

# そこが知りたい! メンタルヘルスケア Q&A

—活力ある職場づくりのために—



## 第1回 メンタルヘルスケアって必要?

**Q**最近、「メンタルヘルス不調」という言葉をよく目にするのですが、具体的に何という意味ですか?

**A**「メンタルヘルス不調」は、うつ病などの精神疾患の状態にある場合のほか、病名はつかなくてもストレスや強い悩み、不安をかかえていたり、過度な飲酒のような問題行動があるなど、広い意味で心が不健康な状態にあることを意味する言葉です。

仕事や私生活のなかで、わたしたちはさまざまなストレスを感じています。そこで、職場においても従業員のメンタルヘルスケアに取り組むことで、メンタルヘルス不調の予防や、早期発見による適切な対応ができる可能性が高まります。

**Q**なぜ職場においてメンタルヘルスケアに取り組む必要があるのですか?

**A**メンタルヘルスケアに取り組む理由のひとつとして、職場の生産性の低下を防ぐことが挙げられます。

メンタルヘルス不調をかかえた従業員は、遅刻や欠勤が増えたり、出勤してもミスを繰り返したりするなど、健康なときと同じようには働けないことがあります。

さらに、そのフォローのために周囲の負担が増えることで、本人だけではなく、部署や会社全体の生産性が下がりが

ねません。

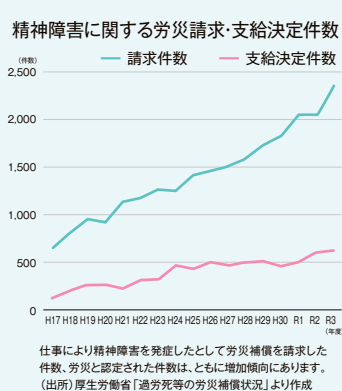
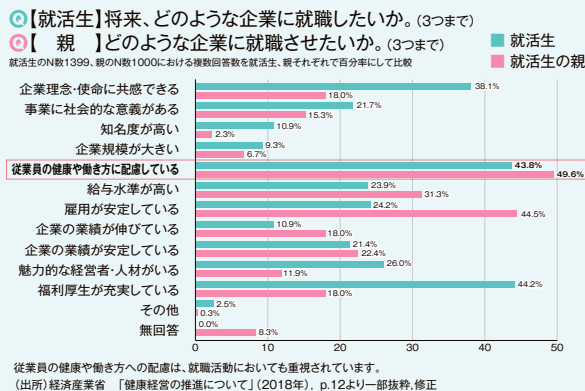
また、たとえば長時間労働やハラスメントをきっかけにメンタルヘルス不調になった場合や、不調者に適切な対応を行わなかった場合に会社が法的な責任を負うことがあるほか、そういったトラブルへの不満がインターネット上に書き込まれ、それを見た求職者が求人への応募をひかえるといった会社のイメージへのマイナスの影響も考えられます。

**Q**メンタルヘルスケアは、心が弱い一部の人のみだけに行うのですか?

**A**メンタルヘルス不調は環境や状況の変化により誰にでも起こりうることであり、働く人全体に対してケアを行うことが必要です。

これまで特に心の問題を抱えることなく働いてきた人でも、たとえば仕事の責任や内容が変わったとき、自分自身が病気にかかったとき、家庭内でトラブルが起こったときなど、これまでとは違うストレスによってメンタルヘルス不調を発症する場合があります。

この人は大丈夫だろうという先入観を持つことは対応の遅れにつながり、結果として復調までに長い時間がかかってしまうなど、問題が大きくなる可能性があります。



社会保険労務士  
片山 優氏

岡山市出身。大学卒業後、岡山県内の不動産業、経済団体勤務を経て、2021年片山社会保険労務士事務所を開業。