

教えてさんぽ!

今回からメンタルヘルスコラム(全3回)をお届けします!

皆様、こんにちは。今回から3回に渡り、職場のメンタルヘルス対策についてご案内いたします。働く労働者の約6割が職場におけるストレスを強く感じていると言われており、メンタルヘルス不調者支援に悩む事業場・関係者の方は少なくありません。様々な要因によっておこるメンタルヘルス不調は、個人の要因の他、職場の環境改善や、同僚や上司の支援などによる予防的ケアにより、未然に防ぐことが可能です。一緒に職場のメンタルヘルス対策について考えてみませんか?連載コラムの内容は、第1弾「予防のための4つのケアとポイント」、第2弾「ストレスチェック：職場環境等の把握と改善」、第3弾「職場復帰支援プログラムと5つのステップ」になります。

シリーズ第1弾▶予防のための4つのケアとポイント

セルフケア <労働者>	ラインケア <管理監督者>	事業場内産業保健 スタッフによるケア <産業医・保健師など>	事業場外資源 によるケア <専門機関・専門家>
<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの気づき ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解 ・自発的な相談 	<ul style="list-style-type: none"> ・部下の事例性の把握 ・職場環境等の把握と改善 ・労働者からの相談と対応 ・産業保健スタッフとの連携 	<ul style="list-style-type: none"> ・研修の企画・実施 ・職場環境等の評価・改善 ・セルフケアやラインケアの支援 ・労働者・管理監督者からの相談対応 ・職場復帰への支援 ・外部専門機関との連携 	<ul style="list-style-type: none"> ・個別の相談・治療 ・事業場内産業保健スタッフとの連携

..... 職場で気を付けたいポイント



メンタルヘルス不調者対応

- ・素人判断で病気や障害を決めつけない
- ・本人や職場(業務上)の困り事が何なのかを正しく把握し記録する

管理監督者に必要な相談と傾聴(共感)

- ・相手の言葉や気持ちを受け止め、一緒に考える
- ・否定や説教をしない

いつもと違う部下の様子(心のSOS)に気づく

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事の能率が下がり、ケアレスミスの増加
- ・遅刻、欠勤の増加
- ・周囲の人とのコミュニケーションが減少する
- ・一緒に食事に行かなくなる
- ・言動が変化したり、身なりに気を使わなくなる
- ・イライラする事が多くなる



さんぽセンターのメンタルヘルス対策促進員をぜひご活用ください

事業場訪問支援

無料

- 心の健康づくり計画策定支援
- 管理監督者、若年労働者対象の教育研修の実施(講師)
- ストレスチェック導入前の体制や社内規程づくり支援(ストレスチェックの実施は支援の対象外です)
- ストレスチェック集団分析結果を活かした職場環境改善等
- 職場復帰における支援(復職支援プログラム作成~運用)



メンタルヘルス対策支援のお役立ち情報は下記をご確認ください

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

働く人の「こころの耳相談」
電話・メール・SNS



心の健康づくり計画
職場復帰支援の手引き等、
各種リーフレット
ダウンロードはこちら→



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

〒461-0005 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
TEL: 052-950-5375 FAX: 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分~午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・
お問合わせ・
ご相談は
HPより



さんぽセンター Webひろば

おしえて!谷原さん
メンタルヘルス編
動画はこちら