

健康一口メモ

～メンタルヘルスケアについて～

令和2年5月

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。労働安全衛生調査（実態調査平成 29 年）では、「職業生活で強いストレスを感じている労働者は 58.3%で、そのストレス等の原因については、以下のようなものがあります。

1位	「仕事の質・量」	(62.6%) *
2位	「仕事の失敗、責任の発生等」	(34.8%)
3位	「対人関係」	(30.8%)

*強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者を 100 としたときの割合 (%)

ストレスを抱えたまま働き続けるとメンタル不調を引き起こし、集中力がなくなり効率が悪くなったり、思わぬ事故を招いたり、うつ病を発症したりします。

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成 27 年改正）によると、心の健康づくりを推進するためには、「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」及び「事業場外資源によるケア」の『4つのケア』が継続的かつ計画的に行われることが重要とされています。

1. セルフケア

まずは、労働者自身がストレスに気づきましょう。ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。

(1) こんなことは、ありませんか？

職場で・・・

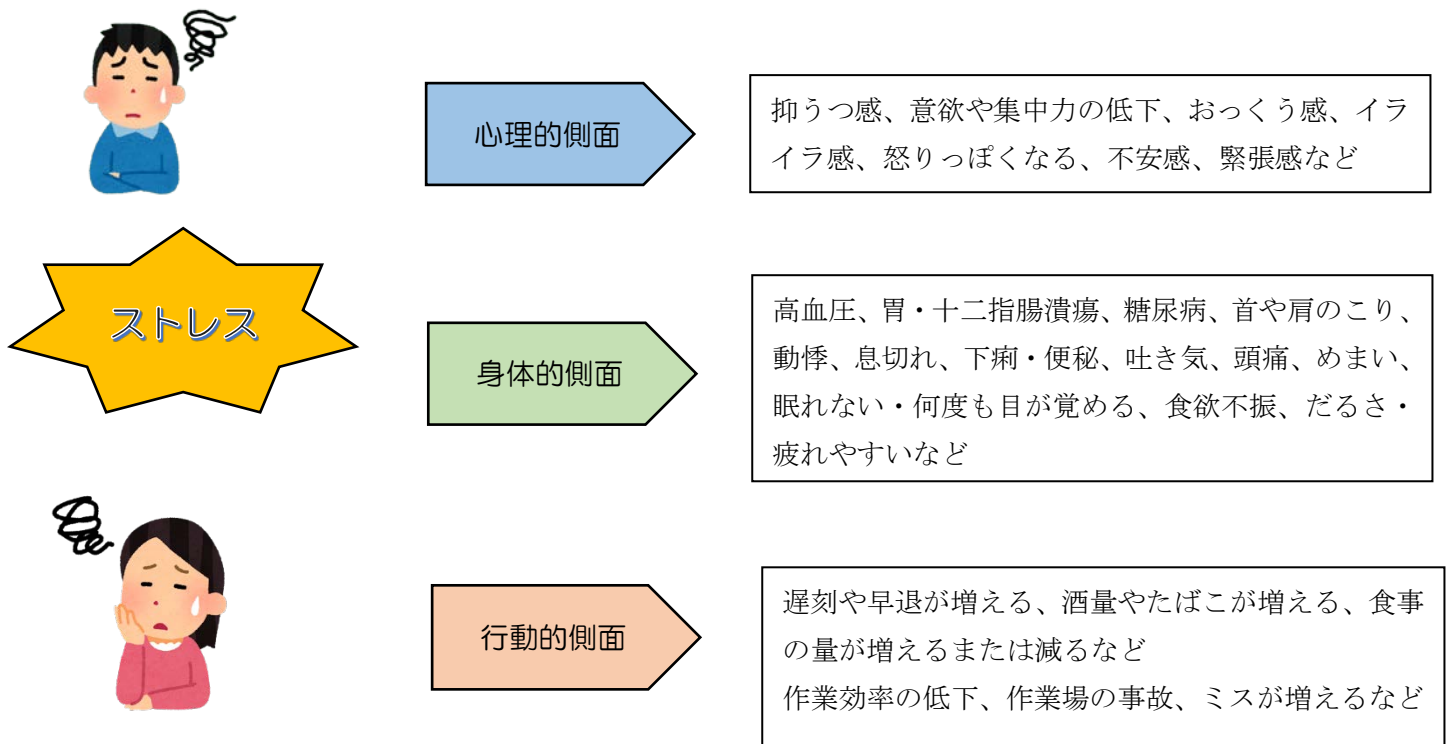


職場以外で・・・



(2) ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると心やからだ、日常の行動面に次のような変化があらわれます。



(3) ストレスと上手につきあう

ストレスに気づいたら、自分にあった**3つのR**をしてみましょう。

① R est (レスト)	《休息・休養・睡眠等》 規則正しい生活に心がけ、睡眠を十分にとりましょう
② R ecreation (レクリエーション)	《適度な運動、親しい人との交流、仕事に関係ない趣味、旅行等》 発散したり、楽しみをもつことで満足感や解放感が得られ、気分転換をしましょう
③ R elax (リラックス)	《ストレッチ・深呼吸・マッサージ・自然に親しむ・音楽・笑い等》 自律神経のバランスを整え、心身のリフレッシュにつながります。また、緊張を感じたらトイレに立ったり、深呼吸をし、小休止を入れましょう

(4) 相談窓口を利用する

メンタル不調は放置せず、ひとりで悩まず、健康相談を受けたり、専門機関に相談しましょう。メンタル不調を放置し、限界に達すると心やからだは適応しきれなくなり（適応障害）、心身にダメージを与えます。早めの対処が重要です。相談窓口はp.4を参考にしてください。

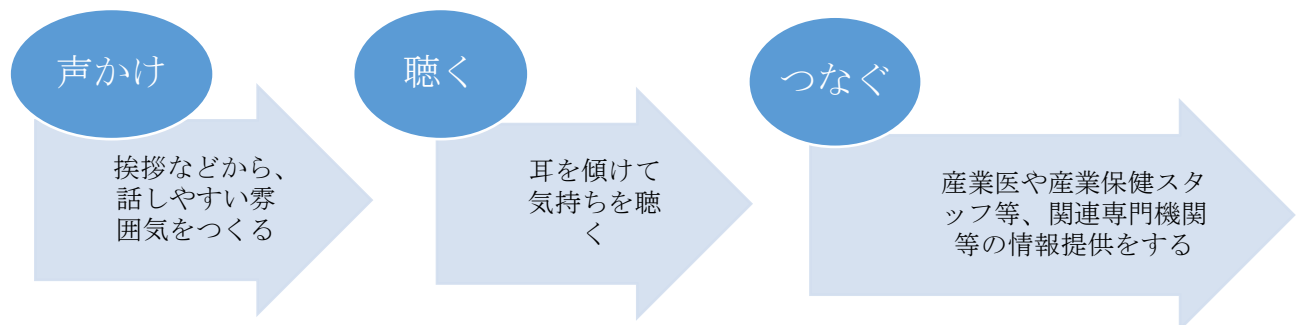
2. ライン*によるケア（*日常的に労働者と接する職場の上司、管理監督者のこと）

個々の職場の環境を把握している上司、管理監督者が「いつもと違う」部下にいち早く気づくことが重要です。普段から職場におけるコミュニケーションを大事にしましょう。

「いつもと違う」部下の様子

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない（無断欠勤がある）
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下する
- 業務の結果がなかなかでてこない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる（あるいはその逆）
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない（あるいはその逆）
- 不自然な言動が目立つ
- ミスや事故が目立つ
- 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする

いつもと違えば、



また、メンタルヘルス不調の部下の職場復帰の際には、復職者の気持ちを受け止めながら職場での緊張をほぐすようにしましょう。

3. 事業場内産業保健スタッフ等*によるケア

（*産業医、保健師、衛生管理者、人事労務管理スタッフ、心の健康づくり専門スタッフ、事業場内メンタルヘルス推進担当者等を示します。）

事業場内産業保健スタッフ等は、セルフケア及びラインによるケアが効果的に実施されるよう、労働者及び管理監督者に対する支援を行うとともに、次のような心の健康づくり計画の実施に中心的な役割を担うことになります。

- 具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- 個人の健康情報の取り扱い
- 職場復帰における支援など

4. 事業場外資源によるケア

事業場が抱える問題や求めるサービスに応じて、メンタルヘルスケアに関して専門的な知識を有する事業場外資源の支援を積極的に活用することが有効です。

不安や悩みはひとりで抱え込まず、各機関に相談してみましょう。詳しくは各ホームページをご覧ください。

<p>日本産業カウンセラー協会 働く人の悩みホットライン</p>	<p>03-5772-2183 https://www.counselor.or.jp</p>
<p>厚生労働省 こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト</p>	<p>0120-565-455（フリーダイヤル） https://kokoro.mhlw.go.jp</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>働く人の 「こころの耳電話相談」 <small>（旧こころほっとライン）</small></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>働く人の 「こころの耳メール相談」</p> </div> </div>
<p>独立行政法人 労働者健康福祉機構 三重県産業保健総合支援センター</p>	<p>メンタルヘルス対策策促進員がメンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援まで職場のメンタルヘルス対策全般について相談窓口を設置しています。 ※面談による相談、電話、メール、FAXによる相談等があります。</p> <p>059-213-0711 https://www.mies.johas.go.jp</p>
<p>三重県こころの健康センター</p>	<p>精神保健の向上や精神しょう害の福祉の増進を図るための機関として、様々な情報を掲載しています。</p> <p>059-223-5241 https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC</p>
<p>厚生労働省委託事業 労働条件相談「ほっとライン」 (日本語に加え英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、ミャンマー語及びネパール語の8言語に対応しています。)</p>	<p>労働条件をめぐる悩みや不安・疑問について相談員が関係機関の紹介を行います。</p> <p>0120-811-610（フリーダイヤル） https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/</p>

参考) 厚生労働省 独立行政法人労働者健康安全機構「こころの健康気づきのヒント集」、「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～」、「こころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

参照) 三重県産業保健総合支援センター <https://www.mies.johas.go.jp/>

一般財団法人 日本産業カウンセラー協会 <https://www.counselor.or.jp/>

三重県ホームページ <https://www.pref.mie.lg.jp/>

労働条件相談ほっとライン <https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/>