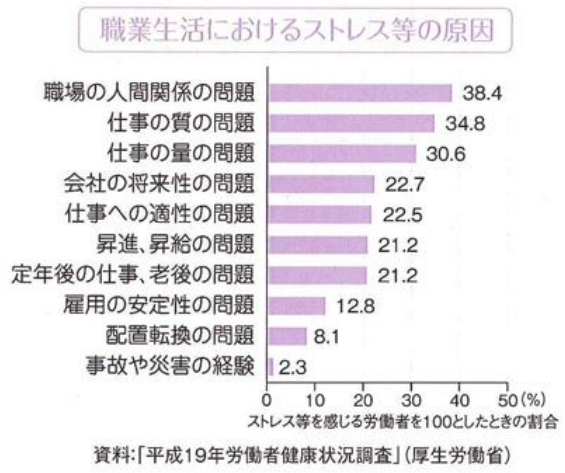
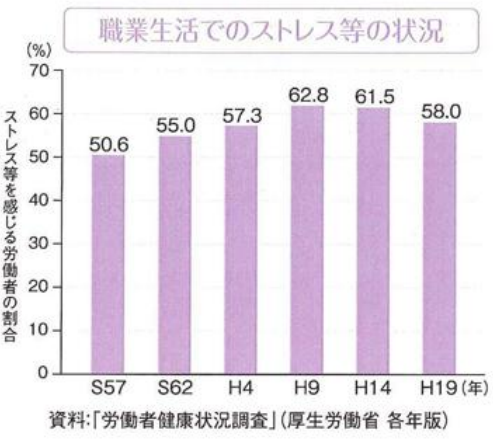


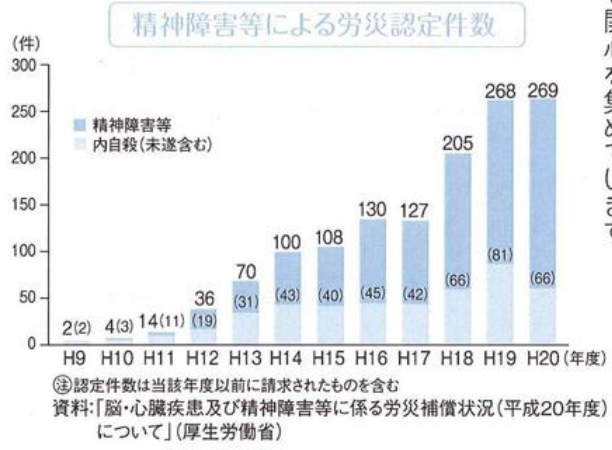
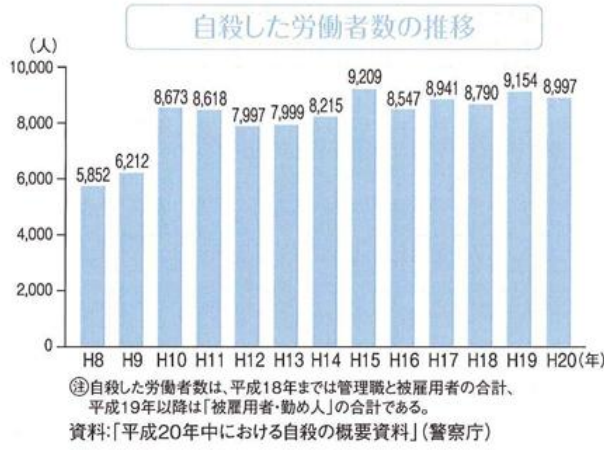
# 心の健康づくり

今回は心の健康づくり、特に職場における心の健康づくりについてお話しします。

はじめに  
労働者の心の健康に関する現状についてお話しします。近年、経済産業構造が変化の中で、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が高くなっています。



このように、事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。では、事業場においてどのように進めればよいかお話しします。



自殺者総数が3万人を超えるという高い水準で推移するなかで、労働者の自殺数も8千人〜9千人前後で推移しています。また、業務による心理的負荷を原因として精神障害を発症し、あるいは自殺したとして労災認定が行われる事例が近年増加し、社会的にも関心を集めています。



不二越病院 健診センター長  
新家 悦朗

# 4つのメンタルヘルスケアの推進

メンタルヘルスケアは、「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」及び「事業場外資源によるケア」の「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われることが重要です。

## 心の健康づくり計画の策定 4つのケア

事業者は労働者に対して、次に示すセルフケアが行えるように支援することが重要です。また、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、事業者はセルフケアの対象として管理監督者も含めましょう。

- ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ストレスへの気づき
- ストレスへの対処

### セルフケア

### ラインによるケア

- 職場環境等の把握と改善
- 労働者からの相談対応
- 職場復帰における支援 など

### 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

事業場内産業保健スタッフ等は、セルフケア及びラインによるケアが効果的に実施されるよう、労働者及び管理監督者に対する支援を行うとともに、次に示す心の健康づくり計画の実施に当たり、中心的な役割を担うことになります。

- 具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- 個人の健康情報の取扱い
- 事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- 職場復帰における支援 など

### 事業場外資源によるケア

- 情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ネットワークの形成
- 職場復帰における支援 など

会社、産業医、健診センター、心療内科等でネットワークを作り4つのケアを行っていききたいと思えます。

# 管理監督者による部下への接し方

ラインによるケアで重要な点についてお話しします。

## 「いつもと違う」部下の様子

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない(無断欠勤がある)
- 残業、休日出勤が不釣合に増える
- 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でない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる(あるいはその逆)
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない(あるいはその逆)
- 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



## 1 「いつもと違う」部下の把握と対応

ラインによるケアで大切なのは、管理監督者が「いつもと違う」部下に早く気づくことです。「いつもと違う」という感じを持つのは、部下がそれまでに示してきた行動様式からズレた行動をするからです。それまで遅刻をしたことなどなかった部下が遅刻を繰り返したり、無断欠勤をしたりするようになった状態です。その例を次に示しました。速やかな気づきのためには、日頃から部下に関心を持って接しておき、いつもの行動様式や人間関係の持ち方について知っておくことが必要です。

## 2 部下からの相談への対応

職場の管理監督者は、日常的に、部下からの自発的な相談に対応するよう努めなければなりません。そのためには、部下が上司に相談しやすい環境や雰囲気を整えることが必要です。また、長時間労働等により過労状態にある部下、強度の心理的負荷を伴う出来事を経験した部下、特に個別の配慮が必要と思われる部下に対しては、管理監督者から声をかけることも、以下の対応も必要です。

- 話を聴く(積極的傾聴)
- 適切な情報を提供する
- 必要に応じて事業場内産業保健スタッフ等や事業場外資源への相談や受診を促すなど

「聴く」ときは、事実関係の確認や情報収集、指示や命令が目的ではなく、あくまでも話す相手の心情のストーリーに丁寧に耳を傾けることそのものが目的になります。ですから話し手を評価したり判断を加えたりすることはせず、その心情に対して共感し受け止める姿勢が重要となります。この時に注意したいのが「部下の失敗した心情に共感すること」「イコール」部下のミスを肯定する」という誤解を生まうことです。「聴く」とは、あくまでもミスをしたことによる部下の「心情を理解する」ことです。

以上今回は、心の健康について入門的なお話をしました。次回はより具体的に、事例を交えてお話ししたいと思います。

# メンタルヘルス不調の気づきと対応

次に、セルフケアについてお話しします。メンタルヘルスケアにおいては、ストレス要因の除去または軽減などの予防策が重要ですが、万、メンタルヘルス不調に陥った場合は、その早期発見と適切な対応を図ることが必要です。ここでは、ウェブで簡単にストレスをチェックでき、アドバイスも得られるサイトを紹介します。中央労働災害防止協会のホームページにアクセスし、左表の質問に答えて「判定」をクリックしてください。自分では気づいていないストレスやその対応を教えてください。

中央労働災害防止協会のホームページ  
[http://www.jisha.or.jp/web\\_chk](http://www.jisha.or.jp/web_chk)

### 職業性ストレス簡易評価ページ (仕事のストレス)

あなたの仕事についてうかがいます。最も当てはまるものを選んでください。	1	2	3	4
1 非常にたくさんのごとをしなければならぬ	1	2	3	4
2 長時間に仕事を処理しなければならない	1	2	3	4
3 一生懸命働かなければならぬ	1	2	3	4
4 かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5 高度の知識や技術が必要で難しい仕事だ	1	2	3	4
6 勤務時間外はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7 からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9 自分で仕事の進捗ややりかたを決める事ができる	1	2	3	4
10 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11 自分の技術や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12 私の部署内で意見の食い違いがある	1	2	3	4
13 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4
14 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4
16 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

チェックが終わりましたらこのボタン(判定)をクリックしてください。



自分では気づいていないストレスやその対応を教えてください。自分で評価できるので、ぜひやってみましょう。もし、相談を勧められた場合は迷わず相談してください。