

メンタルヘルスの維持増進：職場では、何をすればよいのでしょうか。

厚生労働省が平成18年3月に示した『健康保持増進のための指針公示第3号』では、「メンタルヘルスカアを効果的に推進するためには、心の健康づくり計画の中で、事業者自らが事業場におけるメンタルヘルスカアを積極的に推進することを表明するとともに、その実施体制を確立する必要がある」とされ、「心の健康づくり計画の実施においては、実施状況等を適切に評価し、評価結果に基づき必要な改善を行うことにより、メンタルヘルスカアの一層の充実・向上に努めることが望ましい」と謳われています。そして、メンタルヘルスカアを推進するために、「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」というメンタルヘルスカアの推進に向けた4つの着眼点が示されています（図1参照）。

## 4つのメンタルヘルスカアの推進

### ①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に必要な知識、方法を身につけ、それを実施する。

### ②ラインによるケア

管理監督者は、部下である労働者からの相談対応を行う。

### ③事業場内産業保健スタッフ等によるケア

セルフケア、およびラインによるケアが効果的に実施されるよう、労働者および管理監督者に対する支援を行う。

### ④事業場外資源によるケア

メンタルヘルスカアに関し専門的な知識を有する各種の事業場外資源の支援を活用する。

図1 健康保持増進のための指針公示第3号  
(厚生労働省, 平成18年3月)

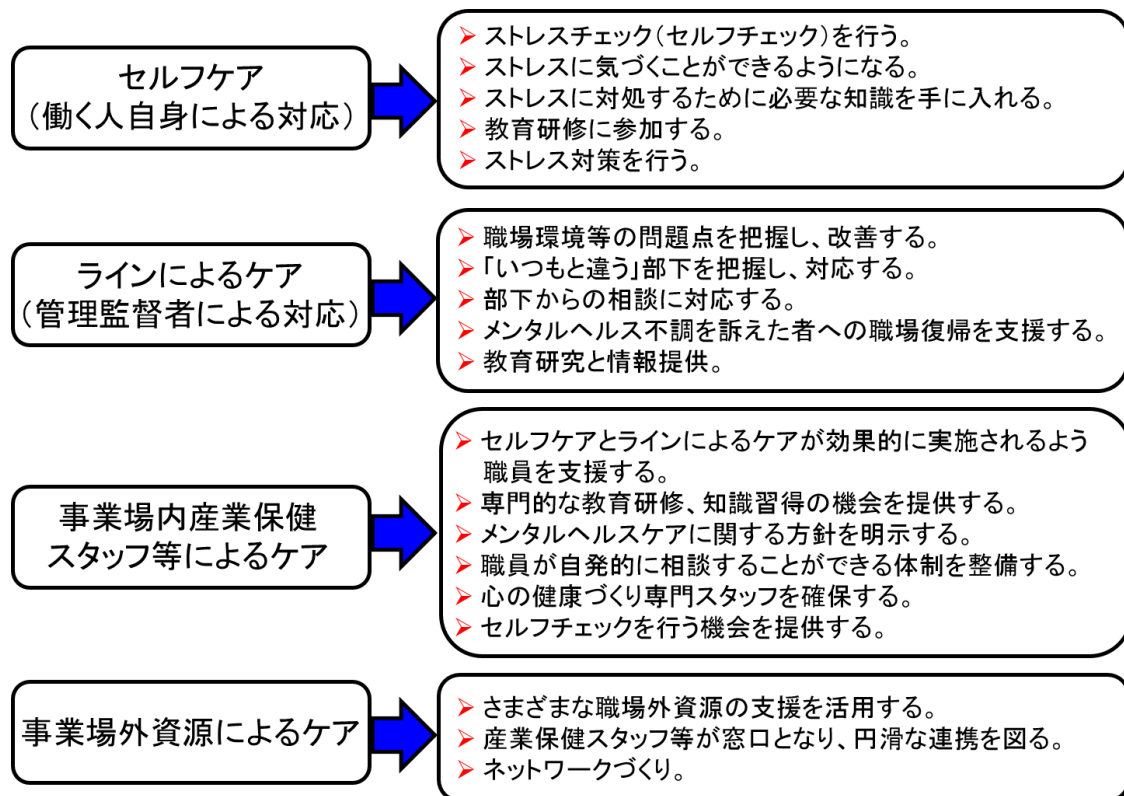


図2 職場では何ができるか。

それでは、こうした枠組みの中で、私たちにはどのようなことができるかをまとめてみましょう（図2参照）。

「セルフケア」とは、働く人自身がストレスに気づき、心身の健康を維持増進するためのさまざまな対処を行うために必要な知識や方法を身につけ、それを生活の中で実践することを指しています。セルフケアが十分に行われるようになるためには、職場では、ストレスに気づいて対処するために必要な知識や方法を学ぶ機会を提供したり（教育研修と情報提供）、セルフチェックを行う機会を提供したり（ストレスチェック）する等、働く人が上手にセルフケアを行うことができるようさまざまな援助活動を行うことが必要です。

「ラインによるケア」は、働く人からの相談に対して管理監督者が行う対応を指しています。管理監督者には、職場環境の問題点を把握し、改善する、「いつもと違う」部下を把握し、対応する、部下からの相談に対応する、メンタルヘルス不調を訴えた者への職場復帰を支援する、部下が十分なセルフケアを行うことができるよう教育研究と情報提供の機会を設ける等の配慮が必要とされます（図3参照）。同時に、管理監督者が効果的に機能するための援助として、メンタルヘルスに関する啓発や教育活動、支援体制づくりの援助、管理監督者が部下からの相談に対応することができるようなスキル教育等の働きかけを行うことも必要です。

管理監督者は、部下である労働者の状況を日常的に把握しており、また、個々の職場における具体的なストレス要因を把握し、その改善を図ることができる立場にあることから、以下のような対応を行うことが必要である。

#### 職場環境等の把握と改善

- ◆ 作業環境や作業方法を点検する。
- ◆ 心身の疲労の回復を図るための施設や設備等を配慮する。
- ◆ 労働時間、仕事の量と質を適切に管理する。
- ◆ パワーハラスメントやセクシャルハラスメント等、職場内のハラスメントを予防する。
- ◆ 職場内のコミュニケーション、人間関係に配慮する。
- ◆ 職場の組織および人事労務管理体制を見直す。
- ◆ 職場の文化や風土などの職場環境

#### 労働者からの相談対応

- ◆ ストレス要因の除去または軽減を図る。
- ◆ 労働者のストレス対処等の予防策を考える。
- ◆ 早期発見に心掛ける。
- ◆ 労働者による日常的で自発的な相談に対応する(特に長時間労働や心理的負荷を伴う出来事を経験した労働者に対して)。
- ◆ セルフチェックを随時行う。
- ◆ 労働者の家族による気づきや支援を促進する。

なお、一時的なプロジェクト体制等、通常のラインによるケアが困難な業務形態にある場合は、実務において指揮命令系統の上位にいる者等によりケアが行われる体制を整える。

図3 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」は、セルフケア、およびラインによるケアが効果的に実施されるよう、働く人および管理監督者に対する支援を行うことを指しています。セルフケア、およびラインによるケアを効果的に実施するための職員への支援、専門的な教育研修、知識習得の機会の提供、専門的人材の育成教育、相談体制の整備支援等の援助活動等を行うことができるでしょう。最後に、「事業場外資源によるケア」とは、メンタルヘルスケアに関し専門的な知識を有するさまざまな事業場外資源の活用を指しています。さまざまな公的機関、医療機関、相談機関等の事業場外資源とのネットワーク形成を行うことが必要になってきます。

職場におけるメンタルヘルスの維持増進に向けて、ぜひ職場ぐるみの取り組みを発展させたいものです。