

心の健康が、 明るい職場を 創ります!

メンタルヘルスの
重要性と
職場の取り組み



職場における「心の健康」の重要性が
唱えられていますが、皆さんの会社
ではいかがでしょうか。なかなか取
り組めないでいるところも、少なく
はないと思います。そこで今回は、
メンタルヘルスケアの重要性と、そ
れを支援する「メンタルヘルス対策支
援センター」についてご紹介します。

現代は「心の健康」を
守ることが重要な時代

メンタルヘルス (mental health) は「心・精
神」の健康のことです。医療分野では
「精神保健」と呼ばれています。ですから、
特に職場に限ったものではありません。

近年、経済や産業構造が大きく変化し
つつあるのは、誰でも実感していることだ
でしょう。それがプラスに働いている面もた
くさんありますが、一方でさまざまなマイ
ナス面も現れてきています。

特に目立つのが、精神面です。職場で
言えば、人間関係のストレスや仕事の悩み
など、さまざまな問題が徐々に増えてきて
いることは、皆さんもマスコミ報道などこ
ろでは感じませんか。

「あんなのは大企業だけの(こと)」とおっ
しやる経営者もおられると思いますが、残
念ながら職場における精神面での問題は、
企業規模ではなく、労働者全体に広がっ
ているのです。

厚生労働省が5年ごとに行っている「労
働者健康状況調査」によると、職業生
活においてストレスを感じる労働者の割合
は、昭和57年には約50%だったものが、平
成9年には62.8%と増加しています。ま
た自殺した労働者の数も、平成10年以降
急増し、年間9千人近くとなっています。
この数字は自殺者全体の約3分の1に当
ります。

容について、



などを挙げ、「栃木県では、メンタルヘルス
の必要性についての理解は広まっていますが、
実際に計画策定を行ったり、対策教
育を行ったりしているところは、まだまだ多
くはないようです。私どもでも、今年は何
年以上にきめ細かく積極的な支援をさ
せていたきたいと考えています」と言
います。

をいただきましたので、具体的な課題解決
のための助言をさせていただきました」
石黒副所長は、支援要望が多かった内

お分かりいただけると幸いです。

因も、平成18年に「労働者の心の健康
の保持増進のための指針」(メンタルヘルス
指針)を定め、対策に力をいれつつあり
ます。

その一環として全国にメンタルヘルス推進
センターやメンタルヘルス対策支援センター
などを作り、啓蒙活動やケア支援などを
行っています。

栃木県においても、(株)労働者健康福
祉機構栃木産業保健推進センター(武蔵
孝司所長、以下「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(以
下「対策支援センター」)が設置され、3年
前から活動を行っています。
産業保健推進センターの石黒副所長
は、対策支援センターの主な事業として6
事業を挙げます。

「いずれも重要な事業ですが、特に1と3
が中心になっています。
例えば昨年は、専門家が312事業場
を訪問し、メンタルヘルス対策の周知を行
いました。そのうち177ヶ所事業場からは、
職場のメンタルヘルスに関する支援のご相談

メンタルヘルス対策 支援センターの活動とは

厚生労働省の「平成19年労働者健康状
況調査」によれば、職業生活におけるスト
レス等の原因として最も多いのが「職場の
人間関係の問題」(38.4%)、次が「仕事
の質の問題」(34.8%)、「仕事の量の問題」
(30.6%)となっています。他の理由が多
くは20%以下です。ここから、労働者
のストレスは「人間関係と仕事に集約され
る」と言っているのではないのでしょうか。
社会全体としても「うつ」「軽うつ」と
いった症状を訴える人が急増していること
も、しばしば報道されています。近年は
日本経済も安定せず、その上、大きな災
害なども起こっていますので、職場におい
ても「心の健康」「心のケア」が重要にな
ってきたことは、当然と言えるでしょう。

こうした状況を見れば、企業としても
労働者の心の健康に取り組む必要性は、

- 1 メンタルヘルス不調の予防から
職場復帰支援までの、メンタルヘルス対策
全般について対応する総合相談窓口
- 2 職場のメンタルヘルス対策の支援を希望する
事業場への個別訪問支援
- 3 事業場における管理監督者教育の実施
- 4 精神医療、労務管理等の専門家チームによる
職場復帰プログラム作成支援
- 5 メンタルヘルスに関する情報の提供
- 6 円滑な職場復帰支援に向けた
関係者のネットワークの形成と
事例検討会の開催

対策支援センターの主な事業



（株）労働者健康福祉機構
栃木産業保健推進センター
石黒 賢 副所長

「セルフケア」と「ラインによるケア」の重要性

では、事業者がメンタルヘルスマスクを取り組む際に、基本的にはどのようなことを考えればよいのでしょうか。厚生労働省の「メンタルヘルスマスク」から見てみましょう。メンタルヘルスマスクには、大きく4つのケアがあります。「セルフケア」「ラインによるケア」「事業所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」です。今回は、これらのうち前の2つについて見てみましょう。最初は、労働者自身による「セルフケア」。労働者自身が、ストレスやメンタルヘルスマスクに対して正しい知識や理解をもち、自身のストレスに気づいて対応できることが大切です。

ただ、漠然と「メンタルヘルスマスクは重要」と考えていても、具体的にどうやってチェックをすればいいのかわからない方も多くいます。そういう方は、まず次のサイトにアクセスしてみてください。

「こころの耳」
http://kokoro.mhlw.go.jp

平成23年度産業保健セミナー開催予定 (メンタルヘルスマスク)

- 10月21日 **メンタルヘルスマスク事例検討会**
メンタルヘルスマスク推進員協議会
会場/社生生命宇都宮ビル5階 丸井会議室
 - 10月26日 **健康診断時のメンタルヘルスマスクの活用**
メンタルヘルスマスク推進員協議会
会場/社生生命宇都宮ビル5階 丸井会議室
 - 10月19日 **メンタルヘルスマスク事例検討会**
メンタルヘルスマスク推進員協議会
会場/社生生命宇都宮ビル5階 丸井会議室
 - 11月1日 **メンタルヘルスマスク対策における産業保健の役割(その2)**
保健師協議会/高橋立紀子相談員
会場/宇都宮市文化会館 第2会議室
 - 11月9日 **メンタルヘルスマスク「コミュニケーションの向上」**
カウンセリング担当/岡本由利子相談員
会場/社生生命宇都宮ビル5階 丸井会議室
 - 11月16日 **メンタルヘルスマスク事例検討会**
メンタルヘルスマスク推進員協議会
会場/社生生命宇都宮ビル5階 丸井会議室
 - 11月24日 **調査票を用いたメンタルヘルスマスクに関するスクリーニング法の実践**
産業医学担当/杉澤雄祐相談員
会場/社生生命宇都宮ビル5階 丸井会議室
 - 12月21日 **メンタルヘルスマスク事例検討会**
メンタルヘルスマスク推進員協議会
会場/社生生命宇都宮ビル5階 丸井会議室
- 会場住所/社生生命宇都宮ビル 宇都宮市大通り1-4-24
宇都宮市文化会館 宇都宮市南陽町7-66
- 定員 30人
- 問い合わせ先
社生生命宇都宮ビル5階 産業保健推進センター
TEL:028-643-0685 FAX:028-643-0695
Eメール: info@tochigisanpo.jp



これは、働く人のメンタルヘルスマスクのために厚生労働省が運営しているサイトで、メンタルヘルスマスクやケアについてのさまざまな情報が掲載されています。その中に、自己診断シートやリストの情報などもたくさん掲載されています。

今回の特集の5ページに掲載した表2「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」も、この「こころの耳」からリンクが張られている中央労働災害防止協会のサイトにあったものを使っています。ウェブで簡単に診断できるサイトも紹介されていますので、ぜひ試してみてください。

また、ストレスにうまく対処するためには、例えば簡単なストレッチをこまめにしたり、睡眠時間を充分にとったり、親しい人たちと気のおけない付き合いをする時間を作ったりすることが大切です。仕事は大

切ですが、仕事以外の自分の時間、家族や友人との時間も大切にしてみてください。

次の「ラインによるケア」は、職場組織による取り組みのことです。ストレスを感じている労働者に対してどう対応するか、どうすれば働きやすい環境を構築できるかなど、職場としてメンタルヘルスマスクにどう取り組むかを、きちんと考えていくことが重要です。

「産業医や衛生管理者は、従業員50人以上の事業所ごとに置くことが、法律で義務付けられています。またそれ以下の事業所

も、安全衛生推進者を置く必要があります(「石川所長」)。

安全衛生推進者は報告義務はないため、小さな企業にはなかなか浸透しないのが実情でしょう。ただ、労働環境を改善することは企業にとっても結果としてプラスになるものですので、ぜひ積極的に取り組むべきです。

「10人未満の企業の場合は事業主が義務で、きまっています。ぜひ一歩進めて、取り組んでいただきたいと思っています。こうした規模の小さい事業所や、未経験の事業所を支援す

ることも、前述の通り対策支援センターの重要な業務です。お気軽にご相談ください。

対策支援センターでは、メンタルヘルスマスクやカウンセリングの担当者が対応しているという点です。つまり、「うちの会社は大丈夫かな」と思ったら、サービスは「すべて無料」です。表1にもあるようなセミナーも定期的に開催していますので、興味がある人は、受講してみてもいいかもしれません。

【問合せ】
メンタルヘルスマスク
支援センター
(栃木県産業保健推進センター内)
宇都宮市大通り1丁目4番24号
社生生命宇都宮ビル5階
窓口受付時間: 8時15分~17時
TEL:028-650-2295
Eメール: mental@tochigisanpo.jp
ホームページ: http://www.tochigisanpo.jp/information/125.html

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積も、自己責任と勤務の状況から判定するものです。

1 最近1か月間の自己責任について、各質問に対し最も当てはまる項目の□にチェックしてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 不安だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ゆううつだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 仕事で、強い疲労を感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. へとへとだ(運動嫌を除く)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 朝、起きた時、くったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

各々の質問の□内の数字を全て加算してください。
合計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

2 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□にチェックしてください。

1. 1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 不規則な勤務(交代制勤務、夜勤勤務)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 出張に伴う負担(出張頻度、出張時間)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 深夜勤務に伴う負担	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 休憩・仮眠の時間不足及び施設	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 仕事についての身体的負担	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

各々の質問の□内の数字を全て加算してください。
合計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

3 総合判定 次表を用い、自己責任、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数(0-7)を求めてください。

仕事による負担度判定	勤務の状況				あなたの仕事による負担度の点数(0-7)
	A	B	C	D	
1	0	0	2	4	0
2	0	1	3	5	
3	0	2	4	6	
4	1	3	5	7	

判定	0-1	低いと考えられる	4-5	高いと考えられる
判定	2-3	やや高いと考えられる	6-7	非常に高いと考えられる

4 疲労蓄積予防のための対策

負担度の点数が2-7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている「勤務の状況」の項目(点数が1または3である項目)の改善が必要です。個人の数量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の数量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。