制度の活用や職場環境等の改善を通じて、メンタルヘルス不調を未然に防止する

## ◆「二次予防」

早期発見、早期治療⇒死亡率の低下（**亡くならないこと**）

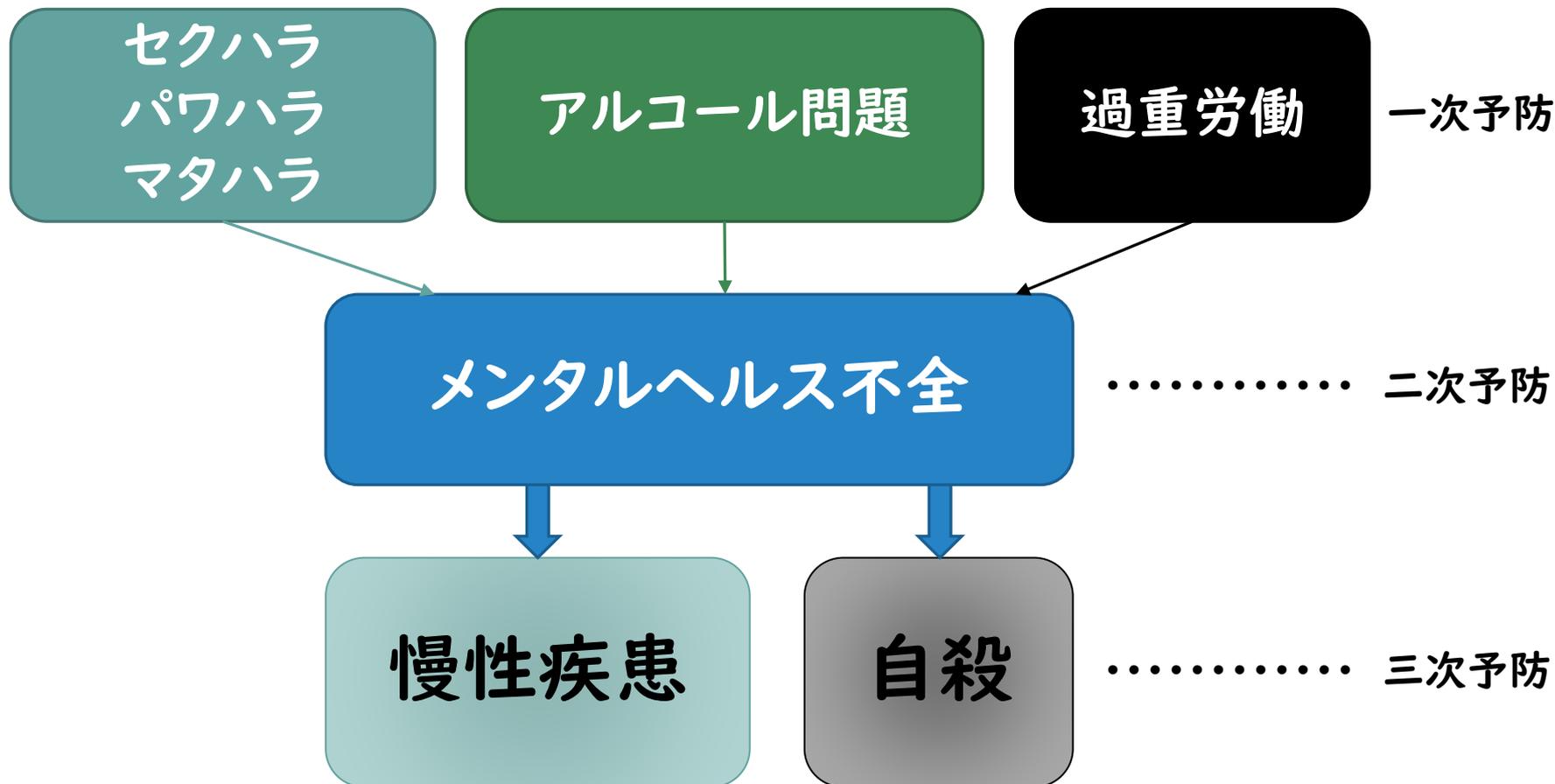
例) メンタルヘルス不調を早期に発見し、適切な措置を行う

## ◆「三次予防」

再発防止、リハビリテーション⇒**QOL（生活の質）を改善**

例) メンタルヘルス不調となった労働者の職場復帰支援等を行う

# 職場のメンタルヘルスにおける 様々な問題に対する予防



# 職域メンタルヘルスにおける 様々な問題に対する法令



# 労働安全衛生法 健康保持増進（心の健康も含む）

（健康教育等）

第六十九条 事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるように努めなければならない。

2 労働者は、前項の事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。

（体育活動等についての便宜供与等）

第七十条 事業者は、前条第一項に定めるもののほか、労働者の健康の保持増進を図るため、体育活動、レクリエーションその他の活動についての便宜を供与する等必要な措置を講ずるように努めなければならない。

（健康の保持増進のための指針の公表等）

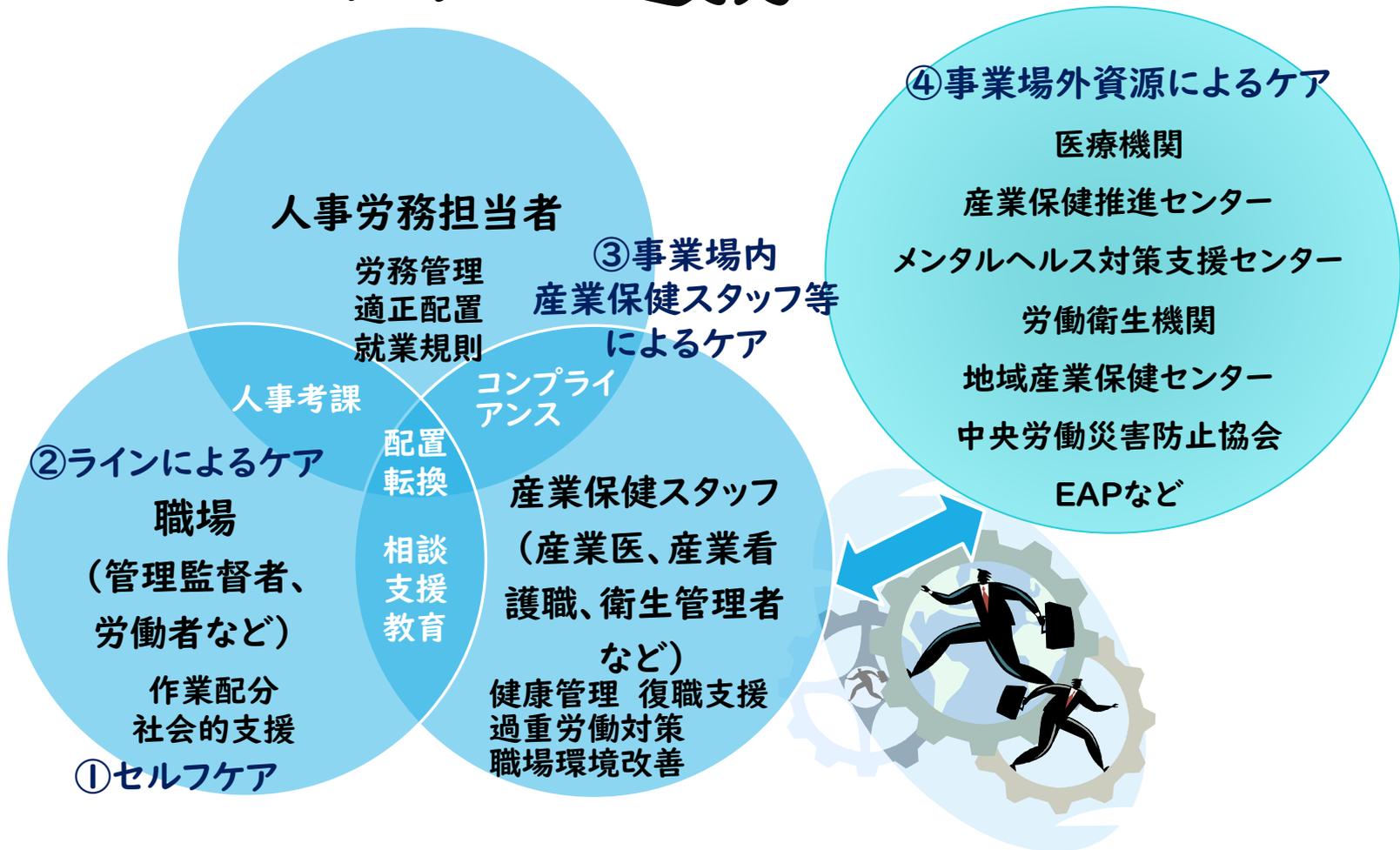
第七十条の二 厚生労働大臣は、第六十九条第一項の事業者が講ずべき健康の保持増進のための措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表するものとする。

2 厚生労働大臣は、前項の指針に従い、事業者又はその団体に対し、必要な指導等を行うことができる。

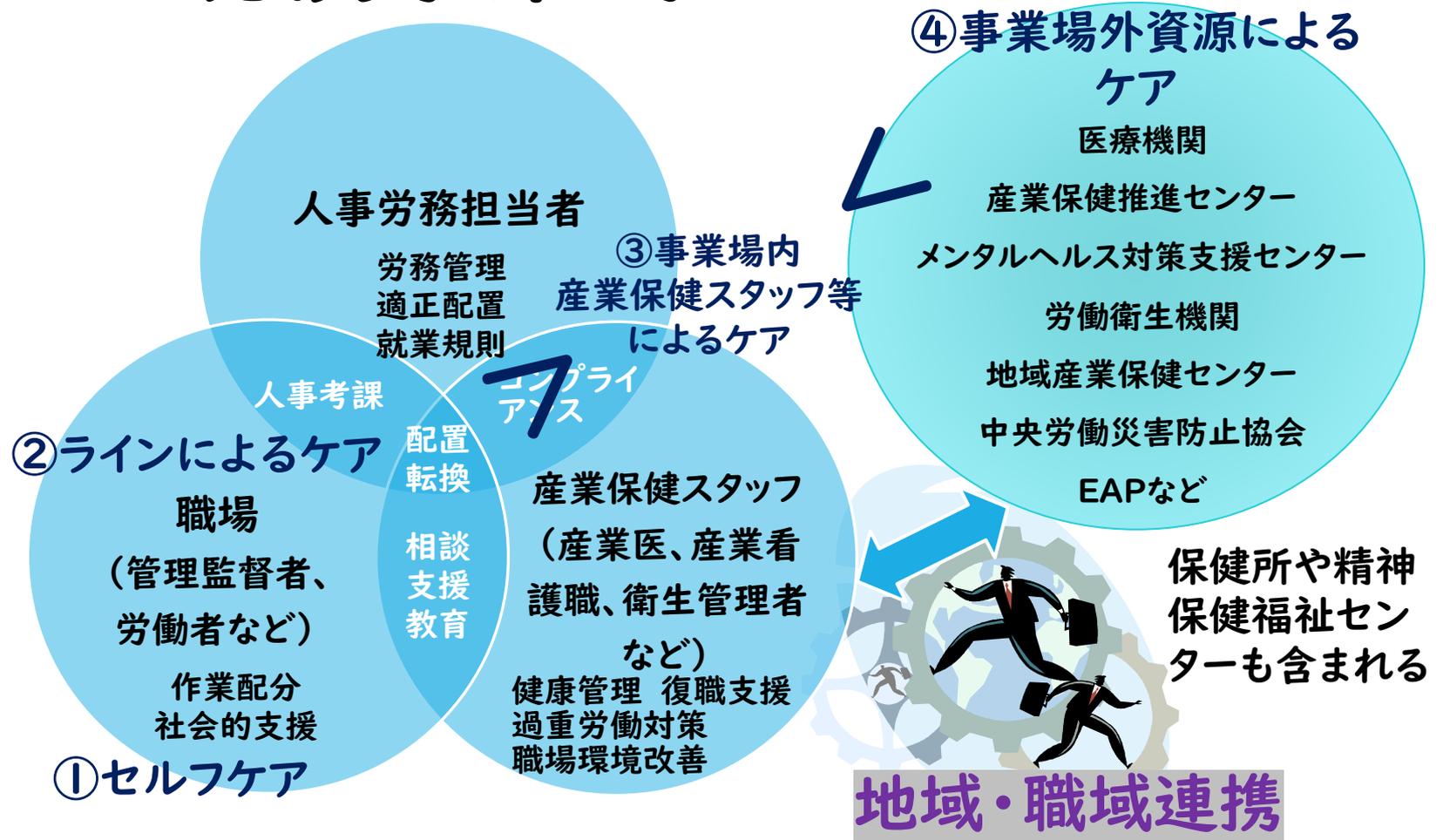
# メンタルヘルス指針 (一次～三次予防まで網羅)

1. 趣旨
  2. メンタルヘルスケアの基本的考え方
  3. 衛生委員会等における調査審議
  4. 心の健康づくり計画
  5. 4つのメンタルヘルスケアの推進
  6. メンタルヘルスケアの具体的進め方
  7. メンタルヘルスに関する個人情報の保護への配慮
  8. 心の健康に関する情報を理由とした不利益な取り扱いの防止
  9. 小規模事業場におけるメンタルヘルスケアの取組の留意事項
  10. 定義(用語の意味)
- <留意点>
1. 心の健康問題の特性
  2. 労働者の個人情報の保護への配慮
  3. 人事労務管理との関係
  4. 家庭・個人生活等の職場以外の問題

# 職場のメンタルヘルス対策 ～4つのケアと連携～



# 職場のメンタルヘルス対策 ～小規模事業場では～



# メンタルヘルスケアの具体的進め方

1. メンタルヘルスケアを推進するための教育研修・情報提供
  2. 職場環境等の把握と改善
  3. メンタルヘルス不調への気付きと対応
  4. 職場復帰における支援
2. 職場環境等の把握と改善  
3. メンタルヘルス不調への気付きと対応
- } ストレスチェック制度  
(後述)の活用

職場のメンタルヘルス対策で  
困ったときのサイト

「こころの耳」

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



厚生労働省職場復帰支援の手引きによる

## 働く方



「夜、眠れないなあ・・・」  
「疲れが溜まっている？」

▶ 専門相談機関 ▶ 医療機関

「復職に向けて何をしたらいいんだろう？」

▶ 動画で学ぶメンタルヘルス教室  
職場復帰、成功に向けて

「いよいよ復職の準備をしなくては」

▶ 職場復帰のガイダンス

「復職できるかな？」

▶ 職場復帰のガイダンス



「今度は自分のペースも大事にしくちゃ」

▶ E-ラーニングで学ぶ  
15分で分かるセルフケア

## 5つのステップ

1 病気休業開始及び  
休業中のケア

2 主治医による  
職場復帰支援の判断

3 職場復帰の可否の判断及び  
職場復帰支援プランの作成

4 最終的な  
職場復帰の決定

職場復帰

5 職場復帰後の  
フォローアップ

## 事業主



「最近、部下の元気がない・・・」  
「悩んでいるのかな・・・」

▶ 気配りしていますか？  
上司の方へ

「部下の復職に向けてやるべきことは？」

▶ 動画で学ぶメンタルヘルス教室  
職場復帰、成功に向けて

「何をもちて復職を判断したらいいんだろう？」

▶ 職場復帰のガイダンス

「よし、復職させよう」

▶ 職場復帰のガイダンス



「復職に向けて何をしたらいいんだろう？」

▶ E-ラーニングで学ぶ  
15分で分かるラインによるケア

# 事業場における労働者の健康保持増進のための指針 ～健康保持増進対策の進め方～

ポピュレーションアプローチ

健康増進無関心層への取組や  
事業場の風土醸成

労働者の高齢化を見据えた運動の習慣化等

## 健康保持増進措置

職場の実態に応じた健康づくりを進めるため、事業者の健康保持増進を積極的に推進する旨の表明、目標設定、活動内容、評価・見直しに関する事項などを決定

(主な変更点)

- PDCAの各段階に沿って、事業場で取り組む内容を詳細に記載
- 推進体制については、事業場内推進スタッフ（産業保健スタッフや人事労務管理スタッフ等）に加えて、必要に応じて事業場外資源を活用
- 健康保持増進措置が事業場の実情で取り組む範囲を決められることから、進め方については指針に記載された内容で実施することを求める

日常的な健康づくり活動を通じて、各個人の生活習慣の改善

生活習慣  
改善  
職場環境  
の活性化

健康保持  
増進計画  
の策定

労働者の  
健康状態  
の把握

- 健康指導等を行うため、定期健康診断や必要に応じて行う健康測定等で生活習慣や健康状態のチェックを実施（柔軟化）

健康指導  
等

- 健康保持増進措置の内容は事業場の実態に合わせて実施
- 運動指導、保健指導等の健康指導の他、健康教育や健康相談等に関する内容も含む

※ 事業場の実態に即した適切な対応を選択し、実施するものとする。

メンタルヘルスケアも含む

実践活動

各個人（または集団）で健康指導等を参考に健康づくり活動を実施

THPの  
進め方

## 事業場外資源

- 健康保持増進に関する支援を行う外部機関（労働衛生機関、中央労働災害防止協会、スポーツクラブ等）
- 医療保険者
- 地域資源（地域の医師会、歯科医師会、地方公共団体等）
- 産業保健総合支援センター

THP (Total Health promotion Plan)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/000614985.pdf>に追記

# 労働安全衛生法 快適職場指針

(事業者の講ずる措置)

第七十一条の二 事業者は、事業場における安全衛生の水準の向上を図るため、次の措置を継続的かつ計画的に講ずることにより、快適な職場環境を形成するように努めなければならない。

- 一 作業環境を快適な状態に維持管理するための措置
- 二 労働者の従事する作業について、その方法を改善するための措置
- 三 作業に従事することによる労働者の疲労を回復するための施設又は設備の設置又は整備
- 四 前三号に掲げるもののほか、快適な職場環境を形成するため必要な措置

(快適な職場環境の形成のための指針の公表等)

第七十一条の三 厚生労働大臣は、前条の事業者が講ずべき快適な職場環境の形成のための措置に関して、その適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表するものとする。

2 厚生労働大臣は、前項の指針に従い、事業者又はその団体に対し、必要な指導等を行うことができる。

# 労働安全衛生法 ストレスチェック制度①

(心理的な負担の程度を把握するための検査等)

第六十六条の十 事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師、保健師その他の厚生労働省令で定める者（以下この条において「医師等」という。）による心理的な負担の程度を把握するための検査を行わなければならない。

2 事業者は、前項の規定により行う検査を受けた労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、当該検査を行った医師等から当該検査の結果が通知されるようにしなければならない。この場合において、当該医師等は、あらかじめ当該検査を受けた労働者の同意を得ないで、当該労働者の検査の結果を事業者に提供してはならない。

3 事業者は、前項の規定による通知を受けた労働者であつて、心理的な負担の程度が労働者の健康の保持を考慮して厚生労働省令で定める要件に該当するものが医師による面接指導を受けることを希望する旨を申し出たときは、当該申出をした労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による面接指導を行わなければならない。この場合において、事業者は、労働者が当該申出をしたことを理由として、当該労働者に対し、不利益な取扱いをしてはならない。

4 事業者は、厚生労働省令で定めるところにより、前項の規定による面接指導の結果を記録しておかなければならない。

# 労働安全衛生法 ストレスチェック制度②

5 事業者は、第三項の規定による面接指導の結果に基づき、当該労働者の健康を保持するために必要な措置について、厚生労働省令で定めるところにより、医師の意見を聴かなければならない。

6 事業者は、前項の規定による医師の意見を勘案し、その必要があると認めるときは、当該労働者の実情を考慮して、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数減少等の措置を講ずるほか、当該医師の意見の衛生委員会若しくは安全衛生委員会又は労働時間等設定改善委員会への報告その他の適切な措置を講じなければならない。

7 厚生労働大臣は、前項の規定により事業者が講ずべき措置の適切かつ有効な実施を図るため必要な指針を公表するものとする。

8 厚生労働大臣は、前項の指針を公表した場合において必要があると認めるときは、事業者又はその団体に対し、当該指針に関し必要な指導等を行うことができる。

9 国は、心理的な負担の程度が労働者の健康の保持に及ぼす影響に関する医師等に対する研修を実施するよう努めるとともに、第二項の規定により通知された検査の結果を利用する労働者に対する健康相談の実施その他の当該労働者の健康の保持増進を図ることを促進するための措置を講ずるよう努めるものとする。

# ストレスチェック制度の概要

## ◆ 本制度の目的

- ✓ 一次予防を主な目的とする（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）
- ✓ 労働者自身のストレスへの気づきを促す
- ✓ ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる（集団分析の活用が望まれるが、努力義務）

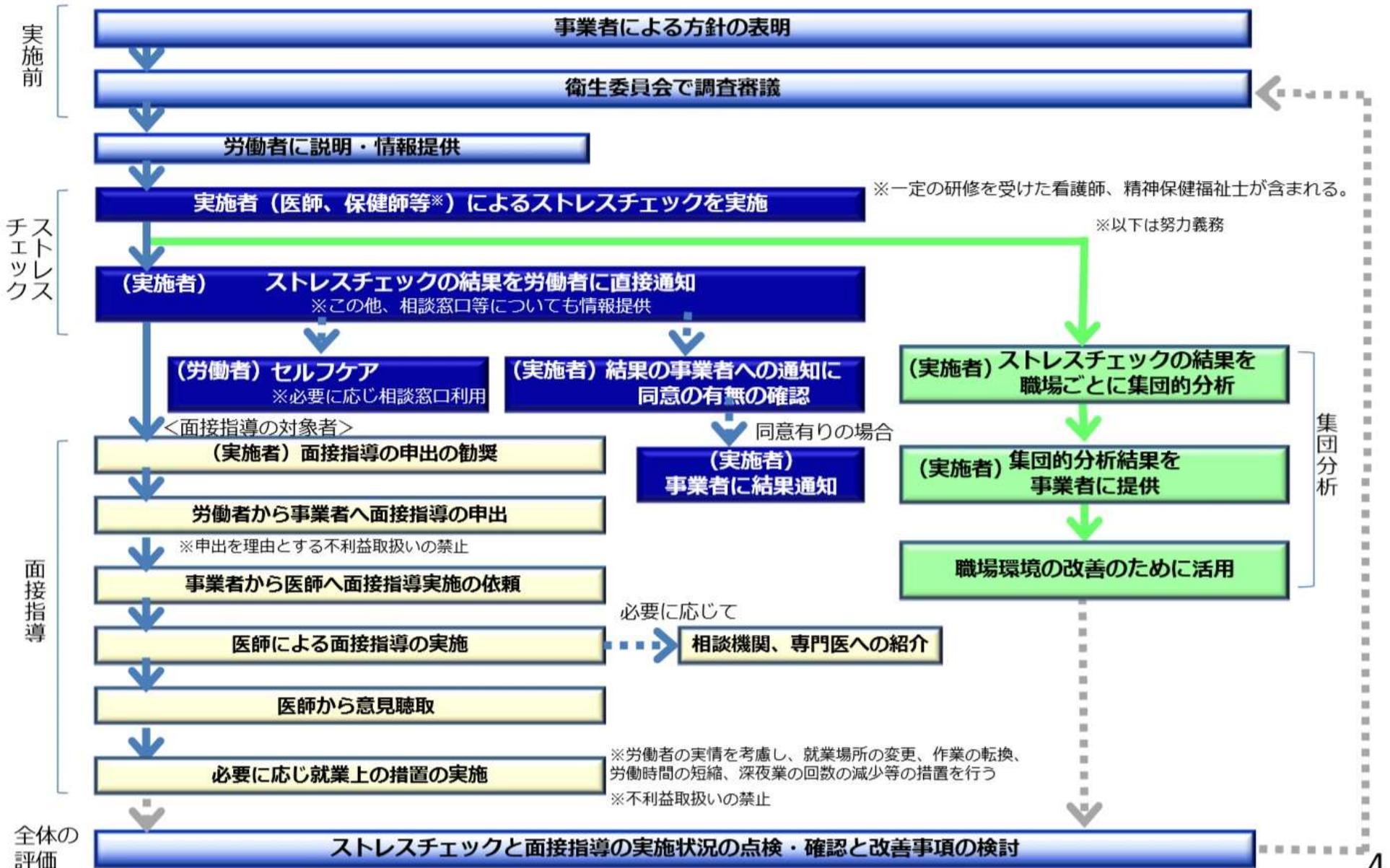
## ◆ 常時使用する労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）を実施することが事業者の義務となる（労働者数50人未満の事業場は当分の間努力義務）。

## ◆ 検査結果は、検査を実施した医師、保健師等から直接本人に通知され、本人の同意なく事業者を提供することは禁止される。

## ◆ 検査の結果、一定の要件に該当する労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施することが事業者の義務となる。また、申出を理由とする不利益な取扱いは禁止される。

## ◆ 面接指導の結果に基づき、医師の意見を聴き、必要に応じ就業上の措置を講じることが事業者の義務となる。

# ストレスチェックと面接指導の実施に係る流れ



# 職業性ストレス簡易調査票

◆ ストレスチェック制度に関する検討会で国が推奨する調査票

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。

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。

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。

D. 満足度について

◆ Aは17項目、Bは29項目、Cは9項目、Dは2項目の合計57項目

# A. あなたの仕事について

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

それぞれの質問について、1 そうだ、2 まあそうだ、3 ややちがう、4 ちがう、で回答。

# B. 最近1か月間のあなたの状態

1. 活気がわいてくる
2. 元気がいっぱいだ
3. 生き生きする
4. 怒りを感じる
5. 内心腹立たしい
6. イライラしている
7. ひどく疲れた
8. へとへとだ
9. だるい
10. 気のはりつめている
11. 不安だ
12. 落ち着かない
13. ゆうつだ
14. 何をするのも面倒だ
15. 物事に集中できない
16. 気分が晴れない
17. 仕事が手につかない
18. 悲しいと感じる
19. めまいがする
20. 体のふしぶしが痛む

21. 頭が重かったり頭痛がする
22. 首筋や肩がこる
23. 腰が痛い
24. 目が疲れる
25. 動悸や息切れがする
26. 胃腸の具合が悪い
27. 食欲がない
28. 便秘や下痢をする
29. よく眠れない

それぞれの質問について、1 ほとんどなかった、2 ときどきあった、3 しばしばあった、4 ほとんどいつもあった、で回答。

# C. あなたの周りの方々について

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司
2. 職場の同僚
3. 配偶者、家族、友人等

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
5. 職場の同僚
6. 配偶者、家族、友人等

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
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

それぞれの質問について、1 非常に、2 かなり、3 多少、4 全くない、で回答。

# D. 満足度について

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ



それぞれの質問について、1 満足、2 まあ満足、3 やや不満足、4 不満足、で回答。

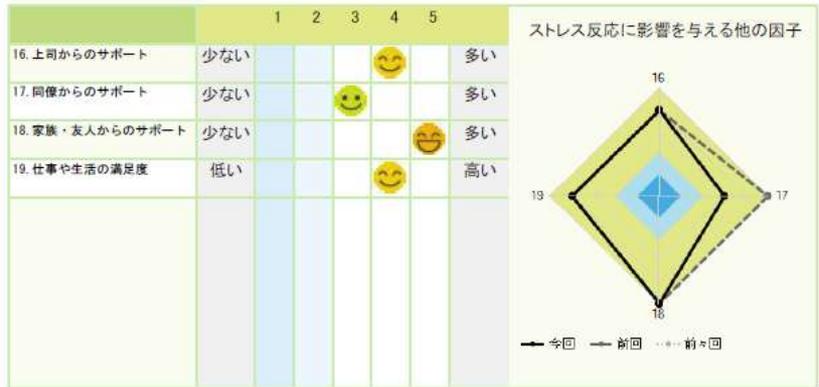


# ストレスチェックの結果の一例

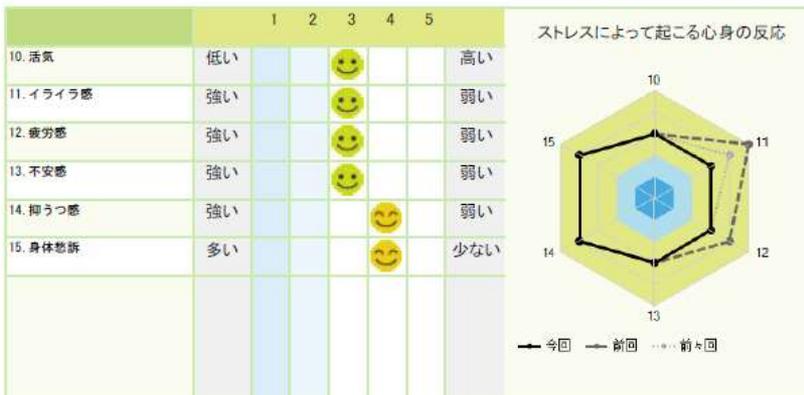
ストレスの原因と考えられる因子 :34点/45点



ストレス反応に影響を与える他の因子 :16点/20点



ストレスによって起こる心身の反応 :20点/30点



合計: 70点/95点

## コメント

あなたはストレスをあまりかかえておらず、またストレスの原因となる要素もあまりないようです。

ただし、ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素(仕事に関連したものや、ご家庭での問題)が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

あなたの場合、活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

今回の調査時点では、問題はありませんが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるようにここがけることをお勧めいたします。

# 労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律（令和7年法律第33号）の概要

## 改正の趣旨

多様な人材が安全に、かつ安心して働き続けられる職場環境の整備を推進するため、個人事業者等に対する安全衛生対策の推進、職場のメンタルヘルス対策の推進、化学物質による健康障害防止対策等の推進、機械等による労働災害の防止の促進等、高齢労働者の労働災害防止の推進等の措置を講ずる。

## 改正の概要

### 1. 個人事業者等に対する安全衛生対策の推進【労働安全衛生法】

既存の労働災害防止対策に個人事業者等も取り込み、労働者のみならず個人事業者等による災害の防止を図るため、

- ① 注文者等が講ずべき措置（個人事業者等を含む作業従事者の混在作業による災害防止対策の強化など）を定め、併せてILO第155号条約（職業上の安全及び健康並びに作業環境に関する条約）の履行に必要な整備を行う。
- ② 個人事業者等自身が講ずべき措置（安全衛生教育の受講等）や業務上災害の報告制度等を定める。

### 2. 職場のメンタルヘルス対策の推進【労働安全衛生法】

- ストレスチェックについて、現在当分の間努力義務となっている労働者数50人未満の事業場についても実施を義務とする。その際、50人未満の事業場の負担等に配慮し、施行までの十分な準備期間を確保する。

### 3. 化学物質による健康障害防止対策等の推進【労働安全衛生法、作業環境測定法】

- ① 化学物質の譲渡等実施者による危険性・有害性情報の通知義務違反に罰則を設ける。
- ② 化学物質の成分名が営業秘密である場合に、一定の有害性の低い物質に限り、代替化学名等の通知を認める。  
なお、代替を認める対象は成分名に限ることとし、人体に及ぼす作用や応急の措置等は対象としない。
- ③ 個人ばく露測定について、作業環境測定の一つとして位置付け、作業環境測定士等による適切な実施の担保を図る。

### 4. 機械等による労働災害の防止の促進等【労働安全衛生法】

- ① ボイラー、クレーン等に係る製造許可の一部（設計審査）や製造時等検査について、民間の登録機関が実施できる範囲を拡大する。
- ② 登録機関や検査業者の適正な業務実施のため、不正への対処や欠格要件を強化し、検査基準への遵守義務を課す。

### 5. 高齢者の労働災害防止の推進【労働安全衛生法】

- 高齢労働者の労働災害防止に必要な措置の実施を事業者の努力義務とし、国が当該措置に関する指針を公表することとする。等  
このほか、平成26年改正法において改正を行った労働安全衛生法第53条について、規定の修正を行う。

## 施行期日

**令和10年5月14日以前**

令和8年4月1日（ただし、1①の一部は公布日、4②は令和8年1月1日、5③は令和8年10月1日、1②の一部は令和9年1月1日、1①及び②の一部は令和9年4月1日、2は公布後3年以内に政令で定める日、3①は公布後5年以内に政令で定める日）

# 労働安全衛生法 長時間労働者への面接指導①

(面接指導等)

第六十六条の八 事業者は、その労働時間の状況その他の事項が労働者の健康の保持を考慮して厚生労働省令で定める要件に該当する労働者(次条第一項に規定する者及び第六十六条の八の四第一項に規定する者を除く。以下この条において同じ。)に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による面接指導(問診その他の方法により心身の状況を把握し、これに応じて面接により必要な指導を行うことをいう。以下同じ。)を行わなければならない。

2 労働者は、前項の規定により事業者が行う面接指導を受けなければならない。ただし、事業者の指定した医師が行う面接指導を受けることを希望しない場合において、他の医師の行う同項の規定による面接指導に相当する面接指導を受け、その結果を証明する書面を事業者に提出したときは、この限りでない。

3 事業者は、厚生労働省令で定めるところにより、第一項及び前項ただし書の規定による面接指導の結果を記録しておかなければならない。

4 事業者は、第一項又は第二項ただし書の規定による面接指導の結果に基づき、当該労働者の健康を保持するために必要な措置について、厚生労働省令で定めるところにより、医師の意見を聴かなければならない。

5 事業者は、前項の規定による医師の意見を勧案し、その必要があると認めるときは、当該労働者の実情を考慮して、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等の措置を講ずるほか、当該医師の意見の衛生委員会若しくは安全衛生委員会又は労働時間等設定改善委員会への報告その他の適切な措置を講じなければならない。

# 労働安全衛生法 長時間労働者への面接指導②

第六十六条の八の二 事業者は、その労働時間が労働者の健康の保持を考慮して厚生労働省令で定める時間を超える労働者（労働基準法第三十六条第十一項に規定する業務に従事する者（同法第四十一条各号に掲げる者及び第六十六条の八の四第一項に規定する者を除く。）に限る。）に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による面接指導を行わなければならない。

2 前条第二項から第五項までの規定は、前項の事業者及び労働者について準用する。この場合において、同条第五項中「作業の転換」とあるのは、「職務内容の変更、有給休暇（労働基準法第三十九条の規定による有給休暇を除く。）の付与」と読み替えるものとする。

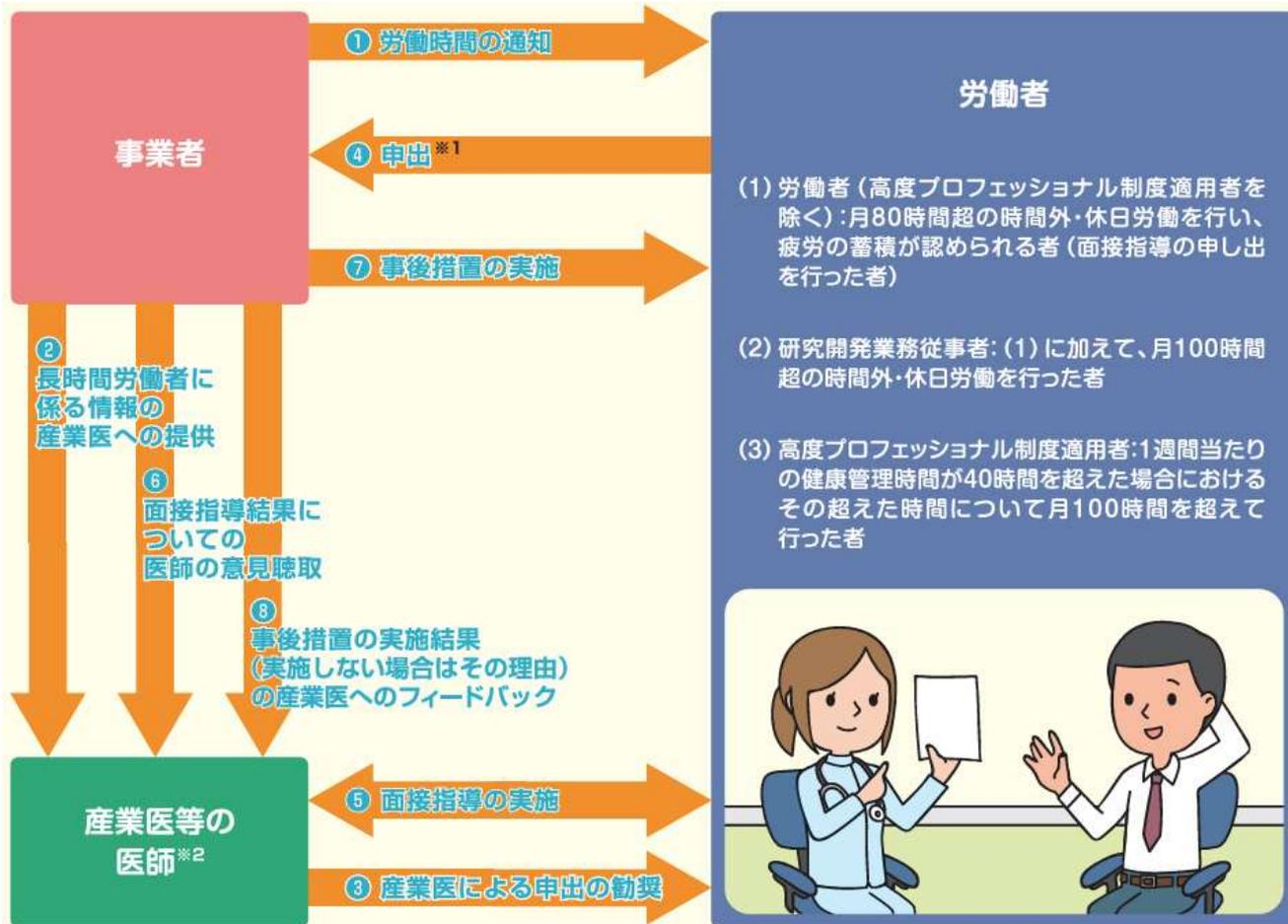
第六十六条の八の三 事業者は、第六十六条の八第一項又は前条第一項の規定による面接指導を実施するため、厚生労働省令で定める方法により、労働者（次条第一項に規定する者を除く。）の労働時間の状況を把握しなければならない。

第六十六条の八の四 事業者は、労働基準法第四十一条の二第一項の規定により労働する労働者であつて、その健康管理時間（同項第三号に規定する健康管理時間をいう。）が当該労働者の健康の保持を考慮して厚生労働省令で定める時間を超えるものに対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による面接指導を行わなければならない。

2 第六十六条の八第二項から第五項までの規定は、前項の事業者及び労働者について準用する。この場合において、同条第五項中「就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等」とあるのは、「職務内容の変更、有給休暇（労働基準法第三十九条の規定による有給休暇を除く。）の付与、健康管理時間（第六十六条の八の四第一項に規定する健康管理時間をいう。）が短縮されるための配慮等」と読み替えるものとする。

第六十六条の九 事業者は、第六十六条の八第一項、第六十六条の八の二第一項又は前条第一項の規定により面接指導を行う労働者以外の労働者であつて健康への配慮が必要なものについては、厚生労働省令で定めるところにより、必要な措置を講ずるように努めなければならない。

# 長時間労働者への 医師による面接指導



← (2) (3) は  
申出がなくても  
対象 かつ  
罰則付き義務

# 職域メンタルヘルスにおける 様々な問題に対する法令

労働施策  
総合推進法  
均等法  
育児・介護休業法

アルコール  
健康障害  
対策基本法

過労死等防止  
対策推進法

労働安全衛生法  
各種指針  
(一次～三次予  
防まで網羅)

自殺

一次予防の  
関係法令も  
多数制定!!



ハラスメント裁判事例、他社の取組など  
ハラスメント対策の総合情報サイト  
**あかるい職場応援団**



検索ワード...  
文字サイズ 小 中 大



トップページ

ハラスメント基本情報

ハラスメントで悩んでいる方

管理職の方

人事担当の方

その他

相談窓口のご案内

Q&A

# みんなで NO ハラスメント

## パワーハラの防止措置が 全企業で義務化されました。

社内での体制作りを行い、明るい職場環境づくりに取り組みましょう！



「ハラスメントで困った」  
悩んでいる方



「ハラスメントって言われた!」  
管理職の方



「社内でハラスメント発生!」  
人事担当の方



**ハラスメント関係資料ダウンロードコンテンツ** パワーハラスメント対策導入マニュアル等

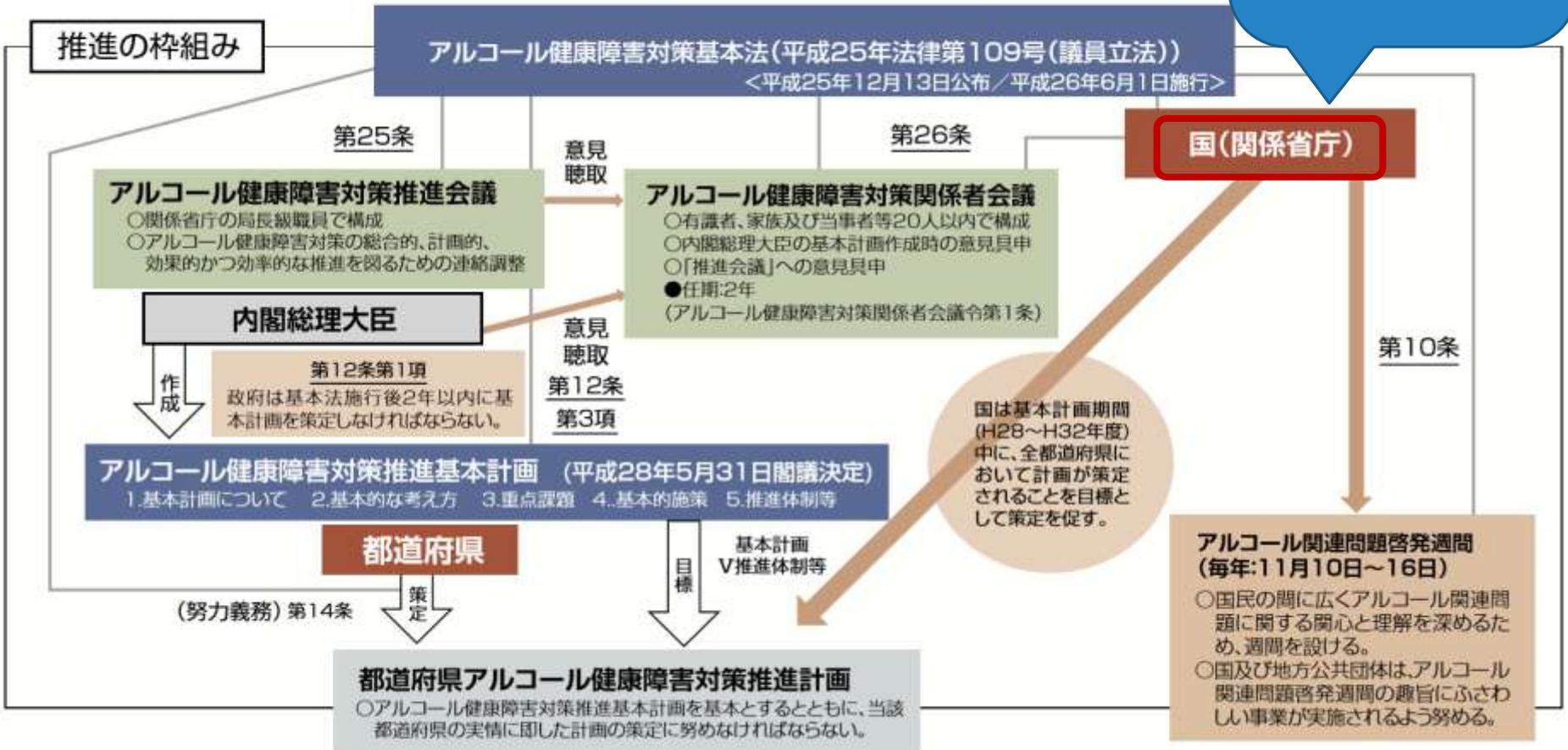
# アルコール健康障害対策基本法

- ◆平成25年に成立、平成26年6月1日に施行。
- ◆アルコール健康障害：アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害
- ◆アルコール関連問題：アルコール健康障害及びこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺等の問題
- ◆第4条（国等の責務）に、国、地方公共団体、酒類の製造・販売事業者、国民、医師その他の医療従事者、健康増進事業実施者の責務が定められている。
- ◆第4条4項（国民の責務）：アルコール関連問題に関する関心と理解を深め、アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならない。
- ◆アルコール健康障害対策推進基本計画等（国、都道府県）

# 推進の枠組み（連携）

内閣府  
法務省  
財務省  
文部科学省  
厚生労働省  
警察庁など

## アルコール健康障害対策推進の枠組み



# 過労死等防止対策推進法について

## 総則

**目的** 近年、我が国において過労死等が多発し大きな社会問題となっていること及び過労死等が、本人はもとより、その遺族又は家族のみならず社会にとっても大きな損失であることに鑑み、過労死等に関する調査研究等について定めることにより、過労死等の防止のための対策を推進し、もって過労死等がなく、仕事と生活を調和させ、健康で充実して働き続けることのできる社会の実現に寄与することを目的とすること。

**定義** 過労死等：業務における過重な負荷による脳血管疾患若しくは心臓疾患を原因とする死亡若しくは業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死亡又はこれらの脳血管疾患若しくは心臓疾患若しくは精神障害

**基本理念** 過労死等の防止のための対策は、

- 1 過労死等に関する実態が必ずしも十分に把握されていない現状を踏まえ、過労死等に関する調査研究を行うことにより過労死等に関する実態を明らかにし、その成果を過労死等の効果的な防止のための取組に生かすことができるようにするとともに、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、これに対する国民の関心と理解を深めること等により、行われなければならないこと。
- 2 国、地方公共団体、事業主その他の関係する者の相互の密接な連携の下に行われなければならないこと。

**国の責務等** 国、地方公共団体、事業主及び国民の責務を規定

**事業主：対策に協力するよう努める**

**国民：重要性を自覚し、関心と理解を深めるよう努める**

**過労死等防止啓発月間** 国民の間に広く過労死等を防止することの重要性について自覚を促し、これに対する関心と理解を深めるため、過労死等防止啓発月間（11月）を規定

**年次報告** 政府は、毎年、国会に、我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況に関する報告書を提出しなければならないことを規定

## 過労死等の防止のための対策に関する大綱

政府は、過労死等の防止のための対策に関する大綱を定めなければならないことを規定

## 過労死等の防止のための対策

①調査研究等（※）、②啓発、③相談体制の整備等、④民間団体の活動に対する支援を規定

※ 国は、過労死等に関する調査研究等を行うに当たっては、過労死等が生ずる背景等を総合的に把握する観点から、業務において過重な負荷又は強い心理的負荷を受けたことに関連する死亡又は傷病について、事業を営む個人や法人の役員等に係るものを含め、広く当該過労死等に関する調査研究等の対象とするものとするを規定

## 過労死等防止対策推進協議会

厚生労働省に、過労死等の防止のための対策に関する大綱を定めるに際して意見を聴く、当事者等、労働者代表者、使用者代表者及び専門的知識を有する者をもって構成される過労死等防止対策推進協議会を設置

## 過労死等に関する調査研究等を踏まえた法制上の措置等

政府は、過労死等に関する調査研究等の結果を踏まえ、必要があると認めるときは、過労死等の防止のために必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講ずるものとするを規定

※施行期日：平成26年11月1日

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000509751.pdf>に追記

# しごとより、 いのち。



毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

# 「過労死等の防止のための対策に関する大綱」(令和6年8月2日閣議決定)の構成

## 第1 はじめに

- 1 これまでの取組
- 2 現状と課題
  - (1) 労働時間等の状況
  - (2) 年次有給休暇の状況
  - (3) 職場におけるメンタルヘルス対策の状況
  - (4) 職場におけるハラスメントの発生状況
  - (5) 就業者の脳血管疾患、心疾患等の発生状況
  - (6) 自殺の状況
  - (7) 脳・心臓疾患及び精神障害に係る労災補償等の状況
  - (8) 課題

## 第2 過労死等の防止のための対策の基本的考え方

- 1 調査研究等の基本的考え方
- 2 啓発の基本的考え方
  - (1) 国民に対する啓発
  - (2) 教育活動を通じた啓発
  - (3) 職場の関係者に対する啓発
- 3 相談体制の整備等の基本的考え方
- 4 民間団体の活動に対する支援の基本的考え方

## 第3 国が取り組む重点対策

- 1 労働行政機関等における対策
  - (1) 時間外労働の上限規制の遵守徹底
  - (2) 長時間労働の削減に向けた取組の徹底
  - (3) 過重労働による健康障害の防止対策
  - (4) メンタルヘルス対策・ハラスメント防止対策
  - (5) 過労死等を発生させた企業に対する再発防止対策
- 2 調査研究等
  - (1) 過労死等事案の分析
  - (2) 予防研究・支援ツールの開発
  - (3) 過労死等の労働・社会分野の調査・分析
  - (4) 結果の発信
- 3 啓発
  - (1) 国民に向けた周知・啓発の実施
  - (2) 大学・高等学校等における労働条件に関する啓発の実施
  - (3) 長時間労働の削減のための周知・啓発の実施
  - (4) 過重労働による健康障害の防止に関する周知・啓発の実施
  - (5) 勤務間インターバル制度の導入促進

- (6) 働き方の見直しに向けた企業への働きかけの実施及び年次有給休暇の取得促進
  - (7) メンタルヘルス対策に関する周知・啓発の実施
  - (8) 職場のハラスメントの防止・解決のための周知・啓発の実施
  - (9) 多様な働き方への対応
  - (10) 商慣行・勤務環境等を踏まえた取組の推進
  - (11) 若年労働者、高齢労働者、障害者である労働者等への取組の推進
  - (12) 公務員に対する周知・啓発等の実施
- 4 相談体制の整備等
    - (1) 労働条件や健康管理等に関する相談窓口の設置
    - (2) 産業医等相談に応じる者に対する研修の実施
    - (3) 労働衛生・人事労務関係者等に対する研修の実施
    - (4) 公務員に対する相談体制の整備等
    - (5) 過労死の遺児のための相談対応
  - 5 民間団体の活動に対する支援
    - (1) 過労死等防止対策推進シンポジウムにおける連携
    - (2) シンポジウム以外の活動に対する支援
    - (3) 民間団体の活動の周知

## 第4 国以外の主体が取り組む重点対策

- 1 地方公共団体
  - (1) 啓発
  - (2) 相談体制の整備等
  - (3) 民間団体の活動に対する支援
- 2 事業主等
  - (1) 経営幹部等の取組
  - (2) 産業保健スタッフ等の活用
- 3 労働組合等
- 4 民間団体
- 5 国民

## 第5 過労死等防止対策の数値目標

※従来の数値目標に加え

- ① 重点業種等について長時間労働削減の取組を重点的に推進
- ② 公務員についても各職種の勤務実態に応じた実効ある取組を推進
- ③ 前大綱の数値目標であった「仕事の不安、悩み又はストレスについて、職場に事業場外資源を含めた相談先がある労働者割合」についても継続的に注視

## 第6 推進上の留意事項

- 1 推進状況のフォローアップ
- 2 対策の見直し
- 3 大綱の見直し

注) 下線は追加・変更のあった項目

# 職域メンタルヘルスにおける 様々な問題に対する法令

均等法  
育児・介護休業法  
民法／刑法

アルコール  
健康障害  
対策基本法

過労死等防止  
対策推進法

労働安全衛生法  
各種指針  
(一次～二次予  
防まで網羅)

自殺対策基本法  
(一次～三次予防  
まで網羅)

# 改正自殺対策基本法の一部概要 (平成28年4月1日施行)

- ◆ 目的規定の追加(第1条): 目的規定に「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていること」を追加
- ◆ 基本理念の追加(第2条): (一部抜粋)「自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない」
- ◆ 関係者の連携協力(第8条): 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校、民間の団体その他の関係者による相互の連携・協力
- ◆ 心の健康の保持に係る教育・啓発の推進等(第17条): 国民の心の健康の保持に係る施策として「心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保」を規定

# 「自殺総合対策大綱」（令和4年10月閣議決定）（概要）

- 平成18年に自殺対策基本法が成立。
- 同法に基づく「自殺総合対策大綱」に基づき、自殺対策を推進。

現行：令和4年10月14日閣議決定  
第3次：平成29年7月25日閣議決定  
第2次：平成24年8月28日閣議決定  
第1次：平成19年6月8日閣議決定

## 第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- ✓ 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

**阻害要因：過労**、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等  
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

## 第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ✓ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ✓ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだまだ続いている
- ✓ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- ✓ 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

## 第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

## 第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する
13. 女性の自殺対策を更に推進する

## 第5 自殺対策の数値目標

- ✓ 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すため、当面は先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、令和8年までに、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）を平成27年と比べて30%以上減少させることとする。  
（平成27年：18.5 ⇒ 令和8年：13.0以下）※令和2年：16.4

## 第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

# 自殺対策基本法の一部を改正する法律の概要 (令和7年6月11日公布)

## 改正の趣旨

- 自殺対策基本法が平成18年に施行されて以降、我が国の自殺者の総数は減少傾向にあるが、近年、子どもの自殺者数は増加傾向が続いている。令和6年の児童生徒の自殺者数は、529人で過去最多となった(平成30年以降、約43%増・最も数が少なかった平成5年と比べ約2.7倍)。10代における死亡原因の第1位が「自殺」であるのは、G7で我が国だけである。
- こうした極めて深刻な状況に対処するため、こどもに係る自殺対策を推進するための体制整備・措置について定めるほか、デジタル技術を活用した施策の展開、自殺リスク情報の迅速な把握、自殺を助長する情報・設備等対策、自殺未遂者等・自殺者の親族等への支援の強化について定める。

## 改正の概要

### 1. 基本理念の追加(第2条第6項・第7項)

- 自殺対策は、デジタル社会の進展を踏まえ、情報通信技術、人工知能関連技術等の適切な活用を図りながら展開されるようにするとともに、自殺の防止においては、インターネット等を通じて流通する自殺に関連する情報が及ぼす影響に関する適切な配慮のための取組の促進に特に留意する旨を明記
- こどもが自立した個人としてひとしく健やかに成長することができ、心身の状況、置かれている環境等にかかわらず、その権利利益の擁護が図られ、将来にわたって健康で心豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指し、こどもに係る自殺対策を社会全体で取り組むことを明記

### 2. こどもの自殺の防止等に係る国の責務の改正及び学校の責務の追加

- こどもに係る自殺対策について、内閣総理大臣、文部科学大臣及び厚生労働大臣は、その自殺の実態等を踏まえて適切かつ効果的に策定され、及び実施されるよう、相互に又は関係行政機関の長との間において緊密な連携協力を図りつつ、それぞれの所掌に係る施策を推進することを明記(第3条第2項)
- 学校について、基本理念にのっとり、関係者との連携を図りつつ、こどもの自殺の防止等に取り組むよう努めることを明記(第5条)

### 3. 基本的施策の拡充

- 自殺防止等の観点から、学校における心の健康の保持のための健康診断等の措置や、精神保健に関する知識の向上について規定(第17条第3項)
- 精神科医等の医療従事者に対する自殺の防止等に関する研修の機会の確保について規定(第18条)
- 自殺発生回避のための適切な対処に必要な情報が関係機関及び関係団体に迅速かつ適切に提供されるための措置について規定(第19条第2項)
- 自殺の助長につながるような情報、物品、設備等について適切な管理、配慮等に関して注意を促すための措置について規定(第19条第3項)
- 自殺未遂者等への継続的な支援を明記(第20条)、自殺者の親族等の支援について、その生活上の不安の緩和とともに、総合的な支援を規定(第21条)

### 4. 協議会(第4章)

- 地方公共団体は、第19条(自殺発生回避のための体制の整備等)及び第20条(自殺未遂者等の支援)の施策でこどもに係るものを実施するに当たっては、学校、教育委員会、児童相談所、精神保健福祉センター、医療機関、警察署等の関係機関、自殺対策に係る活動を行う民間団体等をもって構成する協議会を置くことができるとし、協議会はこどもの自殺の防止等について情報交換及び必要な対処等の措置の協議を行うこととする旨を規定

### 5. 状況の変化等を踏まえた検討(附則第2条)

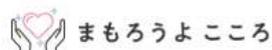
- 自殺に関する状況の変化、自殺対策に係る諸施策の実施の状況等を踏まえ、必要な見直し等の措置が講ぜられるものとする旨を規定

### 6. こども家庭庁の所掌事務の追加(改正法附則第3項)

- こども家庭庁の所掌事務として、こどもに係る自殺対策を規定

施行日：公布の日から起算して6月を超えない範囲内において政令で定める日(ただし、3(第17条第3項部分)、4、6は、令和8年4月1日) 9

# まもろうよ ところ



文字サイズの変更

標準 大 特大



ホーム 困った時の相談方法・窓口 ところを落ち着けるためのWebサイト 自殺対策の今

ゲートキーパーになろう！ 厚生労働省の取り組み 広げよう支え合い

あなたの声を  
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

電話で話したい

SNSで話したい

# 困ったときのお役立ちサイト (全て厚生労働省)

- ◆ 職場のメンタルヘルス対策全般 「こころの耳」

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



- ◆ 職場におけるハラスメント対策 「あかるい職場応援団」

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



- ◆ 相談サイト「まもろうよ こころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



# 困ったときのお役立ちサイト (全て公的法人)

- ◆ 知ることから始めよう こころの情報サイト

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



- ◆ 岩手産業保健総合支援センター

<https://www.iwates.johas.go.jp/>



通称「さんぽセンター」



センターのご案内

研修・セミナー

ご相談

各種申込

地域産業保健センター

産業保健活動に携わる皆様を

サポートします



▶ 地域産業  
保健センター



▶ 治療と仕事の  
両立支援



▶ メンタルヘルス  
対策支援



▶ 研修・セミナー



▶ ご相談



皆様、ご遠慮なくご利用ください。  
ご清聴ありがとうございました。