



知っておきたい

心の健康教室

vol.3



今回のテーマ

職場でのメンタルヘルスケア

働き方の変容と こころの課題

国際化や技術の発展など社会の変化にともなって、職場環境や働き方は変化し続けています。喜ばしい変化ばかりではなく、労働力の多様化によるリストラや、労働量が増加し労働者の負担が大きくなるといった問題も頻発しています。こうした問題は労働者のメンタルヘルスに影響し、ストレスや精神障害を引き起こすきっかけにもなりかねません。また、労働者の精神状態が不安定だと、仕事のパフォーマンスやサービスの低下、さらには産業事故にも繋がる恐れがあり、会社や職場への影響も

懸念されます。労働者のこころの健康を守ることは組織全体にとっても必要不可欠なのです。

組織として働く人の こころを守る

厚生労働省は2006年に「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を発表しました。これは事業者が労働者の心の健康づくりを推進するためのものです。具体的に事業者が行うべき事項については①メンタルヘルスケアを推進するための教育研修・情報提供、②職場環境等の把握と改善、③メンタルヘルス不調への気づきと対応、④職場復帰における支援、の4項目が示されました。

病気でもなくも ミスや事故の原因に

pick up!

- ◆眠気・居眠り
- ◆二日酔い
- ◆ストレス状態による注意不足



ストレス状態にある場合には、事故などの危険性が増します。

+1 健康info

職場のメンタルヘルス対策

①労働者の福利厚生

働く人の心の健康は、産業事故に関わります。個別の問題への対応だけでなく組織レベルの対策が重要です。

②組織の活性化

組織が計画的に継続して対策を実施することで、労働者の心の健康づくりとともに職場を活性化することができます。

組織全体が、
労働者ひとりひとりの心と
向き合みましょう



このようなメンタルヘルス対策を継続して行うことで労働者の心の負荷が軽減し、職場全体の健康状態も良好に保てるようになっていきます。さらにこうした取り組みは、精神状態が影響して発生する職場での事故を未然に防ぐだけでなく、職場の活性化にも繋がります。組織全体として、労働者ひとりひとりの心と向き合い、幅広く課題解決に取り組んでいきましょう。