



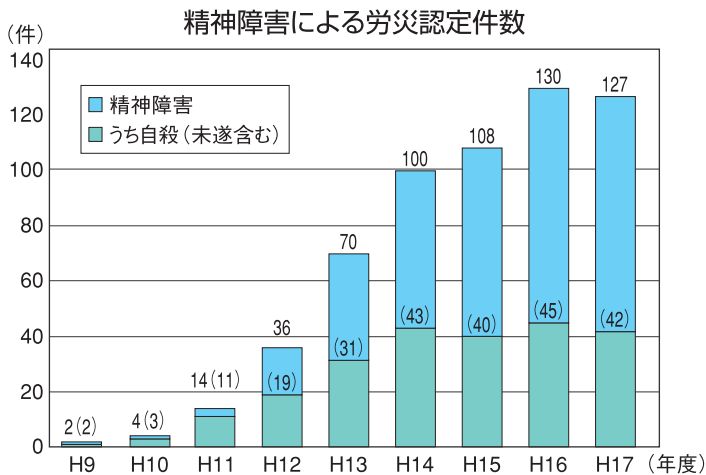
こころの健康だいじょうぶ?  
～ひとりて悩まないで～

# 働く人のメンタルヘルス

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約60%と高くなっています。ストレスの内容として、「職場の人間関係」「仕事の質や量の問題」が多くあります。

## 精神障害による労災認定の状況

業務による心理的負荷を原因として「精神障害を発症した」あるいは「自殺した」として労災認定されることが近年増加しています。



(注:認定件数は当該年度以前に請求されたものを含む  
「脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況について」(厚生労働省))



## ストレスと上手につき合う心がけ

- ① **ストレスに負けない心と体を維持しましょう。**  
十分な睡眠、休養、適度な運動、バランスのとれた食事
- ② **心にためないでおしゃべりしましょう。**  
相談できる人をみつける
- ③ **体と心の緊張を解きましょう。**  
運動する、音楽を聴く、落ち着く場を見つける、楽しみ、生きがいを見つける
- ④ **肩の力を抜き、頑張りすぎないようにしましょう。**

## 働く人の心の病のサイン 気をつけよう、こんなサイン

### 「過剰適応状態から不適応状態へ」

何とかしてでも仕事をしなければならないと強く思う反面、仕事が手につかず、自分を見失ってしまう状態。

#### 仕事面

欠勤、遅刻、事故、ミスの増加。  
能率が低下。

#### 対人面

口数が少なくなる。他人の言動を気にする。

#### 身体面

首や肩のこり、頭痛、胃腸の調子が悪い、食欲不振、不眠

#### 態度面

身だしなみに気をつけなくなる。考え込む。表情が暗い。飲酒が増える。

# 働く人のメンタルヘルス・4つのケア

## 1 セルフケア

働く人自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけることが大切です。

## 2 ラインによるケア

職場の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、職場環境の把握と改善、労働者からの相談対応を行いましょう。

### 〈職場環境とは〉

- ①作業環境、作業方法、職場生活で必要となる施設及び設備等
- ②労働時間、仕事の質と量、職場の人間関係
- ③職場の組織・人事労務管理体制  
労働者の心の健康は、職場配置、人事異動、職場の組織等と関係し影響を受ける。
- ④職場の風土・文化

## 3 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

産業医、衛生管理者、保健師、人事労務管理者等は、セルフケア、ラインによるケアが効果的に実施されるよう支援を行うとともに、心の健康づくり計画を推進しましょう。

## 4 事業場外資源によるケア

メンタルヘルスに関し専門的な知識を有する各種事業場外資源（医療機関、各相談機関等）の支援を活用し効果的に推進しましょう。

### 〈労働者のための主な相談窓口〉

- ・地域産業保健センター（松江、出雲、浜田、益田）  
〈50人未満の事業場〉
- ・山陰労災病院（勤労者心の電話相談）
- ・島根障害者職業センター  
（労働者の職場復帰支援リワーク事業）

## うつ状態の働く人に対する周囲の対応

- ①叱咤激励よりゆっくり休めるように環境を整える。
- ②無理をして仕事をこなそうとする傾向があるので、仕事の量の調整が必要である。
- ③時間を区切り、積み残しをすることをよしとする対応が必要である。
- ④必要な時に受診できる体制を整える。
- ⑤必要に応じて家族の協力を得る。

## 復職者に対する配慮

- ①原則、他の職員と同じ処遇をする。しかし、主治医や産業医の意見を参考に仕事の質や量を配慮する。
- ②主治医や産業医に相談しながら継続して治療が受けやすい環境に配慮する。
- ③仕事の内容は、復職当初は単純なものを少しずつ増加して、複雑なものへ移行させていく。普段から、業務について、上司は本人とよく相談し指導することが必要である。
- ④労働者の支援について、主治医等の関係者と連携する場合は、労働者の同意を得る等プライバシーの保護に努める。

## 相談窓口

○受付時間／8:30～17:00（土・日・祝・年末年始除く）

松江保健所	(0852) 23-1316
雲南保健所	(0854) 42-9642
出雲保健所	(0853) 21-1653
県央保健所	(0854) 84-9823
浜田保健所	(0855) 29-5550

益田保健所	(0856) 31-9545
隠岐保健所(島後)	(08512) 2-9710
隠岐保健所(島前)	(08514) 7-8121
心と体の相談センター	(0852) 21-2885