



## 1 労働者の心の健康に関する現状

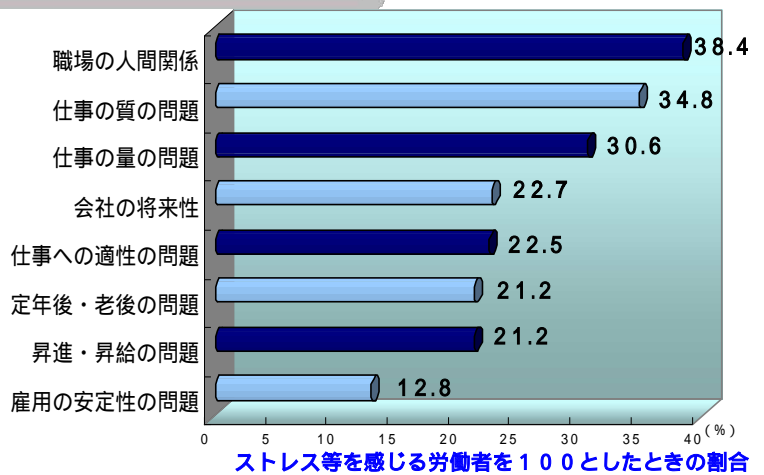
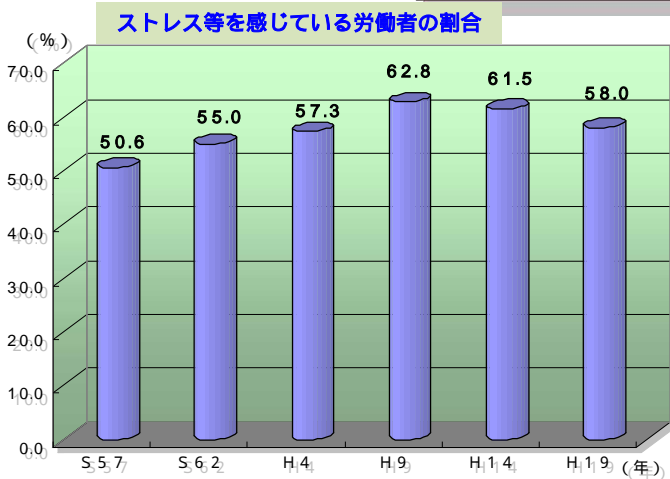
近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。

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中で、労働者の自殺者も8千人～9千人前後で推移しています。

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案が近年増加し、社会的にも関心を集めています。

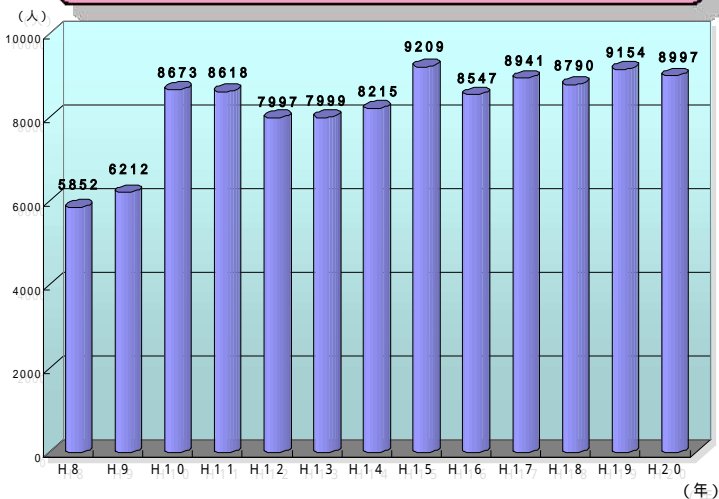
**このように、事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(メンタルヘルス指針)に基づき、各事業場の実態に即した形で、実施可能なところから、着実にメンタルヘルス対策に取り組むことが重要です。**

### ア 職業生活でのストレス等の状況



資料「平成19年労働者健康状況調査」(厚生労働省)

### イ 自殺した労働者数の推移

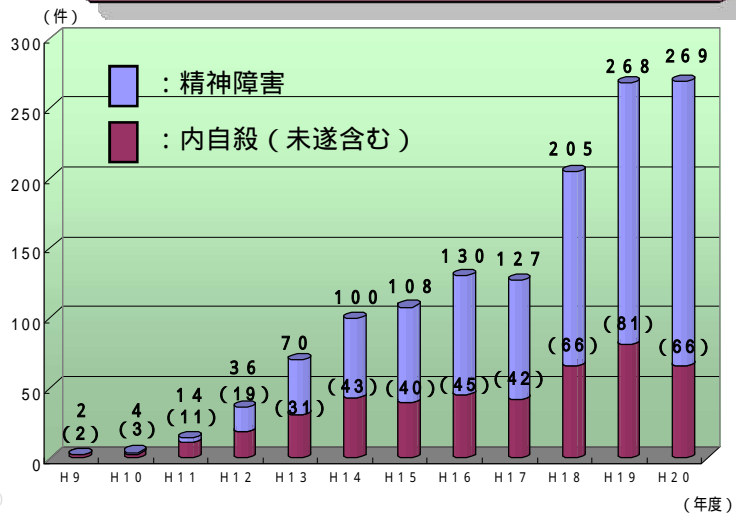


平成20年における全国の自殺者は、32,249人で、このうち労働者は8,997人(27.9%)となっています。

同じく山梨県における自殺者は358人、このうち労働者の割合は、全国とほぼ同様の27.5%となっています。

資料「平成20年における自殺者の概要資料」(警察庁)

### ウ 精神障害による労災認定件数



資料「脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況(平成20年度)について」(厚生労働省)

## 2 メンタルヘルス対策の進め方

事業場の代表者がメンタルヘルス対策を積極的に推進することを表明するとともに、事業場の現状と問題点を把握して、以下に掲げる4つのケアを効果的に行うことにより、メンタルヘルス不調者（\*）への早期対応、職場環境の改善、職場復帰の支援等が円滑に行われるようにして下さい。

\*「メンタルヘルス不調」とは、精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など労働者の心身の健康、社会生活及び生活の質に影響を与える可能性がある精神的及び行動上の問題を幅広く含みます。

### 「セルフケア」

労働者自身がメンタルヘルス不調に気づき、自らがこれに対処するための知識・方法を身につけ、実践すること。

### 「ラインによるケア」

管理監督者（職場の上司等）による部下の不調への早期の気づき、労働者からの相談対応、職場環境等の改善を実施すること。

### 「スタッフによるケア」

法令に定める産業医、衛生管理者等の産業保健スタッフ（50名未満の事業場では衛生推進者又は安全衛生推進者）を事業場内メンタルヘルス推進担当者として選任し、労働者及び管理監督者への支援、メンタルヘルス対策を進めること。

### 「事業場外資源によるケア」

事業場外の精神科・心療内科医等の専門家を活用して、メンタルヘルス不調者に対応すること。  
山梨産業保健推進センター内メンタルヘルス対策支援センターの活用。また、小規模事業場においては、地域産業保健センター等の事業場外資源の提供する支援等を活用することが有効です。

**事業主自らが率先して、次のステップで積極的に取り組んで下さい。**

## STEP 1

### メンタルヘルス推進担当者を決めましょう。

メンタルヘルスケアの推進の実務を担当する「メンタルヘルス推進担当者」を選任し、この担当者を中心に、STEP2以下の対策を推進して下さい。

担当者は、保健師、衛生管理者（規模50名以上の事業場の場合）  
衛生推進者又は安全衛生推進者（規模10～49名の事業場の場合）  
人事担当者 等から選任して下さい。  
事業者は、担当者に対する教育研修を実施して下さい。



担当者は、個人情報保護するとともに、労働者の意志を尊重し労働者が相談しやすい環境を作ることが大切です。

## STEP 2

### 労働者の気づきを支援しましょう。

労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが重要です。なお、担当者、管理監督者自身も、自らのメンタルヘルス不調に注意して下さい。

労働者にメンタルヘルスについての教育・研修を実施し、精神科医等の医療機関や専門の相談機関を含めた情報を提供して下さい。

メンタルヘルス対策関係資料は

[働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』](#) をご覧ください。

## STEP 3

### 管理監督者はメンタルヘルス不調の予防、 早期発見に努めましょう。

メンタルヘルス不調の予防、不調者への早期対応のためには、労働者自身のみならず、労働者と日常接している管理監督者（職場の上司等）の役割が重要です。

事業者は管理監督者に対し、メンタルヘルス対策に係る教育研修を実施して下さい。管理監督者は、作業環境、作業方法、労働時間、仕事の量と質、職場の人間関係等の職場環境での問題点を日頃から把握し、その改善に努めて下さい。

管理監督者は、日頃から労働者からの自発的な相談を持ちかけられるよう、仕事を通じての信頼関係を築くように努めて下さい。

管理監督者は、部下の性格、行動、その他の特徴をつかみ、これらに変化や日常からのズレに気づいたときは、声をかけ、話を聴いてあげて下さい。なお、管理監督者自らが対応することが不適切と考えられる場合は、その部下と親しい同僚、先輩、元の上司等を介して働きかけるようにして下さい。

管理監督者は、部下の問題行動に気づいたら、個人情報保護等に配慮したうえで、STEP 1の担当者、産業医等への相談や受診を促すようにして下さい。



## STEP 4

### 外部の医療機関、専門相談機関等を調べ、 利用しましょう。

メンタルヘルス不調者への対応には、精神科医等の専門家の意見が重要です。

労働者のメンタルヘルス不調に気づいたら（産業医がいる場合は産業医を通じ）個人情報保護し、労働者の意見を尊重しながら、精神科医等の専門家に相談し意見を聞き、その労働者に対して専門家への受診を勧める等の必要な指導を行って下さい。

事業場外の精神科医等の医療機関や相談機関を調べておくことが重要です。

次のメンタルヘルス相談機関（労働局関係）については、**相談は全て無料！！**  
となっていますので、積極的なご利用を！！

#### ア 山梨産業保健推進連絡事務所（メンタルヘルス対策支援センター）

（ア）心の健康対策の取り組み状況

「平成19年労働者健康状況調査」によると、取り組んでいる事業場の割合は33.6%と5年前の調査と比較して向上しているものの、より一層の取組が必要！

（イ）心の健康対策に取り組んでいない理由

主な理由 ・「専門スタッフがいない」・「取り組み方がわからない」

（ウ）「心の健康対策への取組方法がわからない事業場」（42.2%）

**従業員の心の健康対策への取組がわからないという事業場への支援をおこないます！**

#### 【事業内容】

メンタルヘルスについて従業員に理解してもらうにはどうしたらよいか  
社内スタッフや従業員への教育・研修はどうしたらよいか  
メンタルヘルスに関する相談体制づくりはどのようにしたらよいか  
心の健康づくり計画はどのようにつくればよいか  
職場復帰支援プログラムはどのようにつくればよいか

〒400-8551

甲府市丸の内2-32-11山梨県医師会館4階

TEL 055-220-7020 相談専用 055-220-7040 FAX 055-220-7041

メール：mental-yamanashi@sanpo19.jp



## イ 横浜労災病院勤労者予防医療部「勤労者心の電話相談」

労災病院勤労者予防センター又は勤労者予防医療部は、全国30カ所の労災病院に併設されており、このうち19カ所において、勤労者の心の電話相談、電子メールによる相談（1カ所）等のメンタルヘルス対策の支援を実施しています。

電話相談：年中無休（土日祝日を含む午後2時～午後8時）

TEL 045-470-6185

電子メール相談：年中無休（土日祝日を含む 24時間受付）

## ウ 山梨障害者職業センター

精神障害のある方及び精神障害のある方を雇用しようとする又は雇用している事業主に  
対して、主治医との連携のもとで、雇用促進・職場復帰・雇用継続のための専門的な支援  
を行います。

職場復帰支援（リワーク支援）

雇用促進支援

雇用継続支援

リワーク支援とは、うつ病などにより休職中の方であって、主治医が職場復帰することを了解している方を対象として、事業主及び主治医と連携しながら職場復帰のための支援を行うものです。

〒400-0864 甲府市湯田2丁目17番地14号 TEL 055-232-7069

## STEP 5

### さらに取り組みを進めましょう。

メンタルヘルスケア対策の推進をさらに進めるため、

メンタルヘルス対策の推進に当たっては、労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行うことが必要です。その実施体制の整備等の具体的な実施方法や個人情報の保護に関する規程の策定等に当たっては、**衛生委員会において十分な調査審議**を行って下さい。



#### 衛生委員会の調査審議についての法令上の定め

労働安全衛生法 第18条（衛生委員会の設置）

第1項第4号：労働者の健康障害の防止及び健康の保持増進に関する重要事項

労働安全衛生規則 第22条（衛生委員会の付議事項）

第10号：労働者の精神的健康の保持増進を図るための対策の樹立に関すること。

メンタルヘルス対策を継続的に実施するため、「心の健康づくり計画」を策定して下さい。  
メンタルヘルス不調により休業した労働者の職場復帰支援に取り組んで下さい。

については、「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」（STEP2参照）内に計画の策定のアドバイス事業、職場復帰支援の手引き等の関係資料が掲載されています。

