

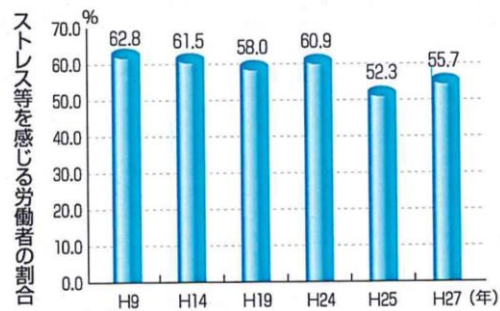
9月 こころの健康について

残暑お見舞い申し上げます。今年の夏は災害級の暑さが続き、体の疲れも感じておられると思いますが、こころの疲れも出やすくなります。今月はメンタルヘルス対策について考えてみましょう。

★労働者の心の健康に関する現状★

1. 職業生活でのストレス等の状況

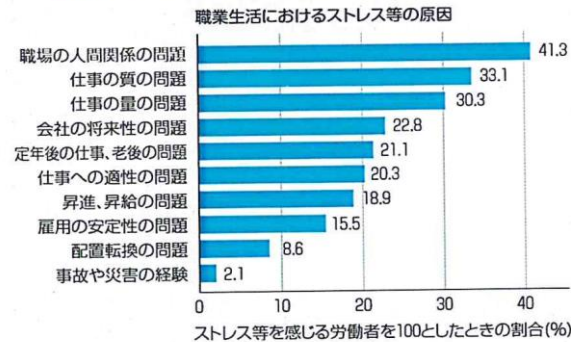
図1 職業生活でのストレス等の状況



資料 H9～H24は「労働者健康状況調査」、H25、H27は「労働安全衛生調査（実態調査）」（厚生労働省 各年版）

2. 職業生活におけるストレス等の原因

図2 職業生活におけるストレス等の原因



資料「平成24年労働者健康状況調査」（厚生労働省）

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増えてきています。

3. 精神障害等による労災認定件数

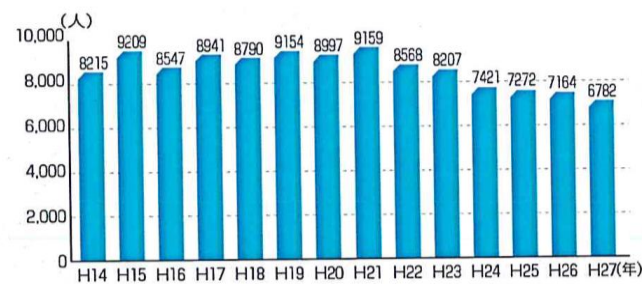
図3 精神障害等による労災認定件数



注：当該年度以前に請求されたものを含む
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27年度）」（厚生労働省）

4. 自殺した労働者の推移

図4 自殺した労働者数の推移



注：H18までは管理職と被雇用者の合計、H19以降は「被雇用者・勤め人」の人数。
資料「自殺の状況」（警察庁）

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。自殺者総数が2万人を超えている中で労働者の自殺者数も7千人前後で推移しています。

積極的な心の健康保持対策（メンタルヘルスカ）を図ることが重要となります。

★メンタルヘルスカの推進★

メンタルヘルス4つのカの進め方



セルフケア（労働者自身）

- ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ・ストレスへの対処法
- ・ストレスチェックを活用したストレスへの気付き



ラインケア（管理監督者）

- ・職場環境の把握と改善
- ・労働者からの相談
- ・職場復帰における支援



事業場内産業保健スタッフ等によるカ（産業医・保健師・衛生管理者等）

- ・労働者・管理監督者に対する支援
- ・具体的なメンタルヘルスカの実施に関する立案
- ・事業場外資源とのネットワーク形成・窓口



事業場外資源によるカ（事業場外資源の専門家）

- ・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
- ・職場復帰支援

個人情報保護への配慮

- (1) **メンタルヘルスカを推進するための教育・情報提供**：それぞれの職務に応じた教育研修・情報提供を実施して下さい。事業場内に教育研修担当者を計画的に養成することも有効です。
- (2) **職場環境の把握と改善**：労働者の心の健康には様々な要因が影響を与えることから、日常の職場管理や労働者からの意見聴取の結果、ストレスチェック制度を活用し、職場環境等を評価して問題点を把握し、その改善を図って下さい。
- (3) **メンタルヘルス不調への気付きと対応**：メンタルヘルスカにおいては、ストレス要因の除去又は軽減などの予防策が重要ですが、万一メンタルヘルス不調に陥る労働者が発生した場合に、その早期発見と適切な対応を図ることが重要です。
- (4) **職場復帰における支援**：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、就業を継続できるようにするための支援を実施して下さい。