

予算別メンタルヘルス対策モデル

(事業場外資源を積極的に活用したメンタルヘルス対策)

目次

1. 予算別対策モデル
2. 予防レベル別対策の手引き
3. 事業場外資源の解説

産業医学振興財団委託研究

「中小規模事業場におけるメンタルヘルス対策の進め方に関する研究」

1. 予算別対策モデル

メンタルヘルスに関する専門スタッフがない中小規模事業場がメンタルヘルス対策に取り組むには、予算の規模に応じて事業場の外部の資源(事業場外資源)を積極的に活用する必要があります。メンタルヘルス対策の全体を知りたい方や、取り組みたい対策が決まっている方は「**2. 予防レベル別対策の手引き**」をご覧ください。

この冊子では、対策に必要な年間予算別に、取り組みのモデルケースを紹介します。予算からご自身の事業場にあったモデルを検討してください。該当するページを参考にし、事業場外資源のサービスを利用してメンタルヘルス対策に取り組んでいただければ幸いです。

※ このモデルで示されている様々な事業場外資源についての詳細は、別冊の「**3. 事業場外資源の解説**」をご覧ください。

はじめに …… メンタルヘルス対策に取り組む“はじめの一步”

以下の手順を参考に、事業場のメンタルヘルス対策を進めてみてください。

① 事業者による方針の表明

まず事業者がメンタルヘルス対策に取り組むことを表明します。事業場全体で活動していく形をとることが重要です。そして、対策を実施していくための組織づくりを行います。

② 事業場内メンタルヘルス推進担当者を選任

事業場内メンタルヘルス推進担当者は、事業場内の取組みの**舵取り役**であるとともに、事業場外資源を利用する際の**窓口担当者**としての役割を担います。

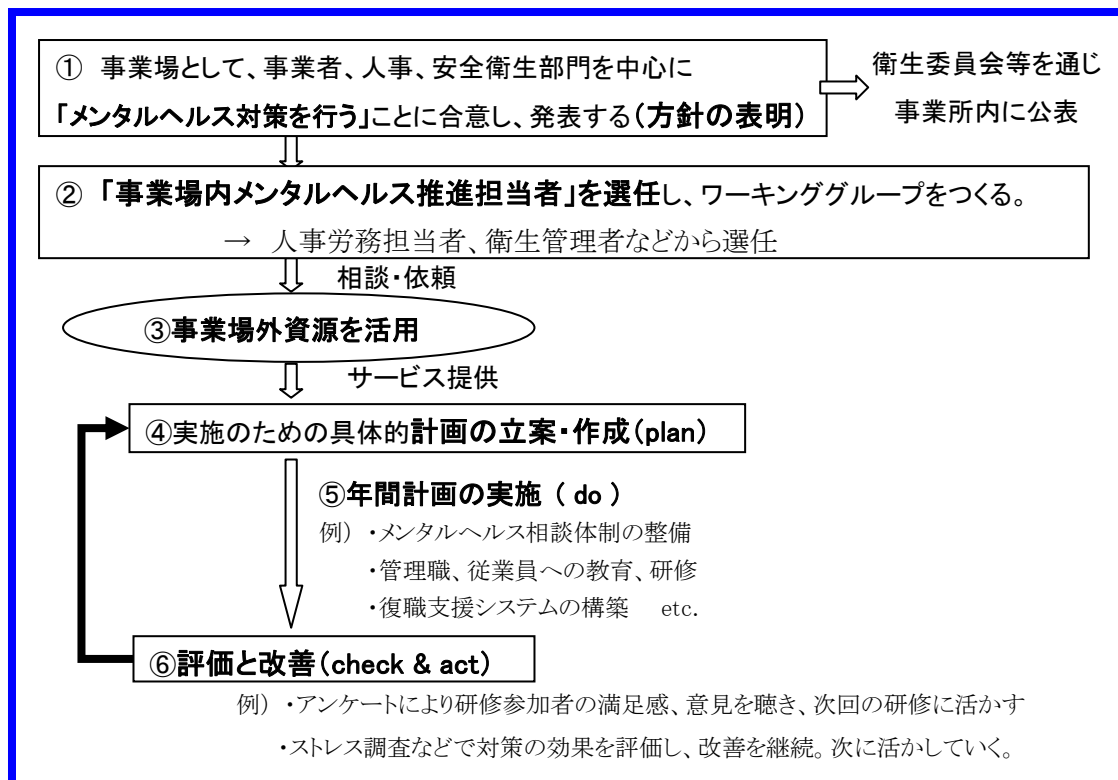
③ 事業場外資源の活用

メンタルヘルス対策に取り組む組織・体制が整い、土台ができれば、いよいよ具体的な活動を計画します。次ページのモデルケースの一覧から自分の事業場にあったモデルを選び、具体的な対策を計画する際の参考にしてください。

継続的で実効性のある取組みとしていくため、④**計画(Plan)**⑤**実施(Do)**⑥**評価(Check)・改善(Act)**を一連の活動として管理する PDCA サイクルで取り組んでいくことが望まれます。事業場外資源を利用し必要な情報を集めたら、具体的な計画を立て、計画に従って対策を実行します。その後、対策が計画に沿って行われたかどうか、効果的であったかどうかの評価を行い、問題が生ずれば改善し、次の計画に生かします(図1)。

メンタルヘルス対策を継続し、従業員が働きやすい快適な職場づくりを推進していきましょう。

図1. 企業のメンタルヘルス対策の進め方



予算別対策モデル 一覧



年間予算

0万円

(無料のサービスを利用)

モデル1

無料の相談窓口（地域産業保健センター、産業保健推進センター）を利用し内部スタッフが取組む

- ・相談体制の整備
- ・復職支援体制の整備
- ・長時間労働者への医師による面接指導体制の整備
- ・教育研修（無料）への参加
- ・従業員への情報提供

モデル選択のヒント

- ・50人未満の事業場で嘱託産業医契約がない
- ・メンタルヘルス対策にける予算がない
- 事業場内の担当者を選任し相談窓口へ相談しましょう。

モデル2

中災防「事業場の心の健康づくりアドバイス」、メンタルヘルス対策支援センターを利用し専門家の指導助言のもと内部スタッフが取組む

- ・心の健康づくり計画の策定、取組むための組織づくり
- ・教育研修の企画、実施
- ・社内体制の整備、相談窓口の設置
- ・職場環境の評価・分析と環境改善
- ・従業員への情報提供

3Pへ

- ・具体的にどこから取組んだらよいかわからない
- ・取組むべき課題があるが具体的な取組み方法がわからない
- ・予算がない（対策にかかる費用を知りたい）

7Pへ

モデル3

地域産業保健センターを通じて嘱託産業医契約を結び、指導助言のもとに取組む（小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度を利用）

- ・メンタルヘルス教育研修の企画・実施
- ・相談体制の整備
- ・長時間労働者への医師による面接指導体制の整備
- ・職場環境の評価・分析と環境改善
- ・復職支援体制の整備

- ・50人以上の事業場で産業医の選任が必要
- ・危険有害業務があり他に産業保健に関する指導助言が必要
- ※現在契約を結んでいる産業医がいる

10Pへ

モデル4

労働衛生機関の医師と嘱託産業医契約を結び、指導助言のもとに取組む

- ・モデル3の内容
- +健診での問診項目の追加、ストレス調査の実施（有料）

- ・産業医の選任が必要
- ・危険有害業務があり他に産業保健に関する指導助言が必要
- ※現在労働衛生機関から健康診断・作業環境測定などのサービスを受けている

14Pへ

モデル5

EAP機関と契約を行い、様々なメンタルヘルスサービスを利用する

- ・カウンセリング
- ・電話・Eメールによる相談
- ・専門医療機関への紹介
- ・メンタルヘルス教育研修の企画・実施、
- ・ストレス調査等による個人へアプローチや組織のメンタルヘルス診断など 幅広いサービスあり
- ・復職支援
- ・人材育成

- ・ある程度の予算がある
- ・様々なサービスから自分たちにあった対策を選びたい

16Pへ

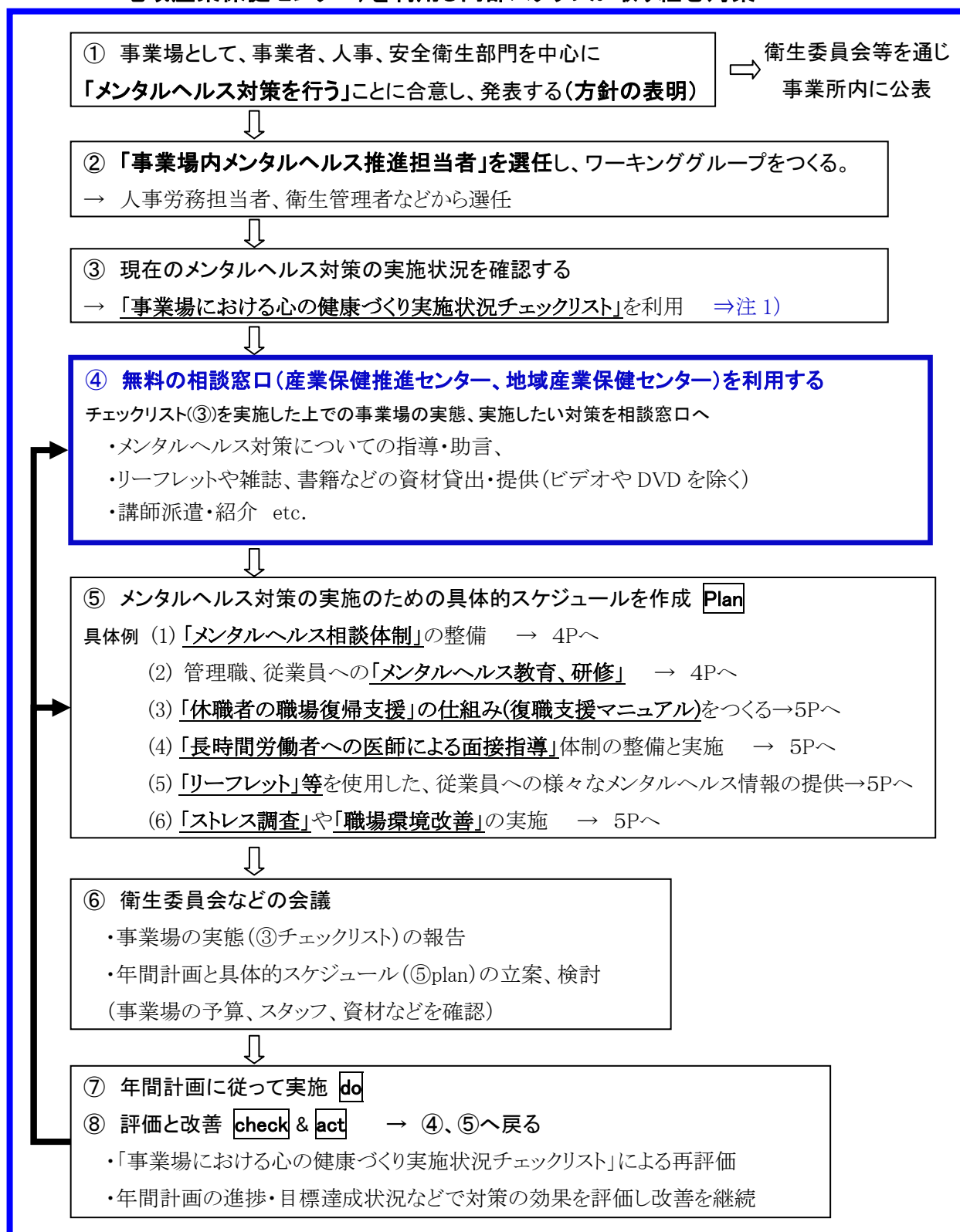
さらに外部専門家を利用して追加の対策を行う

- ◆予算別対策モデルでは、事業場においてメンタルヘルス対策に取組むための年間の予算を **0万円（無料のサービスを利用）**、**30万円～80万円**、さらに追加して対策を行う場合の3つにわけて解説しています。
- ◆“モデル選択のヒント”を参考に、自分たちの事業場にあったモデルの解説ページへ進んでください。
- ◆それぞれの対策の目的や取組み内容についての詳細は「**予防レベル別 対策の手引き**」の解説をご覧ください。

※年間予算「30万円～80万円」は、新規に嘱託産業医契約を結び、**産業保健活動全般についてサービス提供や指導助言を受けるのに必要な金額**の目安です。既に産業医契約を行っている場合にはこの費用はかかりませんが、契約にない新しい業務を依頼する際に費用がかかる場合があります。

年間の予算 0 万円(無料のサービスを利用する)

モデル1. 無料の相談窓口(産業保健推進センター、メンタルヘルス対策支援センター、地域産業保健センター)を利用し内部スタッフが取り組む対策



注1) 「事業場における心の健康づくり実施状況チェックリスト」は、事業場のメンタルヘルスサポートページ(東京大学大学院医学系研究科精神保健学・看護学分野) <http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/> から無料でダウンロードできます。

年間の予算 0 万円(無料のサービスを利用する)

モデル1. 無料の相談窓口(産業保健推進センター、地域産業保健センター)を利用し内部スタッフが取り組む対策

地域産業保健センターや産業保健推進センターでは、中小規模事業場の事業主や、衛生管理者、人事労務担当者、産業医、産業看護職に対して、産業保健情報の提供や窓口相談を無料で行っています。窓口相談では、メンタルヘルス対策のための組織づくりや体制づくり、対策の進め方に関する具体的方法について指導助言を受けることができます。

地域産業保健センター・都道府県産業保健推進センターの相談窓口を利用した対策の進め方として以下のような例があります。

(1) 「メンタルヘルス相談体制」の整備

目的：メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応

どういつきのために：本人から訴えがあったとき

社内で職場の同僚・上司が従業員のメンタルヘルス不調を疑う変化に気づいたとき

すべきこと：「どのような経路でだれに相談すればいいか」を定める

具体例：各課の相談窓口や社内相談窓口(担当者)の設置、公表

・従業員が事業場外で相談をしたい場合の連絡先の公表(事業場外資源解説を参照)

→産業保健推進センターや地域産業保健センターでは、

- ・「事業場の実態に即した相談体制の整備の方法」について指導助言を受けることができます。
- ・「地域の精神科・心療内科などの医療機関」の情報を得ることができます。

当パッケージのツールを参照
[早期発見早期対応マニュアル](#)

(2) 管理職・従業員への「メンタルヘルス教育・研修」

目的：従業員や管理職にメンタルヘルスに関する知識をもってもらう

相談体制の整備などのメンタルヘルス対策を円滑に進める

すべきこと：計画を立てる(どのような内容を、どの時期に、誰が企画・実施するか)

具体例：無料の教育ツールを利用して研修を実施する

担当者が無料の講習を受けに行く

→地域産業保健センターや産業保健推進センターでは、

- ・「メンタルヘルスに関する教育・研修」を開催しており、無料で参加することができます。
- ・「具体的な計画・実施方法」についても窓口で相談することができます。

→産業保健推進センターでは、

- ・産業保健(メンタルヘルスを含む)に関する「図書・機器の貸出」を無料で行っています。ビデオやDVDはセンター内での閲覧のみ可能です。
- ・「各機関、団体が実施する研修」に対し、研修用機材の貸出、講師の紹介を行っています。

当パッケージの
ツールを参照
[教育研修用資材](#)

(3) 「休職者が円滑に職場へ復帰するための支援」の仕組み(復職支援マニュアル)を作る

目的：メンタルヘルス不調により休業に至った社員の職場復帰を円滑に行う

ポイント：職場復帰するにあたっての流れ、スタッフの役割、会社の規則を明確にする

事業場が本人を通して主治医と連携をとる

個人情報の取扱いに十分配慮した体制にする

→地域産業保健センター、産業保健推進センターの窓口では、

・「復職支援のための仕組みづくり」について、様々な情報提供、指導助言を受けられます。

当パッケージのツールを参照

[復職支援マニュアル](#)

(4) 長時間労働者への「医師による面接指導体制」の整備と実施

目的：長時間労働者の健康を守り、過重労働を避ける

すべきこと：労務時間管理の見直し、面接対象者の選定方法の明確化、体制づくり

長時間労働者の健康状況把握と医師面談の実施

医師の意見に基づいた事後措置の実施

→地域産業保健センターでは、

・小規模事業場を対象とした「長時間労働者への医師による面接指導の相談窓口」を開設。

事業場での「労務時間管理の方法」、「面接対象者の選定方法」、「医師による面接実施の依頼先の選定や依頼のための方法」、「面接指導結果の管理」など、体制づくりについての指導助言を受けることができます。

・「医師による面接指導」を無料でうけることができます。(事前の申し込みが必要)

当パッケージのツールを参照

[過重労働対策の解説書](#)

(5) 「リーフレット」などを使って、従業員への様々なメンタルヘルス情報の提供

目的：全従業員がメンタルヘルス不調の予防に関する知識を身につける

具体例：相談窓口や事業場外で相談できる機関、電話番号などの情報を提供し、早期相談を促す

うつ病の症状などをチェックし、早期発見・早期対応を促す

→地域産業保健センターや産業保健推進センターでは、

[メンタルヘルスに関する情報](#)を、無料で提供しています。

当パッケージのツールを参照

[リーフレット集](#)

(6) 「ストレス調査」や「職場環境改善」の実施

目的：従業員のストレス状況などの把握し、それをもとに職場環境を改善する

具体例：「職業性ストレス簡易調査票」*1 を利用した調査を行い、職場のストレス状況を把握(15P 参照)

「職場環境改善のためのアクションチェックリスト」*2 や「MIRROR」*3 を利用し、職場環境を改善

→地域産業保健センターや産業保健推進センターでは、

[メンタルヘルスに関する調査の情報](#)を、無料で提供しています。

各調査票を無料ダウンロード

*1 「職業性ストレス簡易調査票」は東京医科大学公衆衛生学HP (<http://www.tokyo-med.ac.jp/ph/ts/>) から、*2 「職場環境改善のためのアクションチェックリスト」は事業場におけるメンタルヘルスサポートページ (<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/>) から、*3 「MIRROR」は職場のメンタルヘルス対策ガイド (<http://omhp-g.info/basic/index.html>) から、使用マニュアルも含め、無料でダウンロードできます。

コラム

働き盛り層のメンタルヘルスケア支援事業について

地域産業保健センターでは、労働者本人のストレスへの気づきの促進だけでなく、家族の支援を含めたメンタルヘルス対策の支援を参加費無料で行っています。

①労働者及びその家族を対象としたメンタルヘルスに関するセミナー

公民館等の地域の施設で開催され、精神科医、保健師等を講師として労働者およびその家族、人事労務担当者、事業主等を対象に、メンタルヘルス不調の症状、事例、対処法などを紹介しています。

②メンタルヘルス不調の労働者やその家族等を対象とした個別相談会

セミナーと併せて開催されます。精神科医、保健師等が、参加者中の希望者からの相談に応じます。必要に応じて適切な専門医などの専門機関の紹介を行っています。

コラム

メンタルヘルス対策支援センターについて

各都道府県の産業保健推進センター内に併設されているメンタルヘルス対策支援センターでは、①相談、②訪問支援、③説明会、④事例検討会・交流会、⑤情報の提供を無料で提供しています。

(詳しくは<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/eap/jigyousha.html#sec6>をご参照ください)

□ 追加オプション

事業場内メンタルヘルス推進担当者の負担を軽減し、効率よく、より専門的な支援を受けるためにも、メンタルヘルス対策のための予算を確保し、下記のような外部機関の有料サービスを利用することを検討することも必要です。

◆相談体制・復職支援体制の仕組みづくりについて

- ・近隣の精神科・心療内科等の医療機関の医師に、メンタルヘルス不調者の治療や復職可否の判定、復職後のフォローアップなどを委託できる場合があります。
- ・メンタルヘルス対策の仕組み・体制づくりについて、労働衛生コンサルタントや EAP 機関、労働衛生機関の一部を委託することができます。

◆教育研修について

- ・中央労働災害防止協会では、事業場で行われる管理職・一般従業員向けのメンタルヘルス教育研修への講師派遣や、産業保健スタッフ、人事労務担当者、メンタルヘルス推進担当者向けの教育研修も行っています。
- ・EAP 機関では、教育研修の企画・実施など、様々なメンタルヘルスサービスを提供しています。
- ・労働衛生機関でも教育研修を委託できる機関があります。その他、労働衛生コンサルタントや精神科・心療内科等の医療機関に委託できる場合があります。

◆長時間労働者への医師による面接指導について

- ・費用を負担することで、随時、近隣の開業医や労働衛生機関に委託することができます。

◆ストレス調査など

- ・EAP 機関や労働衛生機関に、メンタルヘルス不調者の早期発見や、職場環境改善に役立つストレス調査を委託できます。

*EAP 機関とは、事業場に有料のメンタルヘルスサービスを提供する民間機関をさします。

年間の予算0万円(無料のサービスを利用する)

モデル2. 中災防「事業場の心の健康づくりアドバイス」、メンタルヘルス対策支援センターを利用し、専門家の指導助言のもとに内部スタッフが取組む

① 事業場として、事業者、人事、安全衛生部門を中心に
「メンタルヘルス対策を行う」ことに合意し、発表する(方針の表明)

⇒ 衛生委員会等を通じ
事業所内に公表

② 「事業場内メンタルヘルス推進担当者」を選任し、ワーキンググループをつくる。
→ 人事労務担当者、衛生管理者などから選任

③ 現在のメンタルヘルス対策の実施状況の確認する
→ 「事業場における心の健康づくり実施状況チェックリスト」を利用 ⇒モデル1の注1)を参照

④ 衛生委員会などの会議
・事業場のメンタルヘルス問題の実態把握
・今後、実施したい対策の立案(事業場の予算、スタッフ、資材などを確認)
・**「事業場の心の健康づくりアドバイス」を利用した対策を行うことの合意**

⑤ 「事業場の心の健康づくりアドバイス」またはメンタルヘルス対策支援センターの利用を
申込む ※推進担当者がサポートを受ける窓口役

(中災防安全衛生サービスセンターhttp://www.jisha.or.jp/health/thp/m_health/center.htmlへ相談) → 8Pへ

メンタルヘルス対策支援専門家の派遣

- ・事業場の心の健康づくりの実施状況に関するアンケート
- ・支援専門家による事業場の現状・希望を聴き取り

⇒支援計画の策定 **Plan**

⑥ 支援専門家による支援をもとに対策を実施 **do** → 9Pへ

・メンタルヘルス対策を推進するための計画づくり・体制づくり

(1)計画づくり (2)しくみ・体制づくり

・具体的な対策

(3)教育・研修の企画・実施サポート (4)従業員からの相談対応の方法、

(5)ストレス調査について (6)職場適応・職場復帰支援 (7)職場環境等のチェックと改善

・従業員への様々なメンタルヘルス情報の提供(センターからの情報提供を活用)

※例えば上記の(1)~(7)のうち必要な項目について、1年間に5回程度の事業場訪問を目安に
支援専門家からの指導を受けながら、**事業場内メンタルヘルス推進担当者**を中心に取組む。

⑦ 評価と改善 **check & act** → 次年度の計画へ(支援事業は終了)

・支援結果報告書を作成し、1年間の支援を評価。

・年間計画の進捗・目標達成状況などで対策の効果を評価し改善を継続

年間の予算 0 万円(無料のサービスを利用する)

モデル2. 中央労働災害防止協会(中災防)「事業場の心の健康づくりアドバイス」、 メンタルヘルス対策支援センターを利用し 専門家の指導助言のもと 内部スタッフが取組む

メンタルヘルス不調による休業者の発生や、職場のコミュニケーション不足・雰囲気悪化などが社内でも問題となり、事業場全体としてメンタルヘルス対策を計画的に実施していきたいという合意が得られたとします。しかし、どのように対策を進めたらよいかわからず具体的な取組みにつながらないことがあります。

このような場合には、中災防「事業場の心の健康づくりアドバイス」を利用しましょう。メンタルヘルスの専門家が派遣され、事業場内におけるメンタルヘルス対策を進めるための組織づくり・体制づくりを支援し、自主的なメンタルヘルス対策のための足がかりを助言指導してくれます。

※ なお、「事業場の心の健康づくりアドバイス」は単年度のみ利用可能な支援事業です。

コラム

中央労働災害防止協会「事業場の心の健康づくりアドバイス」とは

中災防では、メンタルヘルス対策に取り組もうとする事業場に対し、中災防が選任したメンタルヘルス推進支援専門家を派遣し、その進め方のアドバイスなどを行う「事業場の心の健康づくりアドバイス」を、厚生労働省の委託により行っています。(平成22年2月末日まで)

「事業場へのアドバイス」に関するサービスを、支援専門家が5回程度事業場を訪問して提供しています。

事業場の心の健康づくりの実施状況に関するアンケートに回答し、支援専門家による事業場の現状・希望の聴き取りを受けることによって、メンタルヘルス対策を進めるのに必要な計画づくり・体制づくりや具体的な実施項目に関するアドバイスを受けることができます。

※ 対象となる事業場は、メンタルヘルス対策を計画的に推進しようとする意欲があり、労災保険の適用となっている事業場です。

※ 事業場への支援専門家の派遣費用(謝金・交通費)は無料です。それ以外のストレス調査、研修教材費等有料ツールを利用する場合は実費の負担となります。

→中央災害防止協会ホームページから事業の詳細リーフレットがダウンロードできます。

http://www.iisha.or.jp/health/thp/m_health/pdf/mh_kenkou.pdf

○「事業場の心の健康づくりアドバイス」の利用によるメンタルヘルス対策の例 → 9Pへ

具体的には、支援専門家から次のような支援を受けることができます。

- ①従業員がメンタルヘルスの取組みに関して共通認識をもち、全社的な取組みとする
- ②現場のキーマンである管理監督者への教育や社内研修の実施体制を構築する
- ③心の健康問題により休業していた従業員の職場復帰プログラムを策定し、スムーズな復職ができるように体制づくりを行う

それぞれの支援は1年間計画の中で以下のように実施されます。

※【平成21年度「事業場の心の健康づくりアドバイス」事業のご案内】(PDF)より引用

①従業員がメンタルヘルスの取組みに関して共通認識をもち、全社的な取組みとする

現状把握 : 既存の体制・希望するアドバイス内容についての聴き取り

第1回目支援: 支援内容の確認・計画の策定、トップ層への働きかけ(意識啓発)
(推進のための主要メンバーの認識を共有化させることから始める。)

第2回目支援: 安全衛生委員会等メンバーを対象に、従業員を取り巻く現状、
メンタルヘルス活動の重要性について解説

第3回目支援: トップ方針の内容と表明方法について、および従業員への周知方法についてアドバイス

第4回目支援: 心の健康づくり計画(中長期)策定(内容と評価方法)についてのアドバイス

第5回目支援: 相談体制づくりについてのアドバイス 支援後の計画づくり 質疑応答

②現場のキーマンである管理監督者への教育や社内研修の実施体制を構築する

現状把握 : 既存の体制・希望するアドバイス内容についての聴き取り

第1回目支援: 支援内容の確認・計画の策定
管理監督者の相談体制づくりについてのアドバイス

研修担当者の専任(支援終了後も社内でも継続して研修を行えるように育成する)

第2回目支援: どのような研修が必要か意見交換し、受講対象に合った内容の組み立て方のアドバイスや
研修教材等の情報提供

第3回目支援: 研修担当者が作成したパワーポイント等資料をもとに支援専門家がラインによるケアの
模擬研修を実施(研修実施時のポイント等アドバイス含む)

第4回目支援: 模擬研修の実施を踏まえて、内部研修担当者がラインによるケアの研修を実施するための
ポイントや外部講師を活用する場合の要望事項や留意点等についてアドバイス

第5回目支援: 支援後の計画づくり 質疑応答

③心の健康問題により休業していた従業員の職場復帰プログラムを策定し、スムーズな復職ができるように体制づくりを行う

現状把握 : 既存の体制・希望するアドバイス内容についての聴き取り

第1回目支援: 支援内容の確認・計画の策定 社内規定、スタッフの役割の確認

第2回目支援: 自社プログラム策定にあたって社内ルール及び体制整備のアドバイス

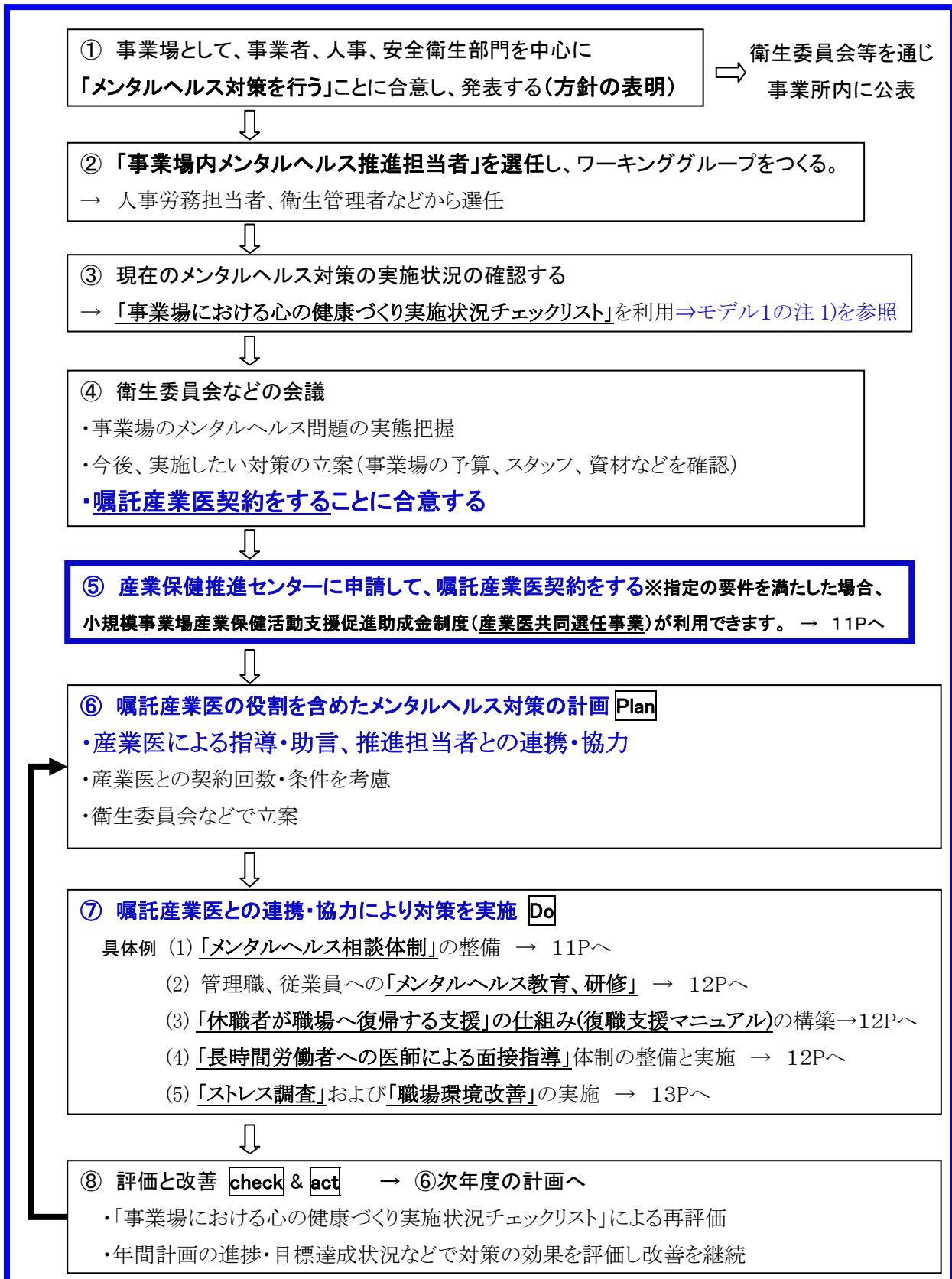
第3回目支援: 職場復帰プログラムの内容検討のアドバイス

第4回目支援: 職場復帰プログラムの策定のアドバイス

第5回目支援: 従業員への周知徹底方法、運用方法についてのアドバイス 支援後の計画づくり 質疑応答

年間の予算 30 万円～80 万円程度 (嘱託産業医契約を結ぶ)

モデル3. 産業保健推進センターに申請して嘱託産業医契約を結び、指導助言のもとに取り組む
(小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度を利用)



年間の予算 30 万円～80 万円程度(嘱託産業医契約を結ぶ)

モデル3. 産業保健推進センターを通じて嘱託産業医契約を結び、指導助言のもとに 取組む(小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度を利用)

産業医を選任することにより、作業管理・作業環境管理、健康診断の事後措置・保健指導などの一般的な産業保健活動に加え、従業員の健康管理として、メンタルヘルス対策についても組織づくり・仕組みづくりや具体的な取り組みに関して、指導助言を得ることができます。

～産業医契約の費用について～

月産業医が月1回事業場を訪問し、職場巡視、健康相談・保健指導、健康教育などの総合的な産業医活動を実施する場合には、年間で30～80万円ほどの費用がかかります。

助成金制度では、その費用の一部を補助してもらうことができます。

コラム

産業医の選任義務と産業医共同選任事業

労働者の健康管理を効果的に行うためには医学に関する専門的な知識が不可欠であることから

①常時50人以上を使用する事業場では、産業医を選任して健康管理等を行わせなければならない(労働安全衛生法)

②50人未満の小規模事業場では、産業医等と契約し健康管理を委託することが望ましい

しかし、特に小規模事業場では、費用負担の問題や産業保健活動を委託できる産業医をみつけられないことなどから、産業医が選任できないことがあります。このような場合は、「小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度(産業医共同選任事業)」を利用して、事業場の要件にあった産業医を紹介してもらい、費用の一部について助成を受けることができます。詳しくは当制度に関するリーフレットをご参照ください。↓

(<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/sinjoseikin-1.pdf>)

嘱託産業医の関与によるメンタルヘルス対策としては、以下のような例があります。

(1)「メンタルヘルス相談体制」の整備

目的：メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応

どういう時のため：本人が不調について相談したいとき

社内で職場の上司が従業員のメンタルヘルス不調を疑う変化に気づいた時

相談窓口の担当者が対応に困ったとき

具体例：・相談窓口(担当者)を設置し、公表する

・従業員が事業場外で相談をしたい場合の連絡先を公表する

→産業医を選任すると、

・相談窓口の担当者が対応に困った場合、職場のことを知っている産業医に円滑な相談ができます。
・個人情報取り扱いに注意しながら、産業医に相談するまでの経路、産業医との情報の共有の方法、事業場外の医療機関への紹介、主治医との連携を取りながらフォローアップしていく体制など、産業医との契約の範囲で実施できる「相談体制の整備」を行うことができます。

(2) 管理職・従業員への「メンタルヘルス教育・研修」

目的：従業員や管理職にメンタルヘルスに関する知識をもってもらい
相談体制の整備などのメンタルヘルス対策を円滑に進める

→産業医を選任すると

- ・「メンタルヘルスに関する教育・研修」の講師を依頼することができます。
(産業医契約をする際に事業場のニーズを伝えておくとよいでしょう)

(3) 「休職者が職場へ復帰する支援」の仕組み(復職支援マニュアル)を構築する

目的：メンタルヘルス不調により休業に至った社員の職場復帰を円滑に行う

ポイント：職場復帰するにあたっての流れ、スタッフの役割、会社の規則を明確にする

事業場が本人を通して主治医と連携をとる

個人情報取り扱いに十分配慮した体制にする

→産業医を選任すると、

- ・メンタルヘルス不調が発生し、休業に至った場合には、休業中のフォローアップ、復職の可否判断、復職時・復職後の就業上の配慮について、産業医の意見を拠り所にすることができます。
- ・個人情報の取り扱いに注意しながら、「主治医との連携をしていくこと」も容易になります。
- ・事業場の職場環境や職務内容、職場の支援体制について理解のある産業医が職場復帰支援に関わることで、より適切で円滑な職場復帰支援ができるようになります。

(4) 長時間労働者への「医師による面接指導体制」の整備と実施

目的：長時間労働者の健康を守る

すべきこと：労務時間管理の見直し、面接対象者の選定方法の明確化、体制づくり

長時間労働者の健康状況把握と医師面談の実施

医師の意見に基づいた事後措置の実施

→産業医を選任すると、

- ・面接指導体制の整備に産業医が入り、事業場の特徴に合った過重労働対策が可能となります。
- ・産業医による円滑な面接指導を実施することができます。

(産業医と契約を結ぶ際に、長時間労働者への面接指導の実施が可能か、確認しておきましょう)

コラム

産業医の選任について

中小規模事業場では、独自で産業医を探すことが難しい場合があります。

親会社や、同一構内にある元請け企業に産業医がいる場合には、その産業医を選任できるか相談してみましょう。支店や出張所などの分散事業場の場合は、本社産業医に産業医活動をしてもらえるか相談しましょう。また、産業医資格をもち、労働衛生コンサルタントとして独立して活動している医師もいますので、直接、嘱託産業医業務を委託できるか問い合せてみるのもよいでしょう。

地域産業保健センターや産業保健推進センターにおいても産業医の紹介が可能ですので、産業医が見つからないときは問い合せてください。

(5)「ストレス調査」や「職場環境改善」の実施

目的：従業員のストレス状況などを把握し、職場環境に改善する

具体例：「職業性ストレス簡易調査票」*1 を利用した調査を行い、職場のストレス状況を把握(15P 参照)

「職場環境改善のためのアクションチェックリスト」*2 や「MIRROR」*3 を利用し、職場環境を改善
→産業医を選任すると、

・「職場巡視や長時間労働面談などの結果」から、職場のストレス要因を改善するためのアドバイスを受けることができます。

・ストレス調査などから、医師による職場環境の評価・分析を実施することが可能になります。

*1「職業性ストレス簡易調査票」は東京医科大学公衆衛生学 HP から、

(<http://www.tokyo-med.ac.jp/ph/ts/>)、

*2「職場環境改善のためのアクションチェックリスト」は事業場におけるメンタルヘルスサポートページ

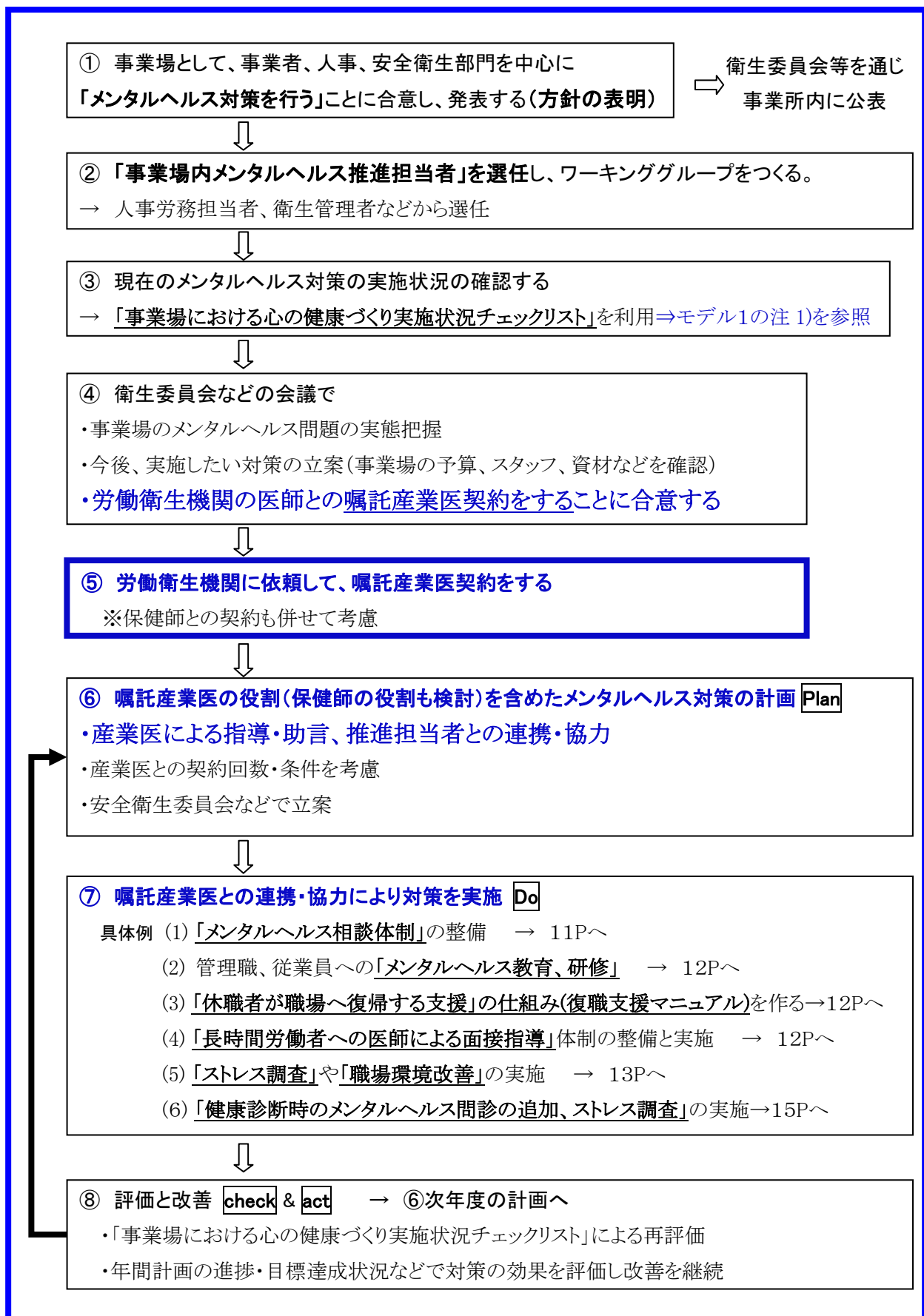
(<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/>)から、

*3「MIRROR」は職場のメンタルヘルス対策ガイド(<http://omhp-g.info/basic/index.html>)から、

調査票やマニュアルを無料でダウンロードできます。

年間の予算 30 万円～80 万円程度(嘱託産業医契約を結ぶ)

モデル4. 労働衛生機関の医師と嘱託産業医契約を結び、指導助言のもとに取り組む



モデル4. 労働衛生機関の医師と嘱託産業医契約を結び、指導助言のもとに取り組む

労働衛生機関では、一般健康診断や特殊健康診断、作業環境測定などの様々な産業保健サービスを提供しています。さらに、そこに所属する医師と嘱託産業医契約を結び、産業医活動を依頼することができる場合があります。

労働衛生機関の医師による産業医活動の場合、健康診断の企画・実施、その後の事後措置のための産業医面談が円滑に行えます。また、事業場の職場環境、従業員の職務内容について熟知した産業医によって、従業員の健康管理活動をより効果的に行うことが可能となります。

モデル3の場合と同様に、嘱託産業医契約の際に、どのようなメンタルヘルス対策を実施できるか相談しておく必要があります。協力してもらえる場合には、産業医の指導・助言のもと、事業場内メンタルヘルス推進担当者が中心となって、様々な対策を実施していくことになります。

具体的には、メンタルヘルス教育研修の企画・実施、相談体制の整備、復職支援体制の確立、長時間労働者への面接指導体制の整備と面接指導の実施、職場環境の評価・分析と改善などのサービス提供を受けられる可能性があります(モデル3. (P10～)参照)。

また、健康診断時にメンタルヘルスに関する問診項目を加えること、同時に質問紙によるストレス調査を実施することで、メンタルヘルス不調者やその予備群を早期に発見し、早期の対応を行うことが可能になります。

コラム

健康診断時のメンタルヘルスに関する問診項目の追加、ストレス調査の実施

定期健康診断の機会を利用し、メンタルヘルスに関する問診項目を追加したり、精神健康度や疲労・ストレス状況を把握するための質問票を追加したりすることで、メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応を行うことが可能となります。

こうした場で使用できる質問票のひとつに、職業性ストレス簡易調査票があります。比較的簡便に使用できる自己記入式質問票で、57項目からなり、約10分で回答できます。

ストレスの反応だけではなく、仕事上のストレス要因などが同時に測定できます。この調査票を用いたストレス調査の結果を個人にフィードバックすることにより、高ストレス状態にある社員やストレスによる不調が表れている社員に対して、個人の気づきを促すことができます。

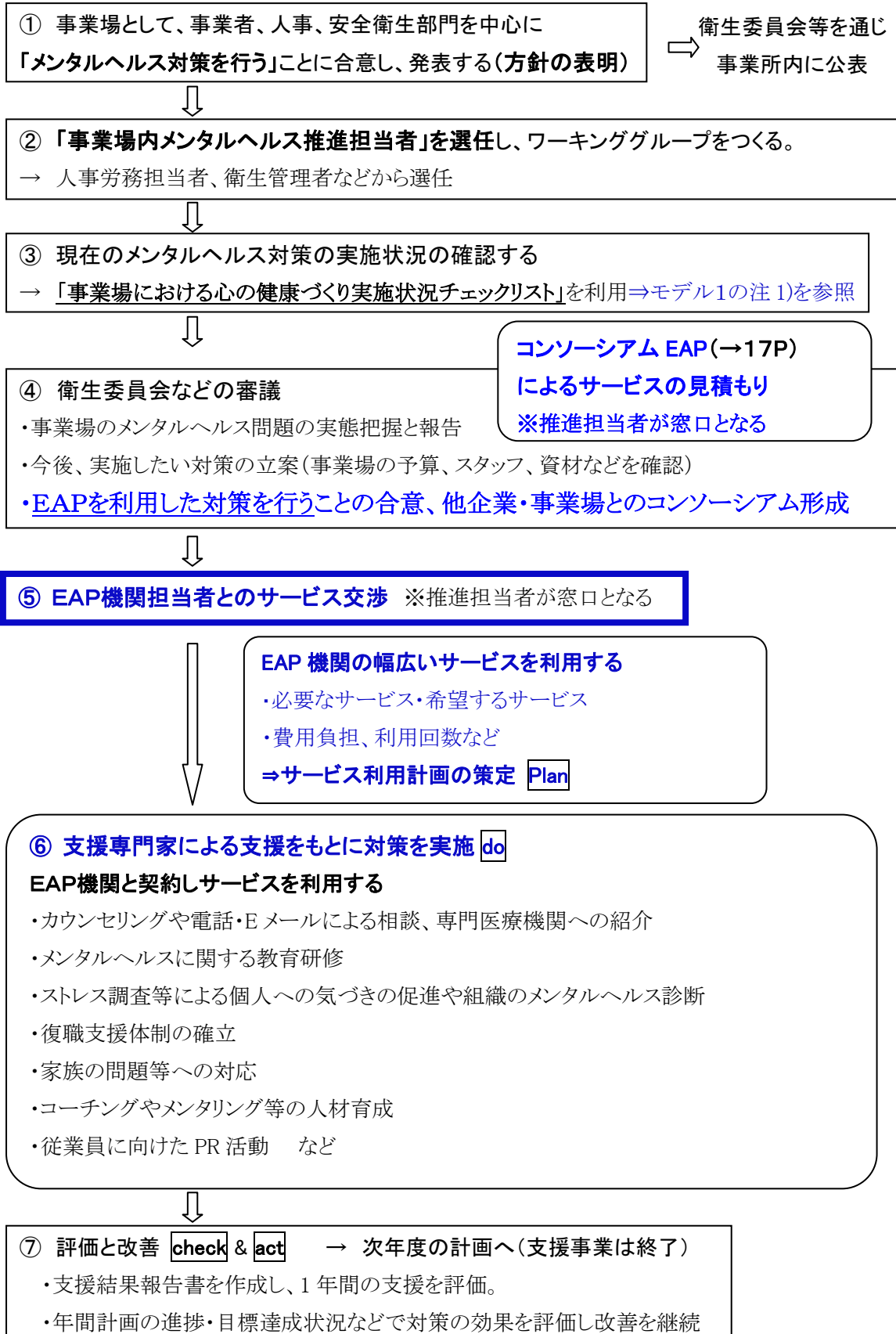
不調の恐れがある社員については、産業医による面談を実施することを事前に取り決めておけば、早期の対応に結びつけることができます。

また、本調査票は、結果の一部を用いて、メンタルヘルス不調の発生リスクの高い職場を見つけることができるため、“組織診断”として利用することもできます。ストレス調査には、他にも様々な質問紙がありますので、どのような目的で実施するのか、よく検討した上で実施を依頼しましょう。

メンタルヘルス不調者を発見した際のその後の対応についても、事前に労働衛生機関と相談しておく必要があります。

さらに外部専門家を利用して追加の対策を行う

モデル5. EAP 機関と契約を行い、さまざまなメンタルヘルスサービスを利用する



モデル5. EAP 機関と契約を行い、さまざまなメンタルヘルスサービスを利用する

近年注目を集めているメンタルヘルスのシステムに EAP(Employee Assistance Program : 従業員支援プログラム)があります。EAP は通常、民間機関が提供するメンタルヘルスに関する啓発教育やカウンセリング・相談業務などの幅広いサービスを指します。

費用を抑えるための「コンソーシアム EAP」

中小規模の事業場が単独で EAP 機関と契約することは費用の面から困難です。しかしいくつかの事業場が集まって EAP 機関 と契約する方法があり、これをコンソーシアム EAP と呼びます。

例えば、大企業の子会社や下請け会社など関連のある数社が集まって、契約するケースがあります。「相談一件当たりいくら、教育講演一回いくら」と取り決めて業務委託します。

他に、同一の業種で組織される業界団体で、近接した地域に集まっている複数の企業が集まったり、工業団地として地域に集積している複数の中小企業が集まったりして、コンソーシアムを形成し、EAP と契約することもできます。

コラム

EAP機関によるメンタルヘルスサービス

EAP 機関では、心の問題を抱えていたり、高いストレス状態にある従業員に対して専門家によるカウンセリングや電話・E メールによる相談、専門医療機関への紹介、メンタルヘルスに関する教育研修、ストレス調査等による個人への気づきの促進や組織のメンタルヘルス診断、復職支援などのサービス提供を行っています。サービス内容は機関によってばらつきがあります。

家族の問題や、アルコール・薬物に関する問題への対応、セクハラ・パワハラ対策、コーチングやメンタリングといった人材育成に近い対策など、幅広いサービス提供を行っているところもあります。

嘱託産業医の助言、指導によるメンタルヘルス対策への取組みにより、事業場内のメンタルヘルス対策を推進していく体制・組織づくりが進んでいる事業場では、さらに EAP による、より専門性の高いサービスを検討してもよいでしょう。

※最寄りに、このような EAP 機関や産業保健に関心のある精神科医が見つからない場合には、各都道府県産業保健推進センター内のメンタルヘルス対策支援センター(6P 参照)にご相談ください。

2. 予防レベル別対策の手引き

この手引きでは、事業場外資源を活用したメンタルヘルス対策について、一通り説明しています。取り組みたい対策がお決まりの場合は、該当ページからご覧ください。対策には、一次予防（メンタルヘルス不調の発生を防ぐ快適な職場づくり）、二次予防（メンタルヘルス不調者の早期発見・早期治療）、三次予防（メンタルヘルス不調により休業した労働者の円滑な職場復帰と再発予防）があります。予算に応じたプランを検討されている方は「1. 予算別対策モデル」をご覧ください。

また、目的とする予防の段階ごとに、必要な費用を含めてその取り組み方法と相談先の情報を解説しています。前から順に読まれると、重複した箇所がありますが、対策ごとの読み切りを前提としていますのでご了承ください。

事業場外資源の利用を検討する際の参考としてください。

※ なお、この手引きで示されている様々な事業場外資源についての詳細は、**「事業場外資源の解説」**をご覧ください。

目次

事業場におけるメンタルヘルス対策の基盤づくり

(1) 心の健康づくり計画の立案と組織づくり

Action

- 心の健康づくりに取り組むための組織づくりと計画の立案を行う
- 事業場内メンタルヘルス推進担当者を選任する

3P

1 次予防:メンタルヘルス不調を発生させない快適な職場づくり

(1) 教育・研修

Action

- 心の健康づくりの重要性を啓発するための教育研修を行う
- 一般従業員に対し、ストレスへの耐性を強化するための教育研修を行う
- 管理監督者に対し、人材育成のための教育研修を行う

6P

(2) 職場環境改善の試み

Action

- 職場環境改善のための研修会を企画・実施する
- 専門家の事業場訪問による職場巡視、ヒアリング、質問紙調査などを通して職場環境改善をすすめる

8P

2 次予防:メンタルヘルス不調者の早期発見・早期治療のための取組み

(1) 教育・研修

Action

- メンタルヘルスに関する基礎知識を修得させるためセルフケア教育・研修を行う
- ライン管理者の役割、社内の相談体制の理解を促すためラインケア教育・研修を行う

10P

(2) 相談体制の構築

Action

- 相談体制の構築について、専門家から総合的な助言をうける
- 従業員が利用できる相談先に関する情報を事業場内に周知する

12P

(3) ストレス調査

Action

- ストレス調査を行い、不調者の早期発見に結びつける

15P

(4) 健康診断問診項目の追加

Action

- 健康診断の際の問診にメンタルヘルスに関する項目を追加する

17P

(5) 過重労働対策

Action

- 長時間労働者への医師による面接指導のための体制づくりを行う

18P

3 次予防:休職した社員の職場復帰支援および再発・再燃を防ぐための取組み

(1) 復職支援体制の構築

Action

- 専門家の助言をうけながら社内の職場復帰支援システムを構築する

20P

(2) リワーク支援の利用

Action

- 事業場外資源による職場復帰(リワーク)支援を利用する

22P

予防レベル別 取組み 一覧

年間の予算(参考モデル)	利用する事業場外資源	実施したい対策の段階									
		基盤づくり (3P-)	1次予防 発生を防ぐ快適な職場づくり (6P-)		2次予防 不調者の早期発見・早期治療 (10P-)				3次予防 円滑な職場復帰と再発予防 (19P-)		
		心の健康づくり計画	教育研修 ※1	職場環境改善 ※2	教育研修 ※1	相談体制の構築	ストレス調査の実施 ※3	健診問診項目の追加	過重労働面談体制の整備 ※4	復職支援体制の構築・個別対応	リワーク支援の利用
0万円 (無料のサービスを利用) モデル1、モデル2	地域産業保健センター	△	△	△	△	△	△		◎	△	
	産業保健推進センター	○	○ ※5	○	○ ※5	○	○		○	○	
	中災防メンタルヘルス対策支援事業	○	○	○	○	○	○		○	○	
30万円～80万円程度 (嘱託産業医契約を結ぶ) モデル3、モデル4	地域産業保健センター紹介産業医	○	◎	○	◎	◎	△		◎	○	
	労働衛生機関所属産業医	○	◎	○	◎	◎	○	◎ ※6	◎	○	
さらに外部専門家を 利用して追加の対策を行う モデル5	EAP機関 ※7	◎	◎	◎	◎	◎	◎		○	◎	◎

- △: 取組み方法について、指導助言を得られるが、実施までを委託することが難しい
 ○: 取組み方法について、指導助言を得られる。機関によっては実施まで委託できる
 ◎: 取組み方法について、指導助言および計画、実施に至るまで委託することができる

- ※1: メンタルヘルスに関する教育を専門家に依頼した場合、60～90分で5万円程度の費用がかかります。
 ※2: 取組みの方法や期間によって異なりますが、専門家(産業医も含む)の半日出務で5万円程度がかかります。
 ※3: ストレス調査を外部委託した場合、従業員1人当たり500円程度の費用がかかります。100人の場合、500(円)×100(人)=5万円です。ただし、組織全体の傾向など詳細な分析を依頼するとさらに加算されます。
 ※4: 長時間勤務者への医師による面接指導にかかる費用は、1件あたり5000円～が目安となります。
 ※5: 産業保健推進センターでは、複数(2つ以上)の企業の行う教育研修には講師派遣(無料)を行っていますが単独の企業にも講師幹旋(有料)を行っています。
 ※6: 対象者人数、依頼する労働衛生機関によって異なりますが、100人程度で5～10万円の費用がかかります。
 ※7: EAP機関では、事業場の規模、業種、利用するサービスによって費用が異なります。

※ここに示した金額はおおまかな目安です。実施の金額についてはそれぞれの機関にご相談ください。

事業場におけるメンタルヘルス対策の基盤づくり

Action

具体的な取組み・

- 心の健康づくりに取り組むための組織づくりと計画の立案を行う。
- 事業場内メンタルヘルス推進担当者を選任する。

メンタルヘルス対策を進めるには、事業者・従業員が共通の理解のもとに一丸となって取り組むことが重要です。そのためにも、事業者自らが事業場におけるメンタルヘルスカを積極的に推進することを表明するとよいでしょう。衛生委員会等において合意を形成することも重要です。その後、ワーキンググループをつくり事業場内メンタルヘルス推進担当者を決定し、十分に調査審議を行った上で、「心の健康づくり計画」を策定することが必要です。

□組織づくりと「心の健康づくり計画」

メンタルヘルス対策は、中長期的視野に立って継続的かつ計画的に行われるようにすることが重要です。推進に当たっては、従業員の意見を聴きながら、事業場の実態に即した取り組みを行うことが必要になります。

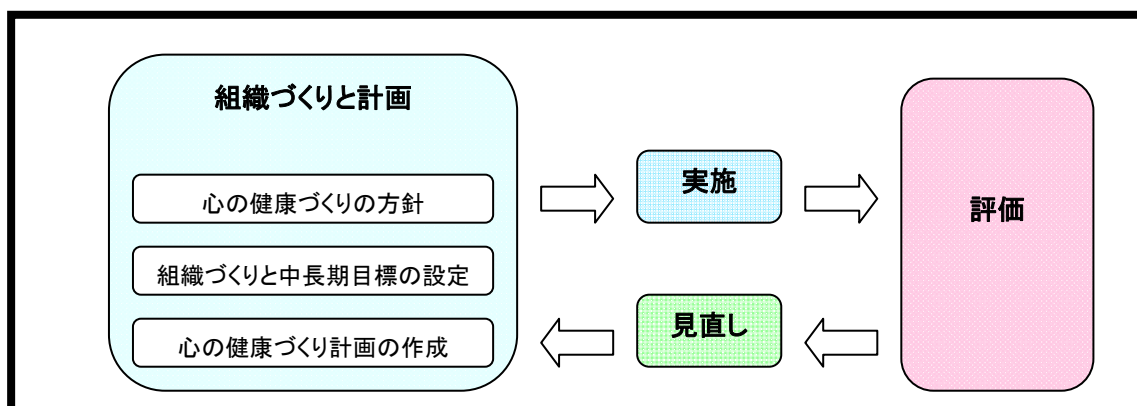
- ①衛生委員会等の場で合意を形成し、方針を表明する
- ②心の健康づくりに取り組むための組織(ワーキンググループ)をつくる
- ③「心の健康づくり計画」を策定する

心の健康づくり計画で定めるべき事項は、次に掲げるとおりです。

- ① 事業主がメンタルヘルスカを積極的に推進する旨の表明に関する事
- ② 事業場における心の健康づくりの体制の整備に関する事
- ③ 事業場における問題点の把握及びメンタルヘルスカの実施に関する事
- ④ メンタルヘルスカを行うために必要な人材の確保及び事業場外資源の活用に関する事
- ⑤ 労働者の健康情報の保護に関する事
- ⑥ 心の健康づくり計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関する事
- ⑦ その他、労働者の心の健康づくりに必要な措置に関する事

これらは、事業場におけるメンタルヘルスカを進める上での基盤となりますので、十分に検討がなされる必要があります。事業場内のスタッフのみで審議する場合には、どのように対策を進めたらよいか、情報を十分に収集して検討に臨みましょう。事業場内に専門の産業保健スタッフを確保することが難しい小規模事業場では、この時点から事業場外資源の産業保健・メンタルヘルスの専門家による助言を受けることができます。

メンタルヘルス対策の計画および進め方



□ 事業場内メンタルヘルス推進担当者の選任

事業場内メンタルヘルス推進担当者は、産業医や事業場外のメンタルヘルス専門家等の助言・指導を得ながら事業場のメンタルヘルスケアの実務を担当する立場にあります。

事業場内の衛生管理者や常勤の保健師等から選任します。衛生管理者や保健師のいない小規模事業場では人事労務管理スタッフが担当することになります。

事業場内メンタルヘルス推進担当者の主な役割は、次の4つです。

- ① 心の健康づくり計画の策定・従業員への周知・実行状況の把握の実務
- ② セルフケア、ラインによるケアを推進するための従業員教育、管理監督者教育の計画・立案・実施(コーディネート)・評価の実務
- ③ 事業場内のメンタルヘルスに関する相談窓口
- ④ 事業場外資源との連携の窓口

事業場内メンタルヘルス推進担当者には、教育や相談そのものを直接担当することは求められていません。教育や相談をコーディネートすることで、事業場内で行われるメンタルヘルス対策がスムーズに推進されるよう調整する役割を果たすことが期待されています。

この対策では、以下の事業場外資源を利用し取組むことができます。

□ 情報を収集し、事業場内スタッフのみで取組む

無料

- **中央労働災害防止協会のホームページ** (<http://www.jisha.or.jp/>)

中災防では、事業場で健康教育や健康相談を行うTHP(Total Health Promotion)スタッフの養成研修やスキルアップのためのセミナー、メンタルヘルス対策に関する各種研修会を開催しています。また、事業場での取組みの導入支援、職場への講師派遣など、皆様の職場における健康づくり・メンタルヘルス対策の推進のための様々なサービスを提供しています。

- **安全衛生情報センターホームページ** (<http://www.jaish.gr.jp/information/thp01.html>)

中災防の運営する安全衛生情報センターでは、安全衛生情報の提供を通して、広く国民全般の安全衛生に対する関心を高め、事業場の安全衛生活動を応援します。

対策に役立つテキストやパンフレットをダウンロードすることができます。

・「**メンタルヘルス指針のあらまし —職場における 心の健康づくり relax—**」

メンタルヘルス指針と、企業のメンタルヘルス対策について解説したパンフレット

・「**心の健康づくり事例集**」

メンタルヘルス対策を積極的に行っている事業場の事例を掲載したパンフレット

・**メンタルヘルス指針推進モデル事業場事例集**

モデル事業場となった企業で行われたメンタルヘルス対策の進め方が掲載されています。

・**事業場内メンタルヘルス推進担当者テキスト**

事業場内メンタルヘルス推進担当者が役割を果たす基礎知識を修得するためのテキスト

・「**こころの健康気づきのヒント集**」

ストレスへの気づきと対処及び自発的な相談などセルフケアについて解説したパンフレット

□ **無料の相談窓口を利用する**

無料

・**地域産業保健センターの健康相談窓口を利用する(50人未満の事業場の場合)**

地域産業保健センターの健康相談窓口では、個別事例に加え、メンタルヘルス対策の体制・仕組みづくりについての、助言・指導を無料で受けることができます。

・**産業保健推進センターの窓口相談、メンタルヘルス対策支援センターを利用する(50人以上の事業場でも利用可能)**

都道府県産業保健推進センターの窓口相談では、メンタルヘルス専門家により、メンタルヘルス対策の体制・仕組みづくりについての助言・指導を無料で受けることができます。

□ **産業医に相談する**

有料

・**産業医と嘱託契約を結び、助言を得る**

産業医資格を有する医師と嘱託産業医契約を結ぶことで、事業場におけるメンタルヘルス体制・仕組みづくりに関する助言をうけることができます。嘱託産業医契約には費用がかかりますが、「**産業保健活動支援促進助成金**」制度を利用することで、助成金の支給を受けることができます。

(⇒詳細は、[産業保健活動支援促進助成金の項を参照](#))

・**企業外労働衛生機関の医師と嘱託契約を結び、助言を得る**

労働衛生機関に所属する医師と嘱託産業医契約を結ぶことで、当該労働衛生機関から、健康診断や作業環境測定などのサービスの他に、様々な産業保健サービスの提供を受けられます。

□ **その他の外部機関(専門家)に依頼する**

有料

・**労働衛生コンサルタントと契約を結び、助言を得る**

・**EAP機関と契約を結び、助言を得る**

近年注目を集めているメンタルヘルスのシステムにEAP(Employee Assistance Program：従業員支援プログラム)があります。EAPは通常、民間機関が提供するメンタルヘルスに関する啓発教育やカウンセリング・相談業務などの幅広いサービスを指します。

1 次予防:メンタルヘルス不調を発生させない快適な職場づくり

(1)教育・研修

Action

具体的な取組み

- 心の健康づくりの重要性を啓発するための教育研修を行う。

事業場においてメンタルヘルス対策を行うにあたり、企業がメンタルヘルス対策を行う意義を事業者、管理監督者をはじめ従業員全員が理解し、皆でメンタルヘルスに取り組むことが重要です。

また、メンタルヘルス不調に対する偏見をなくし、自分たちに身近な問題であることを理解するため、メンタルヘルスに関する基礎知識を修得させることが必要になります。

メンタルヘルスに関する教育・研修を行うためには、専門的な知識・技術が必要となります。専門家に依頼したり、担当する従業員を事業場外資源や地域で行われる研修会・セミナーに参加させたりするなど、外部資源を活用しましょう。メンタルヘルスについてまとめた小冊子やリーフレットを配布したり、ビデオ教材などを有効利用すれば、事業場内のスタッフで実施することも可能です。

当パッケージの「職場のメンタルヘルス関連リーフレット集」や「非専門家が活用できる教育資料」も参考になります。ぜひ、ご活用ください。

事業場内メンタルヘルス推進担当者(衛生管理者等)が実施する 無料

地域産業保健センターや産業保健推進センターでは、メンタルヘルス対策に用いることができる図書などの教材を無料で貸し出しています。ビデオやDVDは閲覧のみ可能です。

(⇒産業保健推進センター 図書等の貸し出しの項を参照)

また、中災防では、メンタルヘルスに関するリーフレットや図書・教材の提供・販売を行っています。これらの教材を利用して、事業場内メンタルヘルス推進担当者が実施することも可能です。

外部機関の教育研修に参加する 無料／有料

事業場外資源が実施しているメンタルヘルス教育・研修には**無料**で参加できるものがあります。

- ・地域産業保健センターが実施する労働者及びその家族を対象としたメンタルヘルスに関するセミナー
- ・産業保健推進センターが実施する事業主・人事労務担当者、産業保健スタッフを対象とした教育研修
- ・中災防の実施する「心の健康づくりシンポジウム」、「メンタルヘルス研修会」「自殺予防セミナー」
- ・その他、地域住民を対象として精神保健福祉センターや保健所(※)が実施するセミナーなど

※地域保健法で規定されている「保健所」を指します。近年では、部門の統合等により、一般向けには保健所の名称を廃止し、「保健福祉センター」や「福祉事務所」などの名称を用いているところもあります。以下、保健所と呼びます。

ただし、地域保健法により都道府県・政令指定都市などは「保健所」を設置することが義務づけられていますので、保健所自体や保健所業務を行う窓口が廃止されたわけではありません。

保健所業務を担当する窓口が分からない場合は、お近くの自治体に問い合わせてください。

事業場外資源が実施している**有料**のメンタルヘルス教育・研修には、以下のものがあります。

- ・中防災の実施する人事労務担当者、衛生管理者・保健師・産業医等の産業保健スタッフを対象とした研修
- ・外部団体(EAP や業界団体、事業者団体など)が行う教育研修・セミナー

□ 産業医による教育研修を実施する

有料

契約に盛り込んでおけば、産業医に事業場内でのメンタルヘルス教育・研修を依頼できます。事業場内におけるメンタルヘルス教育・研修の企画・立案、実施など様々な支援を受けられます。

□ 外部機関(専門家)による教育研修を実施する

無料／有料

外部機関のメンタルヘルス専門家による教育研修を事業場内で実施することができます。

・産業保健推進センター

各機関、団体が実施する研修について研修用機材の貸出し、講師の紹介をしています。講師派遣(**無料(交通費は実費)**)と講師斡旋(**有料**)があります。

・中央労働災害防止協会

事業場で行う健康教育、研修や健康教室、安全衛生大会などのイベントに講師を派遣します。また、研修カリキュラムの企画から講義までを請け負う受託研修も行っています。

・労働衛生機関

産業医契約とは別に、事業場への講師派遣による教育研修などメンタルヘルスに関するサービスを行っている機関もあります。

・EAP機関

EAP 機関では、事業場におけるメンタルヘルス対策として教育研修の企画立案から実施までの支援を受けることができます。

・その他

精神科医療機関の医師に依頼し、メンタルヘルス教育を実施することもできます。

Action

具体的な取組み

- 一般従業員に対し、ストレスへの耐性を強化するための教育研修を行う。
- 管理監督者に対し、コーチング、メンタリングなど人材育成のための教育研修を行う

ストレスとうまく付き合うため、どのように受け止め、どのように行動するかというストレスへの対処行動を、「ストレスコーピング」といいます。社員のひとりひとりが適切なストレスコーピングを身につけることで、ストレスをため込みメンタルヘルス不調に陥ることを防ぐことができます。

また、コーチングやメンタリングは、企業・組織において個人が本来持っている能力や可能性を最大限に発揮できるようにする、人材育成マネジメントの一環として位置づけられています。上司と部下間のコミュニケーションの向上をはかり、上司からの支援を増やすことは、職場でのストレス要

因を減らすことにつながります。

快適な職場作りの一つの方法として、このような教育研修の実施が挙げられます。

□ 外部機関(専門家)による教育研修を実施する

有料

ストレスコーピングや、コーチング・メンタリングといった人材育成のための教育研修を行うには、高い専門性が必要となります。そのようなスタッフのいるEAP機関では、質のよいメンタルヘルス教育・研修を提供することができます。

(2) 職場環境改善

Action

具体的な取組み

- 職場環境改善のための研修会を企画・実施する。
- 専門家の事業場訪問による職場巡視、ヒアリング、質問紙調査などを通して職場環境改善をすすめる。

事業場で生じるメンタルヘルスの問題には、個人の努力だけでは十分に改善することができないさまざまな要因が関連しています。多くは職場環境等の問題であり、事業場全体としてこれらの改善に取り組む体制づくりが重要となります。

職場環境等の改善を通じたストレス対策として、従業員参加型の職場環境改善のための研修会を実施することが有用です。また、専門家の事業場訪問による職場巡視、ヒアリング、質問紙調査などを通して職場環境改善をすすめることもできます。

□ 情報を収集し、事業場内スタッフで実施する。

無料

職場環境改善に関する取組みのための情報源として、以下のものがあり無料で入手できます。

・東京医科大学公衆衛生学講座のホームページ(<http://www.tokyo-med.ac.jp/ph/ts/>)

「職場環境等の改善対策の導入・展開のためのマニュアル」

職場環境等の改善を通じたストレス対策を導入・展開する際に必要となる基本的な考え方
実際の手順を示したマニュアル

・職場環境等改善のためのヒント集(メンタルヘルスアクションチェックリスト)ダウンロードのページ

(<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/ACL/index.htm>)

「職場環境改善のためのヒント集(メンタルヘルスアクションチェックリスト)」

職場の従業員の参加のもと、仕事の負担やストレスを減らして、快適に安心して働ける職場環境を形成するための、改善アイデア(30項目)が盛り込まれたチェックリスト

「ヒント集を用いた職場環境等の改善マニュアル」、

上記のヒント集を使った職場環境改善の進め方を解説したマニュアル

「メンタルヘルスアクショントレーナーの手引き」

ヒント集を使ったグループ討議のファシリテーターになるための詳細な解説書

これらのツール・マニュアルを活用し、事業場内の産業保健スタッフで研修会を企画・実施することも可能です。このような取組みの企画・実施にあたり、専門家の助言を必要とする際は、地域産業保健センターや、都道府県産業保健推進センターに相談してください。

□ 産業医に依頼する

有料

産業医との契約の中で、職場環境改善に関する取組みへの関与を依頼することも可能です。職場環境改善の取組みの一環として、研修の企画・立案から実施までの支援を受けられます。

□ 外部機関(専門家)に依頼する

無料／有料

外部機関のメンタルヘルス専門家による職場環境改善のための教育研修を事業場内で実施することができます。

・産業保健推進センター

各機関、団体が実施する研修について研修用機材の貸出し、講師の紹介をしています。講師派遣(無料(交通費は実費))と講師斡旋(有料)があります。

・中央労働災害防止協会

事業場で行う健康教育、研修や健康教室、安全衛生大会などのイベントに講師を派遣します。また、研修カリキュラムの企画から講義までを請け負う受託研修も行っています。

・労働衛生機関

産業医契約とは別に、事業場への講師派遣による教育研修などメンタルヘルスに関するサービスを行っている機関もあります。

・EAP機関

EAP機関では、事業場におけるメンタルヘルス対策として教育研修の企画立案から実施までの支援を受けることができます。

2 次予防:メンタルヘルス不調者の早期発見・早期治療のための取組み

(1)教育・研修

Action

具体的な取組み

- メンタルヘルスに関する基礎知識啓発のためセルフケア教育・研修を行う。**
- ライン管理職の役割、社内の相談体制の理解を促すためラインケア教育・研修を行う。**

事業場におけるメンタルヘルス対策では、ストレス要因を取り除いたり軽減したりすることによって、メンタルヘルス不調者の発生を防ぐ取組みが重要です。しかし、万一、メンタルヘルス不調に陥った社員が発生した場合には、早期に発見し適切な対応を図ることが必要になります。

早期発見・早期対応を行うには、メンタルヘルス不調者が発生したときに、社員本人や、同僚、ライン管理者に次のことが求められます。

①本人の不調のサインに気がつくこと

(同僚の場合、管理者につなぐこと。管理者の場合、きちんと相談対応すること。)

②産業保健スタッフや医療機関への相談に結びつけること

そのためには、医療機関への受診に至るまでの相談体制を確立すること、自分自身や周囲が気づくメンタルヘルス不調のサイン、自覚症状、周囲の対応の仕方など基礎的な知識を普及させることが重要です。

小規模事業場で、初めてメンタルヘルス対策に取り組む際には、セルフケアとラインケアの教育のなかで、特に次の点を第一に検討してください。

実際に不調者が発生した場合の対応についての教育研修を行うこと

しかし、メンタルヘルスに関する教育・研修は、専門的な知識が必要となります。事業場外の専門家に依頼したり、従業員を事業場外資源や地域で行われる研修会・セミナーに参加させるなど、外部資源を積極的に活用しましょう。

また、当パッケージの「メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応の手引き《管理監督者のために》」も参考になります。ぜひ、ご活用ください。

事業場内のメンタルヘルス推進担当者(衛生管理者等)が実施する

無料

地域産業保健センターや産業保健推進センターでは、メンタルヘルス対策に用いることができる図書を無料で貸し出しています。ビデオや DVD はセンター内での閲覧のみ可能です。また、中災防では、メンタルヘルスに関するリーフレットや図書・教材の提供・販売を行っています。これらの教材を利用して、事業場内メンタルヘルス推進担当者が実施することも可能です。

□ 外部機関の教育研修に参加する

無料／有料

事業場外資源が実施しているメンタルヘルス教育・研修には**無料**で参加できるものがあります。

- ・地域産業保健センターが実施する労働者及びその家族を対象としたメンタルヘルスに関するセミナー
- ・産業保健推進センターが実施する事業主・人事労務担当者、産業保健スタッフを対象とした教育研修
- ・中災防の実施する「心の健康づくりシンポジウム」、「メンタルヘルス研修会」「自殺予防セミナー」
- ・その他、地域住民を対象として精神保健福祉センターや保健所が実施するセミナーなど

事業場外資源が実施している**有料**のメンタルヘルス教育・研修では、以下のものがあります。

- ・中災防の人事労務担当者、衛生管理者・保健師・産業医等の産業保健スタッフを対象とした研修
- ・外部団体（EAP や業界団体、事業者団体など）が行う教育研修・セミナー

□ 産業医による教育研修を実施する

有料

産業医との契約の中で、事業場内でのメンタルヘルス教育・研修について、どのような研修が必要か意見交換し、受講対象者に合った内容の組み立て方のアドバイスや研修教材等の情報提供、教育研修の実施などの支援を依頼することができます。

相談体制づくりと併せて、効果的なライン教育、セルフケア教育の計画をたて、継続してメンタルヘルス教育が行えるようにしましょう。

□ 外部機関(専門家)による教育研修を実施する

無料／有料

外部機関のメンタルヘルス専門家による教育研修を事業場内で実施することができます。

外部機関のメンタルヘルス専門家による教育研修を事業場内で実施することができます。

・産業保健推進センター

各機関、団体が実施する研修について研修用機材の貸出し、講師の紹介をしています。講師派遣(**無料(交通費は実費)**)と講師斡旋(**有料**)があります。

・中央労働災害防止協会

事業場で行う健康教育、研修や健康教室、安全衛生大会などのイベントに講師を派遣します。また、研修カリキュラムの企画から講義までを請け負う受託研修も行っています。

・労働衛生機関

産業医契約とは別に、事業場への講師派遣による教育研修などメンタルヘルスに関するサービスを行っている機関もあります。

・EAP機関

EAP機関では、事業場におけるメンタルヘルス対策として教育研修の企画立案から実施までの支援を受けることができます。

(2) 相談体制の構築

Action

具体的な取組み

相談体制を構築する

早期に発見されたメンタルヘルス不調者に適切な対応を行うためには、次の二つの体制を構築しておかなければなりません。メンタルヘルス不調が全て、精神疾患(心の病気)ではありません。しかし、特に小規模事業場では、病気の深刻さ(疾病性)の評価をできるスタッフがほとんどいないため、外部に相談するようしておく方が良いでしょう。

①適切に医療機関に結びつけるための社内の相談体制(相談窓口の設置、役割の明確化)

②社外の医療機関や相談機関との連携体制

これらの相談体制を構築する際には、個人情報保護に注意しながら行わなければなりません。また、外部の医療機関や相談機関の情報を必要とするため、これらの情報を持つ事業場外資源を活用しながら体制づくりを進めましょう。

利用できる事業場外資源は以下ものがあります。

情報を収集し、事業場内のスタッフで検討して構築する。

無料

● 中央労働災害防止協会、安全衛生情報センターホームページ

中災防では、メンタルヘルス対策に関する各種研修会を開催しています。また、事業場での取組みの導入支援、職場への講師派遣など、職場における健康づくり・メンタルヘルス対策の推進のための様々なサービスを提供しています。また、参考になるメンタルヘルス関連書籍を購入することができます。

安全衛生情報センターのホームページでは、メンタルヘルス対策に役立つテキストやパンフレットをダウンロードすることができます。

これらの情報を、もとに事業場の実状に合わせた相談体制を構築することも可能です。

(中災防 職場におけるメンタルヘルス対策の支援 <http://www.jisha.or.jp/health/index.html>)

(安全衛生情報センターホームページ <http://www.jaish.gr.jp/information/thp01.html>)

無料の相談窓口を利用する

無料

・地域産業保健センターの健康相談窓口を利用する(50人未満の事業場の場合)

地域産業保健センター健康相談窓口では、個別事例に加え、メンタルヘルス対策の体制・仕組みづくりについての、助言・指導を無料^①で受けることができます。

・産業保健推進センターの窓口相談、メンタルヘルス対策支援センターを利用する

(50人以上の事業場でも利用可能)

都道府県産業保健推進センター窓口相談では、メンタルヘルス専門家により、メンタルヘルス対策の体制・仕組みづくりについての、助言・指導を無料^②で受けることができます。

・中災防の「事業場の心の健康づくりアドバイス」を利用する

中災防が行っている「事業場の心の健康づくりアドバイス」では、「相談体制の整備」について支援を受けることができます。

(⇒詳細は中災防 [事業場の心の健康づくりアドバイスの項](#)を参照)

□ 産業医に相談する

有料

産業医との契約の中で、相談体制の整備についての助言・指導を受けることができます。また、産業医との関わりを含めた社内の相談体制を構築すると、精神科医療機関への紹介を円滑に行うことができることが期待されます。

□ 外部機関(専門家)に依頼する

有料

外部機関のメンタルヘルス専門家に依頼して、支援を受けながら相談体制を構築することができます。

● 労働衛生機関

労働衛生機関と、嘱託産業医契約のほかに、保健師の訪問契約を結ぶことで、社員にとってより身近な存在たりえる保健師を含んだ相談体制を構築することができます。

● 労働衛生コンサルタント

労働衛生コンサルタントから、事業場の組織づくりの一環としての相談体制の構築について、指導助言を得ることができます。

● EAP 機関

EAP 機関の中には、相談体制の構築から、セルフケア・ラインケア教育研修、事例発生時の事業場内での管理職や人事労務担当者との連絡・調整、主治医との連絡調整、通所や訪問によるカウンセリング、電話相談など、メンタルヘルス不調者の相談対応全般について、一貫したサービスを提供している機関もあります。

Action

具体的な取組み

- 従業員が自由に利用できる相談先に関する情報を事業場内に周知する。

従業員のメンタルヘルス不調の原因は、職場環境からうけるストレスに限りません。

①本人に備わった資質 ②身体の病気の問題 ③家族の問題 ④友人関係の問題 ⑤犯罪や事故といった様々な問題も原因となりえます。職場と直接関連のない問題を主因とするメンタルヘルス不調の場合、本人が会社に知られたくないとの思いから、外部機関に直接相談したいと希望することがあります。そのような例では、地域社会の様々な支援体制についての情報を社員に周知することで、早期治療・対応に結びつく場合があります。

個人の相談に対しても、公共のサービスや、事業所が契約を結ぶことで利用できるサービスがありますので、それらの情報を整理して、社内で周知することも事業場におけるメンタルヘルス対策の重要な方策の一つです。

相談先の情報源としては以下のものがあります。

□ 外部機関から地域の公共サービスについて情報提供を受ける

無料

地域産業保健センターや産業保健推進センターでは、地域のサービスについて情報を収集し、情報提供を行っています。また、職域の問題に限らない、地域住民のメンタルヘルスの問題については、精神保健福祉センターや保健所、地域精神保健協議会などから情報提供を受けることができます。他に産業医や企業外労働衛生機関、労働衛生コンサルタントなどと契約を結んでいる場合には、そこから情報を提供してもらいましょう。

従業員の方が、自由に相談できる窓口としては以下のものがあります。

- ◆精神保健福祉センター(面談による相談、電話による相談)(各県および政令指定都市に1箇所設置)
- ◆各地域の保健所(面談による相談、電話による相談)
- ◆地域精神保健協議会・「心の電話」(各地域により、設置方法、名称が異なる)
- ◆「いのちの電話」(全国に支部がある、ボランティアによる市民運動)
- ◆勤労者メンタルヘルスセンター(面談による相談、カウンセリング等が可能、各地方に1箇所)
- ◆勤労者・心の電話相談(勤労者メンタルヘルスセンター内に設置)
- ◆健康保険組合の行うメンタルヘルスサービスとしての電話相談(健保によって実施している場合あり)

□ EAP機関とカウンセリング・相談の契約を結ぶ。

有料

EAP機関と契約することで、電話相談やEメール相談、カウンセラーによる相談を受けることができます。主要都市からの遠隔地であっても、カウンセラーを派遣したり、提携する別の機関のカウンセラーに相談できるような環境を整備している機関、また、治療が必要な方には適切な医療機関を紹介するシステムをもっている機関があります。

(3) ストレス調査

Action

具体的な取組み

- ストレス調査を行い、不調者の早期発見に結びつける。

職場で比較的簡便に使用できる自己記入式のストレス調査票として、職業性ストレス簡易調査票があります。次のような特徴を持つ調査票です。

- ①項目数は57項目
- ②約10分で回答できる
- ③仕事上のストレス要因、ストレス反応、および修飾要因が同時に測定できる

あらゆる業種の職場で使用でき、心理的ストレス反応では、ネガティブな反応ばかりでなく、ポジティブな反応(活気や満足度など)も評価できるものです。

ストレス調査を実施するにあたり、次の三点に注意が必要です。

- ①実施責任者および実施者と実施目的をあきらかにする
- ②プライバシーの保護について十分配慮する
- ③事後措置を決めておく(ストレス調査の結果が悪かった従業員への対応をどうするか?)

調査を実施する上で、様々な手続きや注意点があるため、メンタルヘルス専門家や産業医の指導のもとで実施することが望まれますが、職業性ストレス調査票の質問紙や、結果のフィードバックプログラム、使用方法を解説したマニュアル等を無料で入手することができるため、それらを熟読して、記されている留意点に注意すれば、事業場内の産業保健スタッフで実施することも可能です。

□ 職業性ストレス簡易調査票を利用し、事業場内スタッフで調査を企画実施する。 **無料**

次のホームページから職業性ストレスの把握・評価、改善方法等に関する情報や資料が得られます。

【東京医科大学衛生学公衆衛生学教室】 <http://www.tokyo-med.ac.jp/ph/ts/>

- ・ 職業性ストレス簡易調査票質問紙
 - ・ 簡易調査票フィードバックプログラムおよびプログラムの説明書
 - ・ 職業性ストレス調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル
- これらはいずれも無料でダウンロードできます。

【東京大学大学院医学系研究科(精神保健学・看護学分野)】 <http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/>

- ・ 「仕事のストレス判定図」の使用方法、活用事例の紹介など

「仕事のストレス判定図」は職業性ストレス簡易調査票の質問項目のうち12項目を用いて、職場のストレス状態を判定するツールです。全国の平均とくらべて自分の職場のストレスが高いかどうか

一目でわかり(全国2.5万人の労働者の調査データと比較できます)、仕事のストレスによってどの程度高率に健康問題が発生する可能性があるかを「健康リスク」として計算することができます。

【中央労働災害防止協会・職業性ストレス簡易評価ページ】 <http://www.jisha.or.jp/health/index.html>

職業性ストレス簡易評価ページは、従業員個人がインターネットでアクセスし、質問に答えると画面上に個人結果が出力されます。職場でどの程度ストレスを受けているのか、どの程度ストレスによって心身の状態に影響が出ているのかを評価できます。ストレスへの気づきとなり、セルフケアに役立てることができます。

□ 産業医に相談する

有料

産業医との契約の中で、ストレス調査の計画立案、実施後のフォローアップなどを依頼することも可能です。

□ 外部機関に委託する

有料

◆EAP機関

EAP機関の提供するメンタルヘルスサービスとして、ストレス調査の企画立案、実施、実施後のフォローアップ(高リスク者へのカウンセリング、医療機関の紹介など)までのサービスを一貫して受けることができます。調査は質問紙によるものや、インターネット、イントラネットを利用してWeb上で回答するものがあります。個人への結果のフィードバック、職場の全体の「仕事のストレス判定図」の結果を出力するサービスを提供している機関もあり、職場の事情にあわせ、サービスを選択することができます。

◆労働衛生機関

EAP機関と同様に、ストレス調査の実施を委託できる労働衛生機関もあります。健康診断の実施時期に合わせ実施することで、効率よく社員の心身の健康チェックを行うことが可能です。ストレス調査の委託が可能かどうかは、労働衛生機関に直接、問い合わせてください。

(4)健康診断問診項目の追加

Action

具体的な取組み

- 健康診断の際の問診にメンタルヘルスに関する項目を追加する。

年に1回(あるいは2回)従業員が受ける定期健康診断では、医師による診察が行われるため、心身の不調を抱える従業員を発見するよい機会となります。

健康診断を工夫することにより、メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応を行うことが可能となります。

- ①メンタルヘルスに関する問診項目を追加する
- ②精神健康度や疲労・ストレス状況を把握するための質問紙を追加する

いずれにしても、その後の対応をどうするかについて、事前に決めておく必要があります。

特に、質問紙調査を追加する場合には、法定外項目を行うことになるため、調査の目的を従業員に説明し了解を得る、もしくは事前に周知するなどの配慮が必要です。

□ 労働衛生機関に依頼する

有料

年に1回(あるいは2回)従業員が受ける定期健康診断の医師・保健師による問診の際に、メンタルヘルスに関する問診項目を追加することで、メンタルヘルス不調の恐れのある社員を早期に発見し、早期対応を行うことが可能となります。

(5) 過重労働対策

Action

具体的な取組み

□ 長時間勤務者への医師による面接指導のための体制づくりを行う

労働安全衛生法規により、事業主には、過重労働による脳・心臓疾患やメンタルヘルス不調の発生、増悪を防止することが求められています。これらの健康障害は、長時間の過重な勤務による疲労の蓄積が原因となって発生し、「過労死・過労自殺」へとつながりかねません。

過重労働による健康障害防止のためには、次の対応を徹底することが重要です。

- ① 時間外・休日労働時間の削減
- ② 年次有給休暇の取得促進など
- ③ 事業場における健康管理体制の整備
- ④ 健康診断の実施等の労働者の健康管理に係る措置

また、やむを得ず長時間にわたる時間外・休日労働を行わせた労働者に対しては、医師等による面接指導等を実施し、適切な事後措置を講じることが必要です。

労働安全衛生法の改正によって、平成20年4月より従業員数50人未満の事業場にも、長時間勤務者に対し医師による面接指導を実施することが義務づけられました。

産業医が選任されていない小規模事業場では、地域産業保健センター等の事業場外資源を活用することとされています。

過重労働対策として、利用できる外部資源には次のものがあります。また、当パッケージの「過重労働・メンタルヘルス対策の解説書」も参考になります。ぜひ、ご活用ください。

□ 情報を収集し、事業場内のスタッフで検討して構築する。

無料

- **厚生労働省ホームページ**: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>

厚生労働省のホームページでは対策に役立つリーフレットなどを**無料**でダウンロードできます。

「過重労働による健康障害防止対策の手引き～過重労働による健康障害から従業員を守るために～」

過重労働による健康障害防止対策について解説した冊子

「過重労働による健康障害を防ぐために」

過重労働による健康障害防止対策に関する通達を紹介するパンフレット

「労働者の健康を守るために」(安全衛生情報センターホームページより)

過重労働による健康障害防止対策の具体的な取組み方法について解説したパンフレット

「長時間労働者への医師による面接指導制度について」

医師による面接指導制度を紹介するパンフレット

「労働者の疲労蓄積度チェックリスト」

労働者本人による自己診断のため及びご家族により労働者の疲労蓄積度を判定できるチェックリスト

- **過重労働対策ナビ** (<http://www.oshdb.jp/index.php>)

このサイトは、全国の産業医等を対象とした調査研究を通じて得られた過重労働対策についての有用な情報を、**無料**で提供しています。

他事業場の取組み事例についての情報を得ることができます。

- **中災防 メンタルヘルス関連書籍**:http://www.jisha.or.jp/order/tosho/index.php?mode=list&theme_id=15

中災防では参考になるメンタルヘルス関連書籍を販売しています。これらの情報をもとに、事業場の実状に合った過重労働対策を計画、実施することも可能です。

※過重労働対策、医師による面接指導のための体制づくり・仕組みづくりの相談については、**無料**で相談できる地域産業保健センター、産業保健推進センターの相談窓口を活用してください。

無料の相談窓口を利用する

無料

・地域産業保健センターを利用する(50人未満の事業場の場合)

平成20年4月から、小規模事業場を対象とした長時間労働者への医師による面接指導の相談窓口を開設しています。事業場内での労務時間管理の方法、面接対象者の選定方法、医師による面接実施の依頼先の選定や依頼のための方法、面接指導結果の管理など、体制づくりについての指導助言を相談窓口にて**無料**で受けられます。また、事前の申込みが必要になりますが、地域産業保健センターでは医師による面接指導を**無料**でうけることができます。

・産業保健推進センターの窓口相談、メンタルヘルス対策支援センターを利用する (50人以上の事業場でも利用可能)

都道府県産業保健推進センターの窓口相談では、メンタルヘルス専門家による、過重労働対策や医師による面接指導の仕組みづくりについての助言・指導を**無料**で受けられます。

※医師による個別の面接指導は実施していません。

□ 産業医に相談する

有料

産業医との契約の中で、過重労働対策、医師による面接指導体制の整備についての助言・指導を依頼することができます。また、産業医による面接指導を受けることができます。

□ 外部機関に依頼する

有料

◆労働衛生機関

嘱託産業医の契約とは別に、長時間労働者への医師による面接指導のための体制づくりや、労働衛生機関に所属する医師による面接指導の実施を依頼できる機関があります。

◆労働衛生コンサルタント

企業内における産業保健活動について、体制づくり・仕組みづくりについて様々な指導助言を受けることができます。過重労働対策についても相談することができます。

◆EAP機関

企業のメンタルヘルス対策について幅広いサービスを提供しています。過重労働対策についても相談することができます。

3 次予防: 休職した社員の職場復帰支援および再発・再燃を防ぐための取組み

(1) 復職支援体制の構築

Action

具体的な取組み

- 専門家の助言を受けながら社内の職場復帰支援システムを構築する。

心の健康問題により休業した社員の職場復帰を円滑に行い、再発・再燃を予防するために、職場復帰支援体制を構築しておくことが重要です。

特に、職場復帰支援の際には、治療を行う主治医との連携が必要となります。

また、そこでやりとりされる健康情報は、機微な個人情報になるため、取り扱いを慎重に行う必要があります。

専門家の助言を受けながら、システムを構築することが勧められます。

利用できる事業場外資源は以下のものがあります。また、当パッケージの「中小規模事業場における職場復帰支援マニュアル」が参考になります。ぜひ、ご活用ください。

- 情報を収集し、事業場内のスタッフで検討して構築する。 無料

職場復帰支援のあり方については、厚生労働省より「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援のための手引き」(平成 21 年 3 月)が示されています。また、手引きをより詳細に解説した図書として「改訂 心の健康 職場復帰支援手引き 一解説と取組み事例一」が中央労働災害防止協会から発行されています。これらの情報をもとに、事業場の実状に合わせた職場復帰支援体制を構築することも可能です。

(厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei28/index.html>)

(中災防 [メンタルヘルス関連書籍](http://www.jisha.or.jp/order/tosho/index.php?mode=list&theme_id=15): http://www.jisha.or.jp/order/tosho/index.php?mode=list&theme_id=15)

支援体制の整備等に関する相談については、無料で相談できる地域産業保健センター、産業保健推進センターの相談窓口を活用してください。

- 無料の相談窓口を利用する 無料

・地域産業保健センターの健康相談窓口を利用する(50人未満の事業場の場合)

地域産業保健センターの健康相談窓口では、個別事例に加え、メンタルヘルス対策の体制・仕組みづくりについて、助言・指導を無料で受けることができます。

・産業保健推進センターの窓口相談、メンタルヘルス対策支援センターを利用する

(50人以上の事業場でも利用可能)

都道府県産業保健推進センターの窓口相談では、メンタルヘルス専門家によるメンタルヘルス対策の体制・仕組みづくりについて、助言・指導を無料で受けることができます。

・中災防の「事業場の心の健康づくりアドバイス」を利用する

中災防が行っている「事業場の心の健康づくりアドバイス」では、職場復帰支援体制の整備について支援を受けることができます。

(⇒詳細は中災防 [事業場の心の健康づくりアドバイスの項を参照](#))

□ 産業医に相談する

有料

産業医との契約の中で、職場復帰支援体制の整備についての助言・指導を依頼することができます。

□ 外部機関(専門家)に依頼する

有料

外部機関のメンタルヘルス専門家に依頼して、支援を受けながら支援体制を整備することができます。

● 労働衛生機関

労働衛生機関では、嘱託産業医の契約とは別に、職場復帰支援体制の整備について指導助言などを依頼できる機関があります。

● 労働衛生コンサルタント

労働衛生コンサルタントでは、職場復帰支援体制の整備について、指導助言を得ることができます。

● EAP機関

EAP 機関のなかには、職場復帰支援体制の整備、主治医との連絡調整、カウンセリング、作業訓練、職場適応訓練など、よりスムーズな職場復帰、職場適応および就労継続を実現するためのプログラムを提供している機関もあります。

(2)リワーク支援の利用

Action

具体的な取組み

□ 事業場外資源によるリワーク支援を利用する

障害者職業センターが行っている「リワーク支援」とは、メンタルヘルス不調により休職している社員に対し、主治医と連携し、復職準備のためのウォーミングアップを行い、事業主に対しては、復職に係る専門的な助言や援助を行うことにより、復職が円滑に進められるよう支援していく取組みです。医療機関の場合、事業主に対する働きかけはほとんど行われていません。

長期間にわたり休職している社員や休職を繰り返している社員の職場復帰を支援するためには、

○生活リズムの構築及び通所等に必要な基礎的な体力の向上、

○作業遂行に必要な集中力、持続力等の向上

○ストレス場面での気分、体調の自己管理及び対人技能の習得 などを行います。

このような十分な準備期間を取ることによって、よりスムーズな復職と、復帰後に症状が再発、再燃し再休職に至るのを防げることが期待できます。また、リワーク支援を利用し、復職可否の判断に活かすことも可能です。

リワーク支援を行っている機関には以下のものがあります。

□ 地域障害者職業センターのリワーク支援を利用する

無料

地域障害者職業センターでは、メンタルヘルス不調により休職中の労働者の円滑な職場復帰を支援するため、リワーク支援を**無料**で行っています。支援対象者、雇用事業主、主治医の3者の同意の上で連携を行い、リワーク支援計画を策定し、体調等を確認しながら作業支援やストレスの軽減等を図るための支援を行い、センターへの通所や事業場へのリハビリ出勤などを通して、職場復帰のためのウォーミングアップを行います。

(⇒詳細は地域障害者職業センターの項を参照)

□ 病院・医療機関が行っているリワーク支援を利用する

有料

医療機関内で、診療やカウンセリングに加え、職場復帰支援のための作業訓練や社会生活に適應するためのリハビリテーションなどをデイケアやナイトケアを実施している精神科・心療内科の診療所や病院があります。その医療機関に通院する患者でなくとも、主治医からの紹介により、リワーク支援のプログラムに参加することができる場合があります。

□ EAP機関が行うリワーク支援を利用する

有料

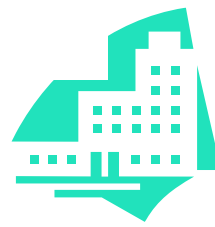
うつ病等のメンタルヘルス不調により休職中の労働者が、よりスムーズな職場復帰、職場適應と就労継続を実現できるようにすることを目的とした、通所や短期宿泊研修などによる職場復帰支援プログラムを提供しているEAP機関があります。他の人たちとの関わりや、具体的な作業活動(日常生活、趣味、創作的活動等)を通して、対人関係能力の改善、作業能力の改善を図ります。

※ リワーク支援を行っている医療機関の情報については、産業保健推進センターに問い合わせてください。

3. 事業場外資源の解説

この解説では、「1. 予算別対策モデル」や「2. 予防レベル別対策の手引き」において取り上げられた、様々な事業場外資源について解説しています。モデルの中で、もっと詳しく知りたい事業場外資源がある時に目次を利用して、ご活用ください。

事業場外資源の利用を検討する際の参考としていただければ幸いです。



1. 公的な機関

1.1. 産業保健推進センター

2P

- ・ 講師派遣・斡旋
- ・ 窓口相談
- ・ 産業保健情報の提供
- ・ 教育・研修、セミナーの開催
- ・ 教材・ビデオの貸し出し
- ・ メンタルヘルス対策支援センター

1.2. 地域産業保健センター

4P

- ・ 健康相談窓口
- ・ 産業保健情報の提供
- ・ 個別訪問による産業保健指導
- ・ 長時間労働者への医師による面接指導相談窓口の開設
- ・ 働き盛り層のメンタルヘルスケア支援事業

1.3. 中央労働災害防止協会(以下、中災防)

5P

- ・ 事業場の心の健康づくりアドバイス
- ・ 中災防の主催するメンタルヘルス研修
- ・ メンタルヘルス関連 研修・セミナー等 講師派遣
- ・ 職業性ストレス簡易評価ページ

1.4. 地域障害者職業センター(リワーク支援)

8P

- ・リワーク支援

2. 民間機関

2.1. 労働衛生機関

9P

- ・嘱託産業医、保健師による産業保健サービスの提供
- ・健康診断時のメンタルヘルスに関する問診項目の追加
- ・教育・研修
- ・ストレス調査
- ・過重労働面談

2.2. EAP機関

11P

- ・EAPとしてのメンタルヘルスサービス概要

2.3. 労働衛生コンサルタント

12P

3. 助成金

小規模事業場産業保健活動支援促進助成金(産業医共同選任事業)

12P

4. 労働者・個人が相談できる機関

4.1. 労災病院「勤労者心の電話相談」

13P

4.2. 精神保健福祉センター

14P

4.3 いのちの電話

15P

1. 公的な機関

1.1. 産業保健推進センター

産業医、産業看護職、衛生管理者等の産業保健スタッフを支援するとともに、事業主等に対し職場の健康管理への啓発を行うことを目的として、全国47の都道府県に産業保健推進センターが設置されています。

主な業務として、産業保健関係者を対象とした産業保健に関する専門的かつ実践的な研修や、他の団体が実施する研修に対しての教育用機材の貸与、講師の紹介等の支援、産業保健に関する図書・教材等の閲覧・貸出し(ビデオや DVD はセンター内での閲覧のみ可能です。現在、貸し出しは行っていません。)、事業主、労務管理担当者等を対象とした、職場の健康問題に関するセミナーなどを実施しています。また、産業保健に関する様々な問題について、専門スタッフがセンターの窓口または電話、電子メール等で相談に応じ、解決方法を助言しています。他に、地域産業保健センターへの支援、調査研究や助成金の支給といった業務を通して、産業保健活動の推進する活動を行っています。

産業保健推進センターについての情報は、労働者健康福祉機構のホームページに掲載されています(<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/index.html>)。

●講師派遣・斡旋

各機関、各団体が実施する研修について研修用機材の貸出し、講師の紹介をしています。

講師派遣:各機関・団体等(※複数の企業・団体)が実施する公益性の高い研修については、**無料**で相談員を講師として派遣しています(※但し、車代は負担)。

講師斡旋:個別企業が実施する社内教育等の研修については、一部の相談員に限り、講師として斡旋を行っています(※但し、謝金・車代は負担)。

講師斡旋が可能かどうかは各都道府県産業保健推進センターにお問合せください。

●窓口相談

産業保健の各分野の専門スタッフを配置し、窓口相談を行っています。メンタルヘルスの専門スタッフへ相談することにより、個別の対応困難事例や、計画づくり、体制づくりに関すること、教育・研修の計画・実施、ストレス調査、職場復帰支援システムの構築など具体的な取組みについてアドバイスを**無料**で受けることができます

●産業保健情報(メンタルヘルス)の提供

精神科・心療内科などの医療機関、メンタルヘルスサービスを提供する機関(EAP)、労働衛生コンサルタント、産業カウンセラー、労働衛生機関等の名簿を作成し、希望する事業場に情報提供しています。

●教育・研修、セミナーの開催

事業場における自主的なメンタルヘルス対策を進めるために、衛生管理者、衛生推進者、保健師、産業医などの産業保健スタッフに対する教育・研修を行っています。また、職場における産業保健の重要性を周知するため、事業主、人事労務管理担当者等を対象に職場の健康に関するセミナーを開催するなどの広報・啓発活動を行っています。研修会への参加は、**無料**です。

教育・研修の内容、日程や参加申込みは、各都道府県産業保健推進センターへのお問合せください。

●図書等の貸し出し

産業保健推進センターでは、産業保健に関する図書・機器の貸出を**無料**で行っています。メンタルヘルスに関する教材もあるため、これらの教材を利用した教育研修を事業場内で行うことができます。ただし、ビデオや DVD はセンター内で閲覧のみ可能です。現在、ビデオや DVD の貸出は行われておりません。

●メンタルヘルス対策支援センター

働く人の心の健康を支援するため、「メンタルヘルス不調等の労働者に対する相談機関による相談促進事業」(厚生労働省委託事業)がスタートし、各都道府県産業保健推進センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」が併設されました。

全国のメンタルヘルス対策支援センターには「相談機関利用促進員」が配置され、職場を訪問して職場のメンタルヘルス対策をアドバイスするとともに、登録された相談機関を周知しています。

メンタルヘルス対策支援センターでは、以下の活動を行っています。

相談・問い合わせ

訪問支援

説明会

事例検討会・交流会

情報の提供 など

詳しくは、ホームページ<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/eap/jigyousha.html> をご覧ください。

※登録された相談機関は、各都道府県産業保健推進センターホームページで公開されています。

※この事業は、事業主への相談機関の紹介であり、契約は「事業主—相談機関」間で行われるため、相談機関から受ける有料のサービスについては、**企業が費用を負担**します。

1.2. 地域産業保健センター

地域産業保健センターは、小規模事業場(労働者数 50 人未満の事業場)の事業者や労働者に対し、

- ◆ 各種健康相談
- ◆ 個別訪問による産業保健指導
- ◆ 産業保健情報の提供
- ◆ 長時間労働者への医師による面接指導相談窓口

などを無料で行っていきます。

●健康相談窓口

健康診断結果に基づく健康管理、作業関連疾患の予防方法に加え、メンタルヘルスに関する個別事例、総合的な対策について医師や保健師が相談に応じています。

●個別訪問による産業保健指導

医師等が、希望する事業場を訪問し、健康診断結果に基づいた健康管理等に関して指導、助言を行います。また、医師が作業場の巡視を行い、改善が必要な場合には助言を行うとともに、労働者から寄せられる健康問題に関する相談にも応じています。

●産業保健情報の提供

産業医としての要件を満たす医師、労働衛生コンサルタント、医療機関、労働衛生機関等の名簿を作成し、希望する事業場に情報提供しています。

●長時間労働者への医師による面接指導相談窓口の開設

平成 20 年 4 月から、小規模事業場を対象とした長時間労働者への医師による面接指導の相談窓口を開設しています。

●働き盛り層のメンタルヘルスケア支援事業

労働者本人の気づきの促進だけでなく、家族からの支援を含めてメンタルヘルス対策を進めるため、メンタルヘルスに関する専門的知識を持った医師、地域で活動を行っている保健所等の協力を得て、

- 1) 労働者及びその家族を対象としたメンタルヘルスに関するセミナー
- 2) メンタルヘルス不調の労働者やその家族等を対象とした個別相談会

を開催しています。セミナー参加・相談の費用は無料です。

セミナーは、公民館等の地域の施設で開催され、精神科医、保健師等を講師として労働者およびその家族、人事労務担当者、事業主等を対象に、メンタルヘルス不調の症状、事例、対処法などを紹介します。

セミナーと併せて精神科医、保健師等による個別相談会を実施し、セミナーに参加した希望者に対し相談に応じてるとともに、専門医などの専門機関の紹介も行います。

※地域産業保健センターは、全国347箇所に設置されています。お近くの地域産業保健センターについては最寄りの都道府県労働局の労働衛生課または安全衛生課にお問合せください。
 ※また、都道府県産業保健推進センターのホームページ上にも情報が掲載されています。

1.3. 中央労働災害防止協会

(中央労働災害防止協会ホームページ：<http://www.jisha.or.jp/>をご参照ください)

●事業場の心の健康づくりアドバイス (http://www.jisha.or.jp/health/thp/m_health/index.html)

中央労働災害防止協会(中災防)では、厚生労働省の委託により、メンタルヘルス対策に取り組みようとする事業場に対し、中災防が選任したメンタルヘルス推進支援専門家を派遣し、その進め方のアドバイスなどを行う事業場の心の健康づくりアドバイスをを行っています。主に、「事業場へのアドバイス」に関するサービスとなり、それぞれ支援専門家が5回程度事業場を訪問してサービスを提供しますが、片方だけでも利用可能です。

1.事業場へのアドバイス

メンタルヘルス対策を推進するためのしくみや体制づくり、職場復帰支援の方法等について具体的にアドバイスします。

- ①トップ層への啓発、②方針の決定、③計画づくり、④しくみ・体制づくり、
- ⑤教育・研修の企画・実施サポート、⑥従業員からの相談対応の方法、
- ⑦ストレス調査について、⑧職場適応・職場復帰支援、⑨職場環境等のチェックと改善

※ 事業場への支援専門家の派遣費用(謝金・交通費)は**無料**です。それ以外のストレス調査、研修教材費等有料ツールを利用する場合は実費の負担となります。

※ 支援の回数、日時等については最寄りの地区安全衛生サービスセンター等へお問合せください。

中災防地区安全衛生サービスセンター等

サービスセンター名称	郵便番号	所在地	電話	FAX
北海道安全衛生サービスセンター	〒064-0919	札幌市中央区南19条西 9-2-25	011-512-2031	011-512-9612
東北安全衛生サービスセンター	〒980-0011	仙台市青葉区上杉1-3-34	022-261-2821	022-261-2826
関東安全衛生サービスセンター	〒108-0014	東京都港区芝5-35-1	03-5484-6701	03-5484-6704
中部安全衛生サービスセンター	〒456-0035	名古屋市熱田区白鳥1-4-19	052-682-1731	052-682-6209
大阪労働衛生総合センター	〒550-0001	大阪市西区土佐堀2-3-8	06-6448-3840	06-6459-4195
中国四国安全衛生サービスセンター	〒733-0003	広島市西区三篠町3-25-30	082-238-4707	082-238-4716
九州安全衛生サービスセンター	〒812-0008	福岡市博多区東光2-16-14	092-437-1664	092-437-1669

●中災防の主催するメンタルヘルス研修

中災防では、人事労務担当者や衛生管理者・保健師・産業医等の産業保健スタッフを対象に、各地区で以下の研修を開催しています。日程および開催地、研修会の詳細については中災防のホームページ（<http://www.jisha.or.jp/health/thp/kensyu/index.html#mh>）で確認するか、直接、お問合せください。以下のプログラムは、年によって多少変更がありますので参考にご覧ください。（平成21年現在）

メンタルヘルス対策総合セミナー

対象者	人事労務担当者、衛生管理者・保健師等の産業保健スタッフ等
参加費	中災防(賛助)会員・THP登録者 30,000円 一般 34,000円(いずれも税込)
心の健康づくり計画の策定、職場環境等の改善、メンタルヘルス不調への対応、職場復帰のための支援など、メンタルヘルス対策における実施内容を包括的に学びます。事業場のメンタルヘルス推進担当者の方に最適なセミナーです。	

メンタルヘルス指針に基づく管理監督者セミナー～積極的傾聴法～

対象者	事業場の管理監督者、人事・労務・安全衛生担当者等
参加費	中災防(賛助)会員・THP登録者 15,000円 一般 17,000円(いずれも税込)
管理監督者の方々に必要な「部下の話を上手に聴く」方法(積極的傾聴法)を学んでいただきます。	

メンタルヘルス指針に基づく産業保健スタッフセミナー

対象者	産業保健スタッフ、メンタルヘルス担当者等
参加費	中災防(賛助)会員・THP登録者 15,000円 一般 17,000円(いずれも税込)
自律訓練法の指導法(日本自律訓練学会後援) リラクゼーション技法のひとつである自律訓練法の具体的な指導法(第2公式まで)を実習や演習を通して学んでいただきます。	

交流分析の活用法(日本交流分析学会後援)

自分の性格上の特性や問題への気づきを促し、よりよい人間関係について理解を深めるための交流分析の活用法を学んでいただきます。

ストレス調査によるメンタルヘルス対策ワークショップ

対象者	人事労務担当者、産業医・産業保健スタッフ等
参加費	中災防(賛助)会員 21,000円 一般 23,000円(いずれも税込)
ストレス調査票を使って、職場集団のストレス要因を評価する方法や、ストレス対策に有効であるといわれる従業員参加型の職場環境改善のためのグループワークについて具体的に学びます。	

過重労働による健康障害防止対策セミナー

対象者	衛生管理者・保健師等の産業保健スタッフ、人事労務担当者等
参加費	中災防(賛助)会員・THP登録者 13,000円 一般 15,000円(いずれも税込)
労働安全衛生法に基づく過重労働対策の考え方や実践事例を紹介し、また、過重労働対策のためのアクションチェックリストを用いたグループワークにより、具体的な対策への理解を深めます。	

メンタルヘルス・プランニング・セミナー

対象者	事業場のメンタルヘルス担当者(人事・労務・安全衛生担当者)、産業保健スタッフ等
参加費	中災防(賛助)会員・THP登録者 18,000円 一般 20,000円(いずれも税込)
担当者による取り組み事例の発表を通し、事業場におけるメンタルヘルス対策を学んでいただきます。事例に加えて職場復帰支援の講義等もごさいます。	

この他、中災防では企業にとっての組織の健康、また労働者やその家族に対するメンタルヘルスへの意識の啓発、情報の提供となる「心の健康づくりシンポジウム」(厚生労働省からの委託事業により参加費用は無料です)や、事業場の管理監督者、産業保健スタッフを対象とした「メンタルヘルス研修会」「自殺予防セミナー」(各都道府県で1回開催予定、厚生労働省からの委託事業により参加費用は無料)を開催しています。

● **メンタルヘルス関連 研修・セミナー等 講師派遣**

中災防では、事業場で行う健康教育、研修や健康教室、安全衛生大会などのイベントに講師を派遣します。また、研修カリキュラムの企画から講義までを請け負う受託研修も行っています。

管理監督者向けのラインケアコース(講義 90 分、講義・実習 90 分)と一般従業員向けのセルフケアコース(講義 90 分、講義・実習 90 分)があり、下記の料金(平成 21 年現在、年によって変更がありますので注意が必要です。)に加え、別途、交通費・宿泊費、企画調整料や資料代などの費用がかかります。

内容	時間	料金	
		会員	一般
講義・実習	1 科目(90 分まで)	78,750 円	94,500 円
	90 分を超え 30 分ごと	26,250 円	31,500 円

(http://www.jisha.or.jp/thp/s_sidou/index.htmlをご参照ください)

問合せ先: 中央労働災害防止協会 健康確保推進部 人材開発課
〒108-0014 東京都港区芝 5-35-2 安全衛生総合会館 6 階
TEL 03-3452-3137 FAX 03-3453-0730

● **職業性ストレス簡易評価ページ**(http://www.jisha.or.jp/health/thp/m_health/index.html)

労働者個人がホームページ上にある質問に回答することで、結果がフィードバックされ職場での程度ストレスを受けているのか、そしてどの程度ストレスによって心身の状態に影響が出ているのかを自分で評価できます。

● **安全衛生図書・用品の販売**

(http://www.jisha.or.jp/order/tosho/index.php?mode=list&theme_id=15)

中災防のホームページでは、出版事業部の販売サイトがあり、安全衛生図書・用品を販売しています。企業のメンタルヘルスに関する書籍も多く取扱っています。

1.4.地域障害者職業センター(リワーク支援)

独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構 地域障害者職業センター(各都道府県に1箇所)

地域障害者職業センターでは、メンタルヘルス不調により休職中の労働者の円滑な職場復帰を支援するため、リワーク支援を行っています。支援対象者、雇用事業主、主治医の3者の同意の上で連携を行い、リワーク支援計画を策定し、体調等を確認しながら作業支援やストレスの軽減等を図るための支援を行い、センターへの通所や事業場へのリハビリ出勤などを通して、職場復帰のためのウォーミングアップを行います。支援対象者の症状等に応じてきめ細かな支援を行うため、センターの専門の支援担当職員(障害者職業カウンセラーとリワークアシスタント)が雇用事業主・主治医と連携しながら、次の支援を行います。支援の期間は対象者個々に設定されますが、標準的には12週～16週程度で支援スケジュールを検討します。

※センターでは、支援対象者・雇用事業主に対する支援を無料で行っています。

※お近くの地域障害者職業センターについては、高齢・障害者雇用支援機構ホームページ・施設等一覧 <http://www.jeed.or.jp/jeed/location/loc01.html>をご覧ください。

雇用事業主に対して

○ 職場復帰のための職務内容、労働条件等の設定に関する助言・援助

雇用事業主が設定する職務内容、業務量、当面の出勤ペース、就業時間等に関して、事業所状況の分析等を通じて助言・援助を行います。

○ 職場復帰受け入れのための上司、同僚等の理解の促進に関する助言・援助

病気に関すること、職場復帰についての留意事項等の理解を促進するために、事業所内で講習会等を実施し、情報提供及び助言・援助を行います。

○ 職場復帰後の支援対象者の状況把握や適切な対処方法に関する助言・援助

支援対象者の状況把握のポイント、状況に応じた指導方法等の雇用管理に関する事項について、リハビリ出勤支援等を通じて助言・援助を行います。

○ 家族・主治医との連携に関する助言・援助

病気の再発防止、再発した場合の迅速な対応等を図るために、雇用事業主が定期的に、家族から家庭での状況、主治医から治療の状況等を把握するために必要な、家族及び主治医との連携方法について助言・援助を行います。

支援対象者に対して

○ 生活リズムの構築及び通所等に必要な基礎的な体力の向上

計画的にセンターに通所し、作業課題、その他の講座を利用していただくことによって、規則的な生活リズムの構築及び通所等に必要な基礎的な体力の向上を図ります。

○ 作業遂行に必要な集中力、持続力等の向上

センター内での作業体験、リハビリ出勤支援における復帰予定の職場での作業体験等を通して、作業遂行に必要な持続力、集中力等の向上を図ります。

○ ストレス場面での気分、体調の自己管理及び対人技能の習得

リラクゼーション、アサーショントレーニングの講習への参加を促し、職場等でのストレスによる心身の過緊張状態の軽減、場面に応じたコミュニケーション方法の習得等職場復帰に必要な対人対応力の向上を図ります。

民間の機関

2.1. 労働衛生機関

●労働衛生機関の嘱託産業医、保健師による産業保健サービスの提供

労働衛生機関からは、健康診断や作業環境測定などのサービスの他に、機関に所属する産業医の要件を満たす医師と嘱託産業医契約を結ぶことで、様々な産業保健サービスの提供を受けられます。産業医を選任することにより、労働衛生機関としてのノウハウと併せて、メンタルヘルス不調の事例発生時の対応、専門医療機関紹介、主治医との連携や、職場復帰の支援など個別の対応から、相談体制や職場復帰支援システムの構築、教育研修の計画の立案、過重労働対策、職場環境改善、事業場としての総合的なメンタルヘルス対策について指導・助言を受けることができます。

併せて、保健師との契約を行うことで、保健師によるサービスを受けることもできます。

この他に、労働衛生機関が提供している、過重労働面談やストレス調査、教育研修のための講師派遣といったサービスと組み合わせることで、より効果的なメンタルヘルス対策を実施することが可能となります。

●健康診断時のメンタルヘルスに関する問診項目の追加

年に1回(あるいは2回)従業員が受ける定期健康診断の際に、メンタルヘルスに関する問診項目を追加したり、精神健康度や疲労・ストレス状況を把握するための質問紙を追加することで、メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応を行うことが可能となります。

その際には、メンタルヘルス不調者を発見した場合、どのように対応するのかについても事前に労働衛生機関と相談しておく必要があります。

費用については労働衛生機関にご相談ください。

●教育・研修

管理監督者を対象としたライン教育・研修や、一般従業員向けのセルフケア教育・研修について、その計画・立案や、講師派遣を請負っている機関もあります。

労働衛生機関に所属する医師(保健師)と嘱託契約を結んでいる場合には、より事業場にあった教育研修を実施することが可能となります。産業医(保健師)契約を結んでいない場合でも教育研修を実施してもらうことは可能ですので、健康診断を委託している労働衛生機関やお近くの労働衛生機関に相談してください。

※教育研修の費用は、**60～90分**で**約5万円程度**が目安となります。

●ストレス調査

定期健康診断の際やある特定の時期に、全職場を対象に職業性ストレス簡易調査票などを利用したストレス調査を行うことで、ストレスのセルフチェック、職場および職場間の評価に利用することができます。

ストレス調査の結果をフィードバックすることにより、労働者が自分自身のストレスに気づき、ストレスに対する意識が高まることが期待できます。また、職場全体のストレス状況を把握することは、事業場のストレス対策を推進するうえで大変重要です。データを職場ごとあるいは職種ごとに解析することにより、その集団のストレス状況を他と比較することもできます。

労働衛生機関では、このようなストレス調査の計画・立案、実施、結果のフィードバックまでのサービスを提供してくれるところもありますので、このようなサービス提供が可能かどうか、健康診断等を委託する労働衛生機関やお近くの労働衛生機関にご相談ください。

※費用の目安は、**従業員一人当たり500円程度**

●過重労働面談

労働衛生機関では、機関に所属する医師による長時間労働者への面接指導を実施している機関があります。また、機関によっては、面接指導に加え、事業場の実状に合わせて、長時間勤務者からの面接指導対象者の選定から、面接指導の実施、その後のフィードバックに至る過重労働面談のための体制を整備することについて、指導・助言を受けることができます。

2.2. EAP機関

EAP機関は、個人・企業に対するメンタルヘルスサービスを提供しています。

EAP機関と契約することにより、以下のような様々なサービスをうけることができます。

● 問題の確認・アセスメントとリファー

本人の抱えている問題(業務量、適性、人間関係、健康、婚姻、家族、アルコール、ストレスなど)を確認し、アセスメントを行い適切な行動プランを作成して、必要な場合には問題解決に適した手段を推薦したり適切な援助を行う機関に紹介します。

● 短期問題解決型カウンセリング

メンタルヘルスの専門家が短期のカウンセリングを行います。

● モニタリング及びフォローアップ

労働者を医療機関などへ紹介した場合は、治療期間中にモニタリングを行います。

また、治療後の職場復帰にあたっての指導、助言や、業務遂行状況に関する職場と連携をとりながらのフォローアップを行い支援します。

● 上司、管理監督者へのコンサルテーション

生産性の低下、問題行動あるいはメンタルヘルス問題を抱える部下や職場に関連する相談に応じます。

● 人事労務担当、産業保健スタッフ(産業医・健康管理担当)へのコンサルテーション

職場のメンタルヘルス問題に事業主として対応すべき立場の人事労務等の担当者に対し、メンタルヘルスの専門的な知識や技術が必要とされる従業員への対応について相談に応じます。

● 組織へのコンサルテーション

年間、および中長期のメンタルヘルス計画立案に際して助言を行います。

相談の利用件数や相談傾向などについて定期的にレポートします。

● 復職支援

職場に対し、職場側の受け入れ態勢について助言します。

本人へは、復職に向けて規則的な生活の確立、体力の回復、不安事項の整理などについての指導・助言を行うことにより、円滑な職場復帰を支援します。

● EAP サービスの PR と啓発活動

社内 PR 用ツール(ポスター、カード)の提供を行います。

人事労務や健康管理担当、管理監督者などに EAP サービスの機能説明と利用方法についてオリエンテーションを行います。

● 従業員の家族に対するサービス

従業員の家族からの相談にも対応します。

● ストレスの高い職場への介入

職場のストレス調査等の実施により、労働環境の改善を支援します。

● 危機介入

自殺や重大災害等の発生の後、従業員ができるだけ早く元の安定した状態に戻れるよう職場や個人を支援します。

※各地域のEAP機関についての情報は、都道府県産業保健推進センターにお問合せください。

2.3. 労働衛生コンサルタント

●労働衛生コンサルタント

労働衛生コンサルタントは、労働者の衛生水準の向上を図るため、事業場の衛生についての診断及びこれに基づく指導を行う労働衛生の専門家で、国家資格となっています。

メンタルヘルス対策を推進するために、次のような事柄について、具体的なアドバイスや情報・資料などの提供を受けることができます。

- ①トップ層への啓発、②方針の決定、③計画づくり、④しくみ・体制づくり、
- ⑤教育・研修の企画・実施サポート、⑥従業員からの相談対応の方法、
- ⑦ストレス調査について、⑧職場適応・職場復帰支援、⑨職場環境等のチェックと改善

また、労働衛生コンサルタントの資格に加え、産業医資格を持ち、産業医として産業保健サービスを提供している医師がいます。このような労働衛生コンサルタントと産業医契約を結ぶことで、事例発生時や休職中の社員の職場復帰時における就業上の配慮に関する助言や主治医との連絡・連携、過重労働面談の実施を依頼することが可能となります。

※労働衛生コンサルタントについての情報は、お近くの地域産業保健センター、または都道府県産業保健推進センターにお問合せください。

3. 助成金

●小規模事業場産業保健活動支援促進助成金

労働者数 50 人未満の小規模事業場の事業者が、他の事業者と共同して産業医の要件を備えた医師を選任・契約し、職場巡視、健康診断の結果に基づく保健指導、長時間労働者への面接指導、健康教育、健康相談等の産業保健活動を実施した場合、その費用の一部を助成する制度です。

平成 20 年 4 月から、小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度(産業医共同選任事業)が改正され、単独の事業場でも申請が可能になりました。また、助成額は労働者の数にかかわらず、活動 1 回あたりの定額となりました。

登録申請、活動実績報告は、都道府県産業保健推進センターに行い、労働者健康福祉機構から助成金が支給されます。個々の事業場が単独で申請した場合、産業保健推進センターは、事業場の属する業種、抱える産業保健上の課題、地理的要件のいずれかの要件を共有する他の事業場との産業医共同選任をコーディネートするため、郡市区医師会との連携により、課題を解決するための産業医を紹介します。

※お問合せ、申込みは都道府県産業保健推進センターへご連絡ください。

4. 労働者・個人が相談できる機関

4.1. 労災病院「勤労者心の電話相談」

労災病院勤労者予防医療センター、勤労者予防医療部は全国32ヶ所の労災病院に併設されており、このうち21ヶ所において、勤労者の心の電話相談(20ヶ所)、電子メールによる相談(1ヶ所)等のメンタルヘルス対策の支援を実施しています。

相談内容・・・仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労者生活を通しての悩みに関する相談

対象者・・・ 勤労者本人及びその家族 上司等勤務先関係者(産業医を含む)

※電話相談の受付は、祝日を除く月曜日から金曜日の午後2時から午後8時までです。(施設により曜日が異なります。)なお、横浜における電子メールの相談は24時間受付です。

施設名	電話番号
釧路労災病院 ★1	0154-21-5797
東北労災病院	022-275-5556
福島労災病院	0246-45-1756
東京労災病院	03-3742-7556
関東労災病院	044-434-7556
横浜労災病院 ★2	045-470-6185
富山労災病院	0765-22-1009
浜松労災病院 ★3	053-466-7867
中部労災病院	052-659-6556
旭労災病院	0561-55-3556

施設名	電話番号
大阪労災病院	072-251-9556
関西労災病院	06-6414-6556
神戸労災病院	078-231-5660
山陰労災病院	0859-35-3080
岡山労災病院	086-265-2556
中国労災病院	0823-72-1252
山口労災病院	0836-84-8556
香川労災病院	0877-24-6556
九州労災病院 ★4	093-475-9626
長崎労災病院	0956-49-7999

★1 釧路労災病院

火曜日～金曜日(祝日休み)

★2 横浜労災病院

年中無休 電子メールでの受付: mental-tel@yokohamah.roufoku.go.jp

★3 浜松労災病院

月・水・金曜日(祝日休み)

★4 九州労災病院

月・水・木・金曜日 午前10時から午後6時まで(祝日休み)

土曜日のみ午前10時から午後4時まで

4.2.精神保健福祉センター

各都道府県、指定都市では、精神保健法に基づいて精神保健福祉センター又はこころの健康総合センターを設置し、精神保健福祉に関する企画立案、保健所(※)に対する技術的な指導などとともに、メンタルヘルス関連の相談を受け付けています。

	機関名	電話番号	機関名	電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010
	札幌こころのセンター	011-622-0556	京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810
東北	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951	京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2811
	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021	大阪市こころの健康センター	06-6922-8520
	仙台市精神保健福祉総合センター はあとぽーと仙台	022-265-2191	堺市こころの健康センター	072-258-6646
	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946	兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980
	山形県精神保健福祉センター	023-624-1217	神戸市こころの健康センター	078-672-6500
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	奈良県精神保健福祉センター	0744-43-3131
	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194
	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
	群馬県こころの健康センター	027-263-1166	島根県立心と体の相談センター	0852-32-5905
関東・甲信越	埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-1111	岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835
	さいたま市こころの健康センター	048-851-5665	広島県立総合精神保健福祉センター パレアモア広島	082-884-1051
	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
	千葉市こころの健康センター	043-204-1582	山口県精神保健福祉センター	0835-27-3480
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575	徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111	香川県精神保健福祉センター	087-831-3151
	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948	愛媛県心と体の健康センター	089-921-3880
	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-8822	高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966
	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
	横浜市こころの健康相談センター	045-476-5505	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825
中部	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0111	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
	新潟市こころの健康センター	025-232-5560	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
	富山県心の健康センター	076-428-1511	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-844-5132
	石川県こころの健康センター	076-238-5761	熊本県精神保健福祉センター	096-359-6401
	福井県精神保健福祉センター	0776-26-7100	大分県精神保健福祉センター	097-541-5276
	山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	鹿児島県精神保健福祉センター	099-255-0617
	岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443
	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245		
	浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709		
中部	静岡市こころの健康センター	054-285-0434		
	愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377		
	名古屋市精神保健福祉センター	052-483-2095		
	三重県こころの健康センター	059-223-5241		

※保健所・保健福祉センター等（以下、保健所とする。）

地域保健法で規定されている「保健所」を差します。近年では、部門の統合等により、一般向けには保健所の名称を廃止し、「保健福祉センター」や「福祉事務所」などの名称を用いているところもあります。

ただし、地域保健法により都道府県・政令指定都市などは「保健所」を設置することが義務づけられていますので、保健所自体や保健所業務を行う窓口が廃止されたわけではありません。

保健所業務を担当する窓口が分からない場合は、お近くの自治体に問い合わせてください。

4.3.いのちの電話

いのちの電話は、社会福祉法人が運営する、生活の困難やこころの危機を抱えながら誰にも相談できないで、一人で悩んでいる人のための相談電話です。匿名で相談することができます。

都道府県	名称	電話番号	受付時間
北海道	社会福祉法人 旭川のいのちの電話	0166-23-4343	24時間
北海道	社会福祉法人 北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間?FAX:011-219-3144
青森県	NPO法人あおもりのいのちの電話	0172-33-7830	12:00-21:00
秋田県	NPO法人秋田いのちの電話	018-865-4343	12:00-21:00?日曜日は12:00-18:00
岩手県	社会福祉法人盛岡いのちの電話	019-654-7575	12:00-21:00?日曜日は12:00-18:00
宮城県	社会福祉法人仙台いのちの電話	022-718-4343	24時間
山形県	社会福祉法人山形いのちの電話	023-645-4343	13:00-22:00
福島県	社会福祉法人福島いのちの電話	024-536-4343	10:00-22:00
群馬県	社会福祉法人群馬いのちの電話	027-221-0783	9:00-21:30?第2・4金曜日は24時間 第1・3金曜日は9:00-0:00(終了0:30)
栃木県	社会福祉法人栃木いのちの電話	028-643-7830	月-木曜日は7:00-21:00? 金-日曜日は24時間
栃木県	社会福祉法人足利いのちの電話	0284-44-0783	15:00-21:00
茨城県	社会福祉法人茨城いのちの電話	029-855-1000	24時間
茨城県	社会福祉法人茨城いのちの電話・水戸	029-255-1000	13:00-20:00
埼玉県	社会福祉法人埼玉いのちの電話	048-645-4343	24時間
千葉県	社会福祉法人千葉いのちの電話	043-227-3900	24時間
東京都	社会福祉法人東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間?FAX:03-3264-8899
東京都	NPO法人東京多摩いのちの電話	042-327-4343	10:00-21:00?土・日曜日は24時間
東京都	NPO法人東京英語いのちの電話	03-5774-0992	9:00-23:00
神奈川県	社会福祉法人川崎いのちの電話	044-733-4343	24時間
神奈川県	社会福祉法人横浜いのちの電話	045-335-4343	24時間?FAX:045-332-5673
			Spanish:045-336-2477
			Portuguese:045-336-2488
山梨県	山梨いのちの電話	055-221-4343	16:00-22:00
静岡県	社会福祉法人静岡いのちの電話	054-272-4343	15:00-21:00
静岡県	社会福祉法人浜松いのちの電話	053-473-6222	日-火曜日・祝日は10:00-21:00 水-土曜日は10:00-0:00
新潟県	社会福祉法人新潟いのちの電話	025-288-4343	24時間
岐阜県	NPO法人岐阜いのちの電話協会	058-297-1122	日曜日は16:00-22:00? 月-土曜日は19:00-22:00
長野県	社会福祉法人長野いのちの電話	026-223-4343	11:00-22:00
長野県	社会福祉法人長野いのちの電話・松本	0263-29-1414	11:00-22:00
愛知県	社会福祉法人名古屋いのちの電話協会	052-971-4343	24時間
三重県	NPO法人三重いのちの電話協会	059-221-2525	18:00-23:00
滋賀県	NPO法人滋賀いのちの電話	077-553-7387	日曜日 12:00-20:00
京都府	社会福祉法人京都いのちの電話	075-864-4343	24時間
奈良県	社会福祉法人奈良いのちの電話協会	0742-35-1000	24時間?FAX:0742-35-0010(9:00-16:00)
大阪府	社会福祉法人関西いのちの電話	06-6309-1121	24時間
兵庫県	社会福祉法人神戸いのちの電話	078-371-4343	月-金曜日は8:30-20:30
			土曜日8:30-日曜日16:30? 祝日は9:30-16:30
兵庫県	社会福祉法人はりまいのちの電話	079-222-4343	14:00-1:00
和歌山県	社会福祉法人和歌山いのちの電話協会	073-424-5000	10:00-22:00
鳥取県	社会福祉法人鳥取いのちの電話	0857-21-4343	12:00-21:00
島根県	社会福祉法人島根いのちの電話	0852-26-7575	9:00-22:00
			土曜日9:00-日曜日22:00(24時間)
岡山県	社会福祉法人岡山いのちの電話協会	086-245-4343	24時間
広島県	社会福祉法人広島いのちの電話	082-221-4343	24時間
徳島県	社会福祉法人徳島いのちの電話	088-623-0444	9:30-0:00
		0883-52-4440	FAX:088-623-9141(9:00-17:00)
香川県	社会福祉法人香川いのちの電話協会	087-833-7830	24時間?FAX:087-861-4343
愛媛県	社会福祉法人愛媛いのちの電話	089-958-1111	月始め10日間は12:00-翌朝6:00 その他は12:00-22:00
高知県	高知いのちの電話協会	088-824-6300	9:00-21:00
福岡県	社会福祉法人北九州いのちの電話	093-671-4343	24時間
福岡県	社会福祉法人福岡いのちの電話	092-741-4343	24時間?FAX:092-721-4343
佐賀県	社会福祉法人佐賀いのちの電話	0952-34-4343	24時間
長崎県	社会福祉法人長崎いのちの電話	095-842-4343	9:00-22:00
熊本県	社会福祉法人熊本いのちの電話	096-353-4343	24時間
大分県	社会福祉法人大分いのちの電話	097-536-4343	24時間
鹿児島県	社会福祉法人鹿児島いのちの電話協会	099-250-7000	24時間
沖縄県	社会福祉法人沖縄いのちの電話	098-888-4343	10:00-23:00