

# 県南さんぽだより 第41号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 0297-79-1066 FAX 0297-79-1068 発行人 大西 慶造  
ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

## 「メンタルヘルス対策の取組みについて」

龍ヶ崎労働基準監督署 署長 山 崎 宏



現在の厳しい経済情勢の中、職業生活等において何らかの強い不安、ストレスを感じている従業員が約6割に達しており、また、メンタルヘルス上の理由により連続1ヶ月以上の休業、又は退職した従業員がいる事業場は7.6%となっている現状を踏まえ、私なりに、現在までの行政機関等におけるメンタルヘルス対策の取組みについてまとめた。

### 1 労働者の心の健康の保持増進のための指針

労働安全衛生法第70条の2第1項の規定に基づき、平成18年3月31日付け指針公示第3号により「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が発出されている。この指針の大まかな内容は以下のとおりである。

#### ① 心の健康の保持増進のための措置（「メンタルヘルスカケア」という。）の基本的考え方

事業場の衛生委員会等において調査審議を行い「心の健康づくり計画」を策定する。この策定にあたり、「心の健康問題の特性」、「労働者の個人情報への配慮」、「人事労務管理との関係」、「家庭・個人生活等の職場以外の問題」に留意して効果的に推進する必要がある。

#### ② メンタルヘルスカケアの推進

メンタルヘルスカケアを推進するにあたっては、「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」、「事業場外資源によるケア」の4つのメンタルヘルスカケアを継続的に行う必要があり、概要は以下のとおりである。

##### ○「セルフケア」

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あるため、労働者に対してセルフケアに関する教育研修、情報提供を行うこととする。また、相談体制の整備を図り、相談しやすい環境を整える必要がある。さらに、セルフチェックを行う機会を提供する。

##### ○「ラインによるケア」

メンタルヘルス不調の未然防止を図る観点から、

労働者の心身の疲労の回復を図るための施設、労働時間の短縮、セクシュアルハラスメント等の職場の人間関係等の職場環境等の改善に取り組むとともに、労働者からの相談対応を行う。

##### ○「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」

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専門的な事項を含む教育研修、知識修得等の機会の提供を図る。

##### ○「事業場外資源によるケア」

メンタルヘルスカケアに関し専門的な知識を有する各種の事業場外資源の情報を活用する。

### 2 資料等情報提供の内容

メンタルヘルスカケアを行うため以下の資料等の情報を活用する。

○ 中央労働災害防止協会において発行している「こころの健康 気づきのヒント集」の活用。

○ 労働者数50人未満の小規模事業場の事業者や小規模事業場で働く方を対象とした地域産業保健センターによる保健指導等の利用。

○ 独立行政法人 労働者健康福祉機構によるメンタルヘルス対策支援センターの利用。

○ 独立行政法人 労働者健康福祉機構において作成された職場復帰支援の手引きの活用。

○ 労働者健康保持増進サービス機関の利用。

○ 労働衛生コンサルタント、産業カウンセラー、臨床心理士、精神保健福祉士等の利用。

○ 心療内科等の医療機関等の利用。

3 メンタルヘルス対策の取組みは、この指針に基づき事業場に対して周知・広報してきたものの、とりわけメンタルヘルスに関する健康情報等は、情報収集への労働者の同意、情報漏洩等の防止、情報の取り扱いルールの作成等プライバシーの保護に配慮しつつ慎重に取り扱い、事業場単独で対策を講じるには限界があるので医療機関及び地域保健機関と連携して推進する必要がある。

【県南地域産業保健センターから】

●平成24年度 労働衛生管理セミナーを開催しました  
 昨年より参加事業場、人数が増加しメンタルヘルス対策の関心の高さがうかがえます。

去る12月10日（月）13時30分より16時10分

龍ヶ崎労働基準協会 2階学科講習会場において、開催されました。当日は、龍ヶ崎労働基準監督署 山崎署長より労働衛生の最新情報等について挨拶をはじめ、茨城県竜ヶ崎保健所 本多所長挨拶の後、竜ヶ崎地方事業所健康づくり対策連絡会及び県南地域産業保健センターより活動報告がありました。また特別講師として、(株)日立製作所水戸健康管理センタ主任医長・茨城産業保健推進センター産業保健相談員の中谷敦氏より「メンタルヘルス不全への対応～管理者として知っておくべきこと～」についてお話をいただきました。(参加事業場42社55名)

参加者アンケート集計結果

本日は、ご多忙中のところご参加いただき、有難うございます。「労働衛生管理セミナー」はいかがでしたか？

事業所に働くみなさんの労働衛生管理向上及び健康増進に向け、今後もこのような場を作りたいと思いません。

今後の参考とさせていただきますので、以下のアンケートにご協力お願い致します。

当てはまる箇所にはレをつけてください。

平成24年度労働衛生管理セミナー12/10 参加事業場42社55名 アンケート提出者43名/55名中

1 あなたについて  
 年代：性別

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上
男(31名)	0	3	14	10	4
女(12名)	4	1	2	5	0

2 日程について

場所 良い 普通(希望： ) その他( )

	良い	普通(部屋が寒い・狭い)	その他
男	24	6	1
女	11	1	

日曜 良い 普通(希望： ) その他( )

	良い	普通(週中～末)	その他
男	19	12	
女	11	1	

時間 良い 短い 長い その他( )

	良い	短い	長い	その他
男	27	3	1	
女	12			

3 内容の理解度について

理解できた だいたい理解できた わかりにくかった  
その他( )

	理解できた	だいたい	わかりにくかった	その他
男	18	13		
女	10	2		

4 今回の「労働衛生管理セミナー」の感想

満足 やや満足 やや不満 不満  
その他( )

	満足	やや満足	やや不満	不満	その他
男	25	6			
女	12				

5 今後のセミナーにも参加したいと思いますか？

	是非参加	参加したい	どちらとも	したくない	その他
男	13	18			
女	9	3			

6 今後も労働衛生管理等のイベントとして開催する計画を立てております。

ご意見・ご感想・ご質問等がありましたら、ご自由にお書き下さい。

◆とても面白く勉強になりました。まずは家で練習したいと思います。◆今日のお話はわかりやすく、勉強になりました。今後メンタルヘルスケアの仕組みづくりについて聞きたいです。◆中谷先生の事例等をまじえたセミナーは、とても分かりやすく面白かったです。またぜひ参加したいと思います。◆中谷先生の声が大きく、聞きやすかった為、興味深く感じた。◆楽しいお話でためになりました。もう一度中谷先生の講演をしていただきたいです。Uターン・朝刊・アル中・転勤になったので思い当たるところ多々ありました。◆中谷先生のお話が大変聞きやすく、内容・その他共に勉強になりました。次回も参加したい。◆例題が解り易く、今後の対応手法の参考になった。◆とても役立ちました、対応のしかたがわからず迷っていましたので、これで何とかできそうな気がします。もう少し時間があるとよかったです。また機会があれば参加します。◆コミュニケーションの手法をためしてみたいと思います。◆現状、労働安全衛生に於ける認識が以前に比べ必要な時代になってきており、正に内容を把握し、施行しないと大きな問題に発展する為、是非とも講習会等の企画をお願いしたい。

ご協力ありがとうございました。

今後も労働衛生管理等イベントとして開催を心掛けていきますので、今後とも宜しくお願い致します。