

# 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2回 メンタルヘルスケアの始めかた

**Q** メンタルヘルスケアを始めるにあたり、何か参考になるものはありますか？

**A** 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(通称、「メンタルヘルス指針」)を参考にすることができます。

職場におけるストレスの原因は会社によって異なり、また、個々の従業員に任せても解決できないことが多くあります。そのため、メンタルヘルスケアの取り組みは、従業員や産業医等の関係者の意見を聞きながら、会社を中心とって積極的に進めていく必要があります。

「メンタルヘルス指針」では、会社が職場の現状と問題点を明らかにし、その解決のための具体的な取り組みについての基本的な計画(「心の健康づくり計画」)を策定することをはじめとした、メンタルヘルスケアの原則的な実施方法について定めています。

**Q** メンタルヘルスケアの実施について、誰がどのような役割を担うのでしょうか？

**A** メンタルヘルスケアの目的(表1)のために、立場ごとの4つのケア(表2)が行われていくことが重要です。この4つのケアが機能するよう、会社は必要な教育研修や情報提供、相談窓口の設置等を実施することとなります。

中小企業では、内部の産業保健スタッフが少ないことが考えられます。推進の支障になることが考えられます。岡山産業保健総合支援センター等の公的機関や民間の機関が提供する支援サービスも利用しながら、必要なケアを行うための体制を整えましょう。

**Q** 会社から、管理監督者として部下のメンタルヘルスケアに取り組むよう指示されました。どういったことに気を付けるべきでしょうか？

**A** まず大事なことは、メンタルヘルス不調になる方を出さないための予防です。そのために、長時間労働やハラスメント等のストレスがかかる状況が起これていないかに気を配り、問題があれば改善に取り組みしましょう。

また、普段から部署内でコミュニケーションを取り、遅刻やミスが増えた、あまり周囲と話さなくなったといった「いつもと違う」様子の方がいれば、本人から話を聞いて専門家へつなぐ等、不調の可能性を考えた早めの対応を取ることが重要です。

ストレスやメンタルヘルスに関する知識を身につけることは、部署内のメンタルヘルスケアだけでなく、管理監督者自身のセルフケアにも役立ちます。

(表1) <メンタルヘルスケアの目的>

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治療等の適切な措置の実施
三次予防	メンタルヘルス不調者の職場復帰支援や再発の防止

(表2) <4つのケア>

セルフケア	従業員自身が、ストレスやメンタルヘルスに関する正しい理解や、ストレスチェックなどの活用による自身のストレス状態への気付きに基づいて、ストレスへの対処等を行う
ラインによるケア	部下である従業員と日常的に接する管理監督者が、ストレスの原因となる職場環境の把握・改善や、部下からの相談への対応、不調者の職場復帰の支援等を行う
事業場内産業保健スタッフ等によるケア	産業医や衛生管理者、人事労務管理スタッフ等が、具体的なメンタルヘルスケアの実施についての企画立案や、事業場外資源とのネットワークづくり等を行う
事業場外資源によるケア	会社の外部でメンタルヘルスケアに対応する機関(地域保健機関や医療機関等)および専門家から、情報提供や助言、職場復帰の支援等のサービスを受ける



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。