働く人のメンタルヘルス対策

労働者のメンタルヘルスに関する現状

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は６割近くに上っています。

また、業務による心理的負荷を原因とした精神障害や自殺に関する労災認定の件数は年々増加しており、心の問題が労働者、その家族、事業所及び社会に与える影響は大きくなっています。

このような中で、事業者が積極的にメンタルヘルス（心の健康）対策を講じることは、非常に重要な課題となっています。

メンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策は、「労働安全衛生法」により事業者の責務とされています。

また、メンタルヘルス対策においては、「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、事業者は、この４つの視点に基づき、取組を推進していくことが求められています。

セルフケア	労働者自らが心の健康保持増進のために行う活動
ラインによるケア	管理監督者が部下の心の健康の保持増進のために行う活動
事業所内産業保健スタッフ等によるケア	産業医、衛生管理者、衛生推進者、保健師等が労働者及び管理監督者等を支援する活動
事業所外資源によるケア	事業所外の専門的機関が事業所を支援する活動

令和２年の「労働安全衛生調査」では、メンタルヘルス対策に取り組む事業所の割合は６割を超えており、最も多く取り組まれているのが、50 人以上の労働者がいる事業所で年に１回の実施が義務づけられている「ストレスチェック」です。

ストレスチェック

ストレスチェックは、労働者がストレスに関する質問票に記入し、それを集計・分析することでストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査です。主な目的は、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、事業者が労働者のストレスの程度を把握し、職場改善につなげることによって、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することです。

ストレスチェックは、自身のストレスに気づく「セルフケア」から始まります。職場でストレスチェックを受ける機会が無い場合は、厚生労働省の「こころの耳」ホームページを活用し、個人でセルフケアを行うこともできます。まずは、自身のストレスを把握するところから始めましょう。

５分でできる職場のストレスセルフチェック▶

心の健康のために

自身のストレスに気づいても、職場で相談できず、一人で抱え込んでしまうケースがあります。

そのような時は、厚生労働省が設置する相談窓口をご活用ください。

一人で悩まずに客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けた一歩を踏み出してみましょう。

こころの耳　☎０１２０−５６５−４５５
受付時間　月・火曜日 17 時～ 22 時、土・日曜日 10 時～ 16 時（祝日・年末年始を除く）

※「こころの耳」ホームページには、ＳＮＳやメールによる相談窓口の情報も掲載されています。

問い合わせ　総務課人事係　☎２２−７７５９

骨髄バンクについて考えましょう

骨髄バンクは、骨髄移植が必要な患者とそれを提供するドナーをつなぐ公的事業です。　移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るために、一人でも多くの方のドナー登録への協力をお願いします。

問い合わせ
市民課生活環境係　☎２２−２２７９
広島県健康福祉局医療介護人材課　☎０８２−５１３−３０６２