

事業場の皆様へ

職場のメンタルヘルス対策を 専門スタッフがお手伝いします!

厚生労働省・産業保健活動総合支援事業

岩手産業保健総合支援センターでは、臨床心理士、産業カウンセラー、社会保険労務士などの専門スタッフ（メンタルヘルス対策促進員）が、職場におけるメンタルヘルス対策の取り組み、ストレスチェック制度の導入などに関する支援をいたします。

1 メンタルヘルス対策の導入支援（個別訪問支援）

メンタルヘルス対策への取りかかりとして「心の健康作り計画の策定」や「教育・研修の実施に係る支援」、「メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応に係る支援」、「ストレスチェック制度の導入に関する支援」などを行います。

2 職場復帰支援プログラムの作成支援

メンタルヘルス不調により休業した労働者が円滑に職場復帰し、再発しないための基本的ルールを定めた「職場復帰支援プログラム」の作成は、事業場のメンタルヘルス対策の中でも重要です。各職場の実態に合ったプログラムを作成していただくために、当センターの促進員等が完成まで支援いたします。

3 管理監督者・若年労働者教育の実施

当センターの専門スタッフが講師を務め、メンタルヘルスに関する管理監督者向け研修（ラインケア等のデモンストレーション教育）や新入社員等若手従業員向け研修（セルフケア等）を行います。また、ストレスチェック制度の導入に関する教育も実施します。



職場のメンタルヘルス対策にぜひご活用ください

無料



独立行政法人 労働者健康安全機構
岩手産業保健総合支援センター



メンタルヘルス対策とは？

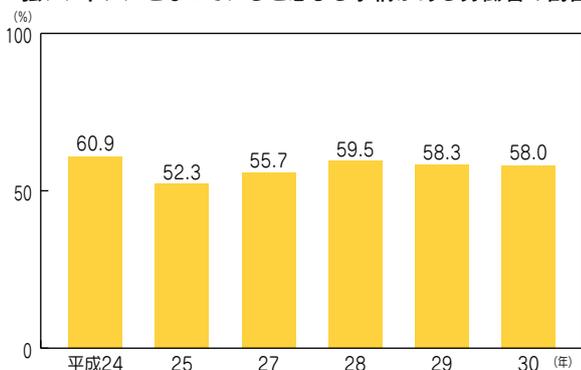
厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成18年3月策定、平成27年11月30日改正）を定め、職場におけるメンタルヘルス対策を推進しています。事業者は本指針に基づき、各事業場の実態に即した形で、ストレスチェック制度を含めた労働者の心の健康保持増進のための措置（メンタルヘルスクア）の実施に取り組むことが求められています。

仕事や職業生活に関する強いストレスを感じる労働者の割合は**58.0%**（平成30年労働安全衛生調査結果・厚生労働省）となっています。また、業務による心理的負荷を原因とする精神障害等による労災申請件数は増加傾向にあり、近年認定件数は**年500件**以上となっているなど、職場におけるメンタルヘルス対策が重要な課題となっています。

働く人のメンタルヘルス不調の背景には、長時間労働やハラスメント、人間関係等の職場環境が要因となっている場合があります。

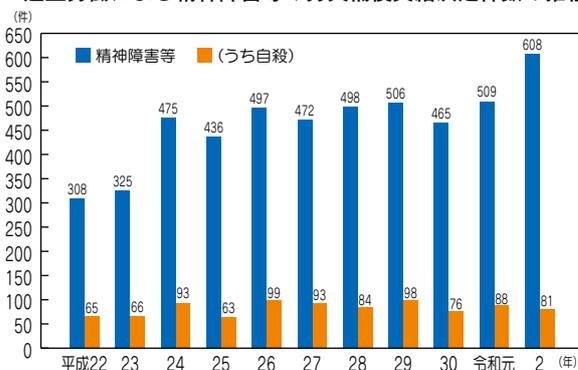
不調の発生は生産性にも影響を及ぼすことがあり、職場におけるメンタルヘルス対策は従業員の健康を守り、かつ生産性を向上させる重要な取り組みといえます。

強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合



注) 平成26年は当該項目を調査していない
出典：厚生労働省「労働安全衛生調査（実態調査）」

過重労働による精神障害等の労災補償支給決定件数の推移



出典：厚生労働省職業病認定対策室調

～こんなことでの悩みありませんか～

当センターの専門スタッフが事業場を訪問して問題の解決をお手伝いします。

最近元気がない従業員がいる。話しかけても反応が良くない。もしかして『うつ』？どう対応したらいいの？

ストレスチェックって、どのように進めたらいいの？
ストレスチェック実施後の集団分析結果ってどう活かせばいいの？

高ストレスと診断された従業員がいたら、どう対応したらいいの？
面談を受けた従業員には、どんな配慮が必要なの？

メンタル不調で休職していた従業員が復職するけど、どう対応したらいいの？

心の健康づくりに取り組むことにしたけど、どう進めよう？



職場のメンタルヘルス対策を**無料**で支援します!

事業場を訪問してのメンタルヘルス対策支援

メンタルヘルス対策に精通した専門スタッフ（メンタルヘルス対策促進員）が事業場を訪問し、事業場のニーズに応えメンタルヘルス対策に係る支援を行います。

個人訪問支援

- ①衛生委員会にかかる支援
- ②事業場における実態の把握にかかる支援
- ③「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援
- ④メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援
- ⑤職場環境等の把握と改善にかかる支援
- ⑥メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援
- ⑦職場復帰にかかる支援
- ⑧教育研修の実施にかかる支援
- ⑨ストレスチェック制度の導入にかかる支援

職場復帰支援プログラムの作成支援

メンタルヘルス不調者が円滑に職場復帰し就業を継続できるようにするために、休業の開始から通常業務への復帰に至るまでの手順を明らかにするとともに、「職場復帰支援プログラム（マニュアル）」の作成を支援します。

管理監督者教育（研修）

事業場のメンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者等に対してメンタルヘルス教育のデモンストレーションを実施します。実施回数は1事業場当たり1回となります。

若年労働者教育（研修）

就労して間もない若年層の自殺防止対策のため、事業場の若年労働者に対して、セルフケアを促進するための教育を行います。実施回数は1事業場当たり1回となります。



さんぼくん

事業場訪問の他、センター内で行うメンタルヘルス支援

専門的研修・事業者向けセミナーの実施

企業の産業保健スタッフ（衛生管理者・メンタルヘルス担当者・産業看護職等）や人事労務担当者等産業保健関係者向けのメンタルヘルス対策にかかる専門的研修を実施しています。また、事業者団体等が実施する「研修会」などに無料で講師を派遣します。

専門的相談の対応

メンタルヘルスの専門家（専門医等）が、面談・電話・メール等で事業場の産業保健スタッフや人事労務担当者等産業保健関係者からの多様な相談に応じます。面談は予約制です。相談内容は秘匿いたします。お気軽にご連絡ください。

<https://www.iwates.johas.go.jp/mental-support/>



メンタルヘルス対策支援申込書

令和 年 月 日

事業場名		労働者数		名
代表者職氏名				
所在地	(〒 -)			
	(電話)		(FAX)	
業種		業務内容		
担当者職・氏名				
連絡先	電話		FAX	
訪問希望日	第1希望	令和 年 月 日()	午前 / 午後	
	第2希望	令和 年 月 日()	午前 / 午後	
<p>●メンタルヘルス対策導入に関する取り組みについて支援を実施します。 希望する支援内容に○をつけてください。</p> <p>※今回ご希望の内容について、以前当センターの支援を受けたことがありますか？ (ある ・ ない)</p> <p>a. 衛生委員会にかかる支援 b. 事業場における実態の把握にかかる支援 c. 「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援 d. メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援 e. 職場環境等の把握と改善にかかる支援 f. メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援 g. 職場復帰にかかる支援 h. 職場復帰支援プログラム作成支援 i. 教育研修の実施にかかる支援 j. 管理監督者向けメンタルヘルス教育の実施 k. 若年労働者向けメンタルヘルス教育の実施 l. ストレスチェック制度の導入に関する支援</p>				
センターをお知りになったきっかけ (該当に○をつけてください。)		1. HP 2. 新聞・テレビ 3. 各団体の会合・説明会等 4. メールマガジン 5. 労働基準監督署からの紹介 6. その他()		

【申込先】独立行政法人 労働者健康安全機構 岩手産業保健総合支援センター

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2丁目9番1号 マリオス14階 TEL.019-621-5366

ホームページ：https://www.iwates.johas.go.jp

Eメール：iwate@iwates.johas.go.jp

FAX : 019-621-5367

※本書をファックスにてご送信下さい。当センターから訪問日について調整のため、ご連絡いたします。
※ご記入いただいた個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。