

主催：全国健康保険協会 愛知支部
協力：愛知産業保健総合支援センター

メンタルヘルス対策 基礎編

講師：独立行政法人労働者健康安全機構
愛知産業保健総合支援センター
産業保健専門職（保健師）早川明子

愛知産業保健総合支援センター（愛知さんぽセンター）ご案内

- 厚生労働省が所管する公的機関で
全国47都道府県に1か所ずつ設置
- 労働者の心と身体の健康をサポート
（産業保健活動）
- 事業主、人事労務、衛生管理者や
産業医、産業看護職などの社内関係者
対象の教育セミナーや専門的相談・情報提供
- メンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援に関する
啓発教育、体制づくりのための事業場訪問支援
- 個別相談、医療機関への出張相談



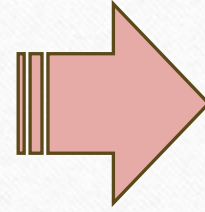
* 労働保険料を財源：労働保険適応事業場、労働者への支援・全て無料

事務所：名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階
※オアシス地下通路より来場可能

メンタルヘルス対策についてよくあるご相談



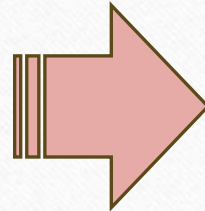
健康経営・健康宣言
に向けて、何から始める
のがいいですか？



- 法令順守できてますか？
健康診断実施100%+事後措置
(有所見者の医師意見聴取と就業判定)
- 現状の課題はなんですか？
- 社内の組織づくりや体制はどうですか？



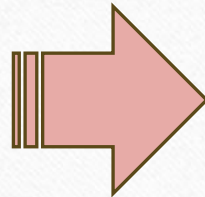
メンタルヘルス対策で
ストレスチェックを
やってみたいのですが



- 会社内に衛生委員会のような組織は
ありますか？
- 社内での審議と社内規程づくりが必要
- 実施者（医師・保健師など）が社内に
いますか？
- 個人情報に関する取扱いの規程

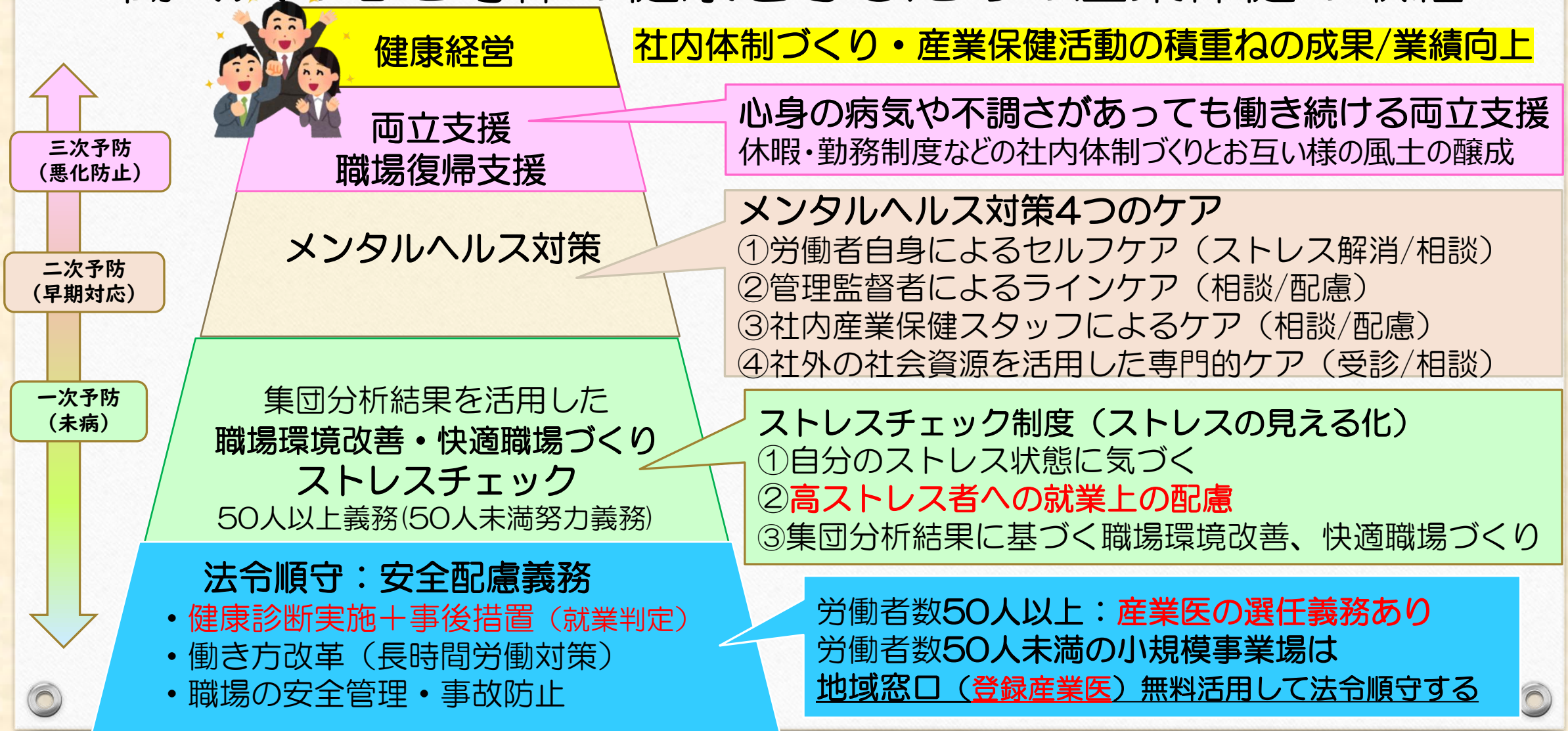


メンタル不調者がいる
どう対応したら
いいですか？



- 一例目が前例になります。休職復職の
社内規程はどうなっていますか？
- 主治医、労働者、会社の連携調整必須

働く人の心と身体の健康を守るための産業保健の取組



健康経営

社内体制づくり・産業保健活動の積重ねの成果/業績向上

両立支援
職場復帰支援

心身の病気や不調さがあっても働き続ける両立支援
休暇・勤務制度などの社内体制づくりとお互い様の風土の醸成

メンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策4つのケア

- ①労働者自身によるセルフケア（ストレス解消/相談）
- ②管理監督者によるラインケア（相談/配慮）
- ③社内産業保健スタッフによるケア（相談/配慮）
- ④社外の社会資源を活用した専門的ケア（受診/相談）

集団分析結果を活用した
職場環境改善・快適職場づくり
ストレスチェック
50人以上義務(50人未満努力義務)

ストレスチェック制度（ストレスの見える化）

- ①自分のストレス状態に気づく
- ②高ストレス者への就業上の配慮
- ③集団分析結果に基づく職場環境改善、快適職場づくり

法令順守：安全配慮義務

- 健康診断実施＋事後措置（就業判定）
- 働き方改革（長時間労働対策）
- 職場の安全管理・事故防止

労働者数50人以上：産業医の選任義務あり
労働者数50人未満の小規模事業場は
地域窓口（登録産業医）無料活用して法令順守する

全国350箇所 概ね労基署ごと
地域窓口（地域産業保健センター）

愛知県内12ブロック14センター
 労働基準監督署エリアごとの医師会内1カ所ずつ

* 労働者数50人未満小規模事業場向け
 安衛法で定められた産業保健サービスの提供
 （実施義務）※**全て無料**

- 労働者の健康管理に関する健康相談
- 健康診断結果に基づく有所見者の医師意見聴取
 （就業判定と就業上の配慮措置）※**全事業場必須**
- 長時間労働者、高ストレス者の医師面接指導
- 訪問支援（職場巡視や労働者への保健指導）



私傷病で治療中の
 労働者の**職場復帰**
 の可否判断はでき
 ません。主治医に
 確認しましょう。



地域産業保健センター（地域窓口）

センター名	住所	電話	FAX	対象地域	監督署
名古屋北 地域産業保健センター				東区・北区・中区・守山区	名古屋北
名古屋東 地域産業保健センター	名古屋市長区栄1-4-38 名古屋市区医師会館内	(052) 979-2303	(052) 979-2305	千種区・昭和区・瑞穂区・ 熱田区・緑区・名東区・ 天白区・豊明市・日進市・ 愛知県	名古屋東
名古屋南西 地域産業保健センター				中川区・港区・南区・中村区・ 西区・清須市・北名古屋市・ 西春日井郡	名古屋南 名古屋西
一宮 地域産業保健センター	一宮市真船町3-2 一宮市医師会館内	(0586) 71-7531	(0586) 72-1447	一宮市・稲沢市	一宮
瀬戸 地域産業保健センター	瀬戸市西長根町10 瀬戸旭医師会館内	(0561) 84-1139	(0561) 84-5776	瀬戸市・尾張旭市・長久手市	瀬戸
知多 地域産業保健センター	半田市神田町1-1 半田市医師会健康管理センター内	(0569) 27-8099	(0569) 27-8098	半田市・常滑市・東海市・ 知多市・大府市・知多郡	半田
春日井・小牧 地域産業保健センター	春日井市瑞来町1-1-1 春日井市総合保健医療センター内	(0568) 82-9900	(0568) 82-8308	春日井市・小牧市	名古屋北
江南 地域産業保健センター			(0587) 95-7021	江南市・犬山市・岩倉市・丹羽郡	江南
津島 地域産業保健センター			(0567) 24-3458	津島市・愛西市・弥富市・ あま市・海部郡	津島
西尾 地域産業保健センター	西尾市船味町小松島32 西尾市保健センター内	(0563) 57-7700	(0563) 57-1851	西尾市	西尾



動画で紹介

- 最寄りのさんぽセンター（地さんぽ）を探す
- 社員50人未満の会社必見！編



【基礎編】

- メンタルヘルスって何ですか？
- 企業にとってメンタルヘルス対策はなぜ必要なの？
- 厚生労働省 指針『心の健康づくり計画』とは？
- メンタル不調者が出た時の対応の基本
診断書が出てから職場復帰までの流れ

メンタルヘルスって何ですか？

WHO（世界保健機構）定義

● 健康とは

病気でないとか、弱っていないということではなく肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること

● メンタルヘルスとは

すべての個人が自らの可能性を認識し、生命の通常の**ストレス**に対処し、生産的かつ効果的に働き、コミュニティに貢献することができる健全な状態

メンタルヘルスとは
『心の健康状態』のこと

メンタルヘルスケアとは
『心の健康管理』のこと

ストレスとは



ストレス要因

ボールを
押さえつける力



ストレス反応

ボールの
歪み



ストレス耐性

ボールの
弾力性

ストレスには

- ① ストレス要因（ストレッサー）
 - ② ストレス反応
 - ③ ストレス耐性
- の3つの要素が含まれます。

同じストレス要因でも、**スト**レス反応には違いがあります。個人の**ストレス耐性**の違いによるものです。

参考引用 出典

こころの耳

eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

ストレス要因：ストレスの原因となるもの

- ①**物理的**：暑さや寒さ・騒音や混雑（人ごみ）など
- ②**化学的**：公害物質・薬物・酸素欠乏・過剰、一酸化炭素
たばこの煙など
- ③**心理・社会的**
 - 職場**：仕事上の失敗や過重な責任、事故や災害体験
仕事の質・量の変化、役割・地位の変化
上司や部下との対立やハラスメント・対人関係
 - 職場以外**：夫婦の不和や離婚、恋愛問題
病気など自分の出来事、家族や親族の出来事
金銭問題、事件・事故・災害の体験及び
個人的な人間関係の問題など

ストレス耐性：ストレスに対する抵抗力

- **感知能力**：ストレスに気づくか気づかないか
- **回避能力**：ストレスを作りやすい性格かどうか
- **根本の処理能力**：ストレッサーをなくしたり、弱めたりする
- **転換能力**：ストレス状態に陥ったとき、そのストレスの意味を良い方向に捉え直すことができる
- **経験**：ストレスそのものの経験
- **容量**：ストレスをどのくらいためていられるか

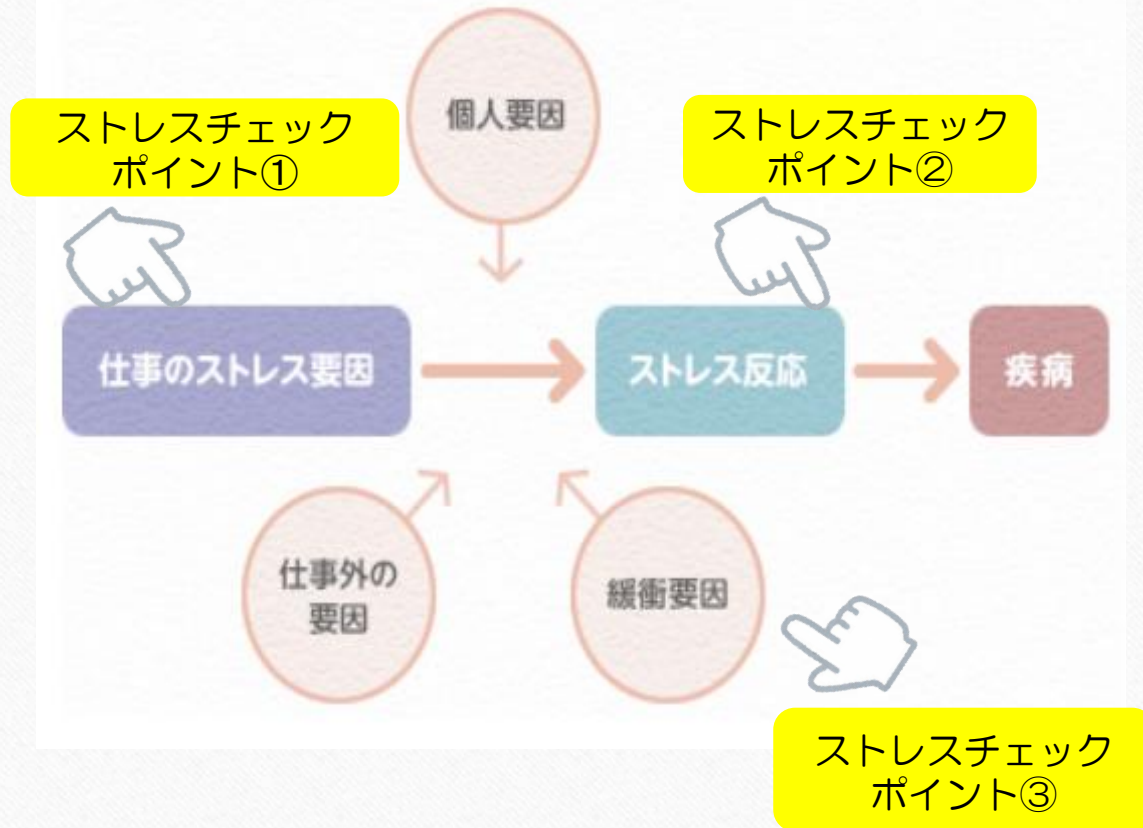
ストレス反応

- ① **身体面**：身体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛
目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下
便秘や下痢、不眠など
- ② **心理面**：活気の低下、イライラ、不安
抑うつ（気分の落ち込み、興味関心の低下）など
- ③ **行動面**：飲酒・喫煙の増加、**遅刻早退の増加**、
ミスや事故の発生

メンタル不調が発生するストレスの仕組み

NIOSH:アメリカ国立労働安全衛生研究所

NIOSHの職業性ストレスモデル



ストレス要因によるストレス反応が続くと健康障害につながります。

ストレス反応の出方は、図のように仕事外の要因、個人要因、緩衝要因によって影響を受けます。

職場で重要な緩衝要因は、上司・同僚からのサポートなどがあります。

ストレスチェックの評価項目

- ①仕事のストレス要因
- ②ストレス反応
- ③緩衝要因（同僚・上司や家族の支援）

引用 出典

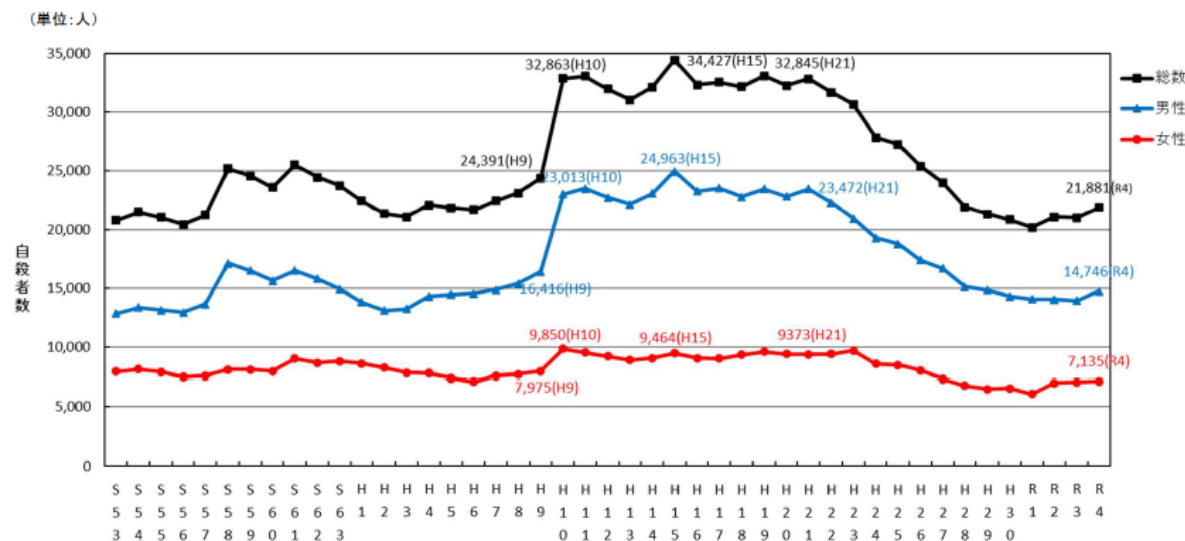
こころの耳 eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」

メンタルヘルス対策が必要な社会的背景

交通事故死者数
2,678人

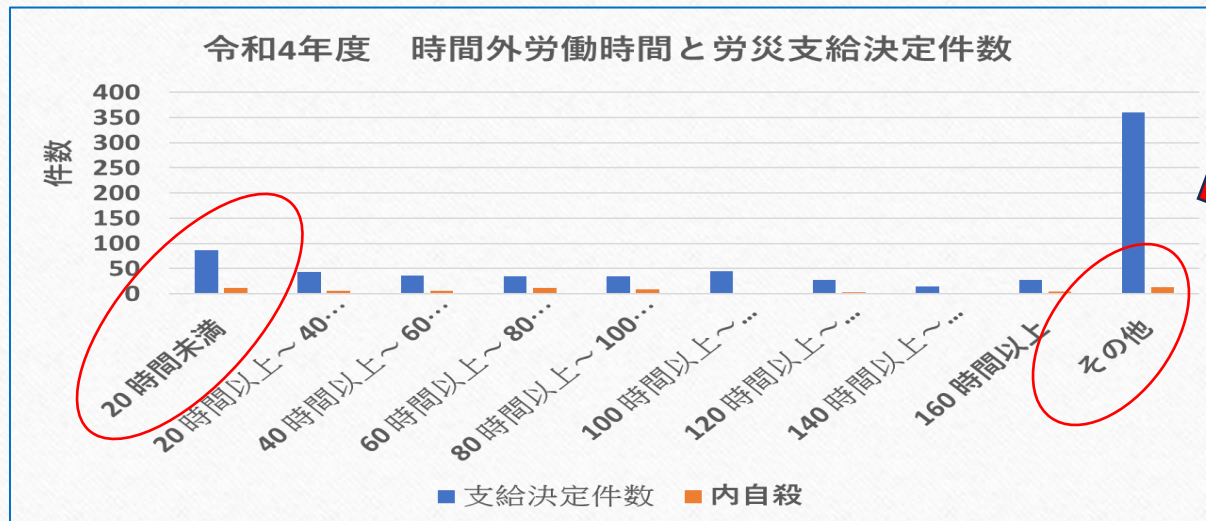
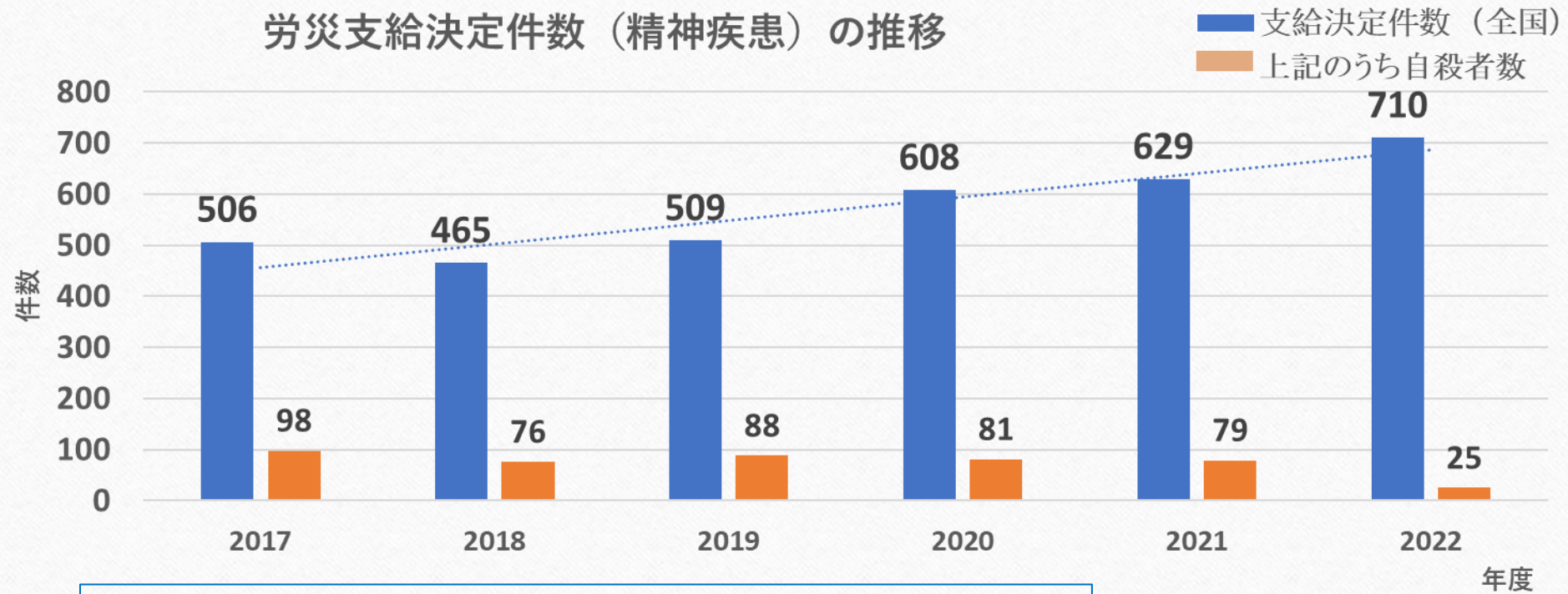
自殺者の年次推移

- 令和4年の自殺者数は**21,881人**で、前年に比べ**874人 (4.2%) 増**
- 男女別では、**男性は13年ぶりの増加**、**女性は3年連続の増加**
- **男性の自殺者数は、女性の約2.1倍**



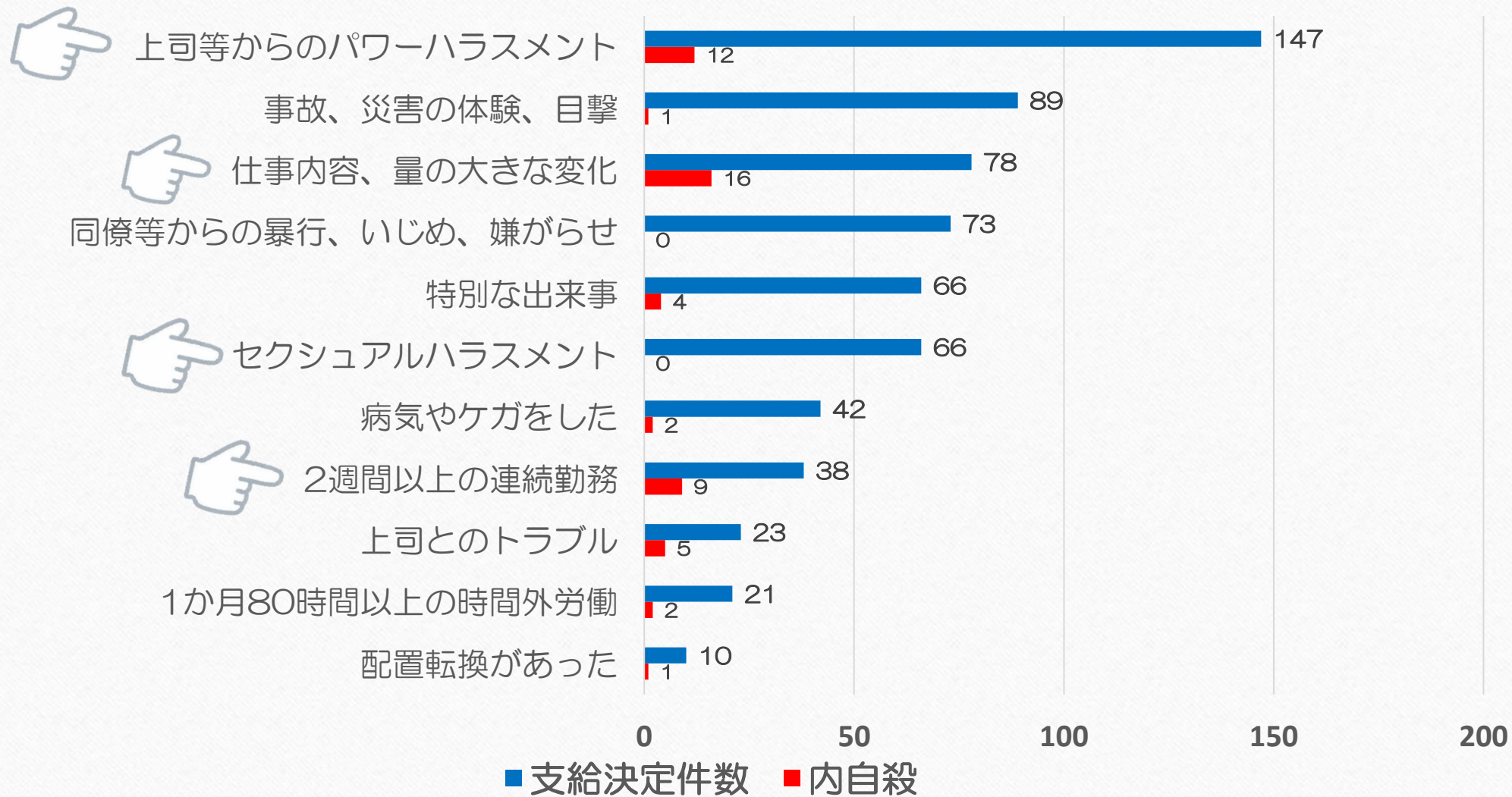
資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

労災支給決定件数（精神疾患）の推移



- 出来事による心理的負荷が極度にあると認められる事案等
- 労働時間を調査するまでもなく明らかに業務上と判断した事案

令和4年度 主な出来事と支給決定件数



企業にとってメンタルヘルス対策が必要な理由

不調者の負の連鎖

- 生産性の低下
同僚への業務負荷
新たな不調者発生要因
- モチベーションの低下
離職による人的資源の損失
- **不調者支援のコスト**



労災認定・民事訴訟

- ブラック企業の不名誉
社会的信頼低下
- 良質な人材の獲得困難



メンタル不調等での 休職者一人当たりに 追加的にかかるコストは



422万円

不調者対応は、同僚への業務負担増加を招き、新たな不調者を生み出すリスクとなる。
メンタルヘルス対策により、労働者のモチベーションは向上し、業績UPにつながる

！従業員1人が休職したら！
(30代後半、年収600万円男性)
(注) 従業員100~999人の中規模企業を想定

<休職前の3か月> Step 1
●周囲の従業員が業務を残業で手伝う
(約99万円)



<休職期間6か月> Step 2
●周囲の従業員が業務を残業で手伝う
(約224万円)
(注) 最初の3か月は私傷病休業、年次有給休暇等を取得し、後半の3か月は無給(但し別途健保組合からの補填はある)と想定



<復職後の3か月> Step 3
●周囲の従業員が業務を残業で手伝う
(約99万円)



心の健康づくり計画 厚労省



• 労働安全衛生法 第69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。

- メンタルヘルスクエアを積極的に推進することを表明する
- 衛生委員会等（社内組織）において十分調査審議を行う
- 心の健康づくり計画・ストレスチェック制度の実施方法等に関する規程を策定する
- 個人情報保護に努める

メンタルヘルスケアの基本的な考え方

一次予防 メンタル不調の 未然防止

- ストレスチェック実施
- 職場環境改善
- 快適職場づくり



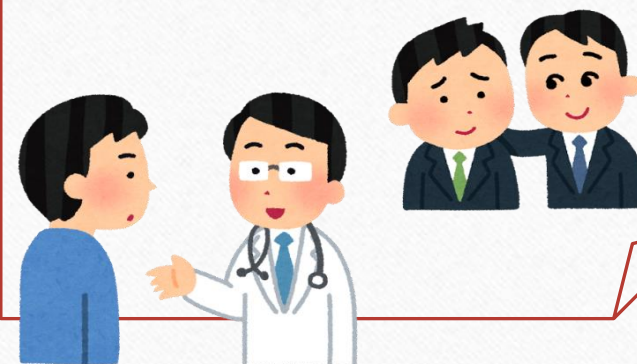
二次予防 メンタル不調の 早期発見・対応

- メンタル不調の早期発見
いつもと違う部下に気付く
- 相談～適切な措置



三次予防 メンタル不調者の 職場復帰

- 主治医、関係者の連携調整
- 業務上の配慮措置



メンタル不調に気づくための対策

いつもと違う部下の様子

< 勤怠に関して >

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない（無断欠勤が増える）

< 仕事に関して >

- 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出てこない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる（あるいはその逆に多弁になる）

< 行動に関して >

- 表情に活気がなく、動作にも元気がない
- 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

- 労働者による自発的な相談とセルフチェック
- 管理監督者等、事業場内産業保健スタッフ等による相談対応
- 労働者の家族による気づきや支援

など



職場復帰支援の5つのステップ

第1ステップ

病気休業開始及び休業中のケア

①病気休業の開始・休業中

- ・安心して療養に専念できるよう情報提供
- ・定期連絡方法を予め相談し決めておく
- ・傷病手当金などの経済的な保障
- ・不安悩みの相談先紹介
- ・休業の最長（保障）期間：就業規則

第2ステップ

主治医による職場復帰可能の判断

②主治医による職場復帰可能の判断

職場で必要とされる業務遂行能力に関する情報を提供し、労働者の状態が就業可能であるという回復レベルに達していることを主治医の意見として提出してもらう

- ・勤務情報提供書（治療と仕事の両立支援）
- ・主治医意見書 等の様式を活用する

第3ステップ

職場復帰の可否の判断及び職場復帰支援プランの作成

第4ステップ

最終的な職場復帰の決定

③④職場復帰の目安

- ・睡眠/起床リズムが整う
- ・日中十分な活動が可能
- ・就労意欲が十分にあること

職場復帰の可否
最終判断は会社
人事労務が決断

職場復帰

第5ステップ

職場復帰後のフォローアップ

⑤復帰時には自然な態度でする

復職後の定期面談・職場の配慮の実行、記録
自己判断で治療を中断しないことが悪化防止

メンタルヘルス情報

こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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

各種パンフレット・リーフレットコーナー



全国医療機関検索

精神科・心療内科を探す

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

メンタルヘルスの専門相談窓口

働く人の「こころの耳相談」

☎ 0120-565-455 (フリーダイヤル)

月曜日・火曜日 17:00~22:00

土曜日・日曜日 10:00~16:00

(祝日・年末年始はのぞく)

- ・働く方やそのご家族、企業の人事労務担当者
- ・メンタル不調のこと
- ・ストレスチェック制度のこと
- ・過重労働による健康管理のこと

精神科救急情報センター

☎ 052-681-9900

- ・精神科への緊急受診が必要な場合の医療機関の案内

総合労働相談 (労働基準監督署)

ハラスメント/雇止め 他

総合労働相談コーナー 愛知 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

あいちこころのサポート相談

🌙 夜間・深夜のこころの相談

月曜日~土曜日 20時~24時

(最終受付23時30分)

日曜日 20時~翌日(月)8時

(最終受付 7時30分)

- ・LINE ID: @aichi_soudan



あいちこころほっとライン365

☎ 052-951-2881

相談受付 年中無休

毎日 9:00~20:30まで

- ・心の健康に関する相談
- ・愛知県精神保健福祉センター

事業場外資源としての愛知産保センターの活用について

メンタルヘルス対策

- 心の健康づくり計画作成
- ストレスチェック導入
- ストレスチェック結果を活用した職場環境改善
- 職場復帰支援プログラム作成
- セルフケア／ラインケア教育



治療と仕事の両立支援

- 個別相談（労働者・会社担当者）
- 個別調整支援（主治医・労働者・会社担当者）
- 勤務情報提供書
主治医意見書
両立支援（復職支援）プランなどの作成支援
- 社内啓発教育
- 社内規程の創設、見直し等の体制づくり支援



愛知産業保健総合支援センター



働く人の「こころ」と「からだの」
健康づくりをサポートします。

ホームページから
お申込み・お問い合わせ下さい。



研修・セミナー



地域窓口

(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



産業保健関係助成金



申込フォーム



産業保健調査研究

ご相談・お問合せ

アクセス

独立行政法人
労働者健康安全機構



さんぽセンター
Webひろば



動画で紹介

- ・メンタルヘルス対策
- ・地さんぽ活用

基礎編のご視聴ありがとうございました。 続けて実践編もご覧ください。