

やっていますか？ 職場のメンタルヘルス対策

なぜ、メンタルヘルス対策が必要なのでしょう？

労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が半数を超えています。心の健康問題が労働者、その家族、事業場及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっています。事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることは、労働者とその家族の幸せを確保するとともに、我が国社会の健全な発展という観点からも、非常に重要な課題となっています。

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」の概要

(改正 平成27年11月30日公示第6号)

事業主自らメンタルヘルスケアを積極的に推進することを表明
衛生委員会における調査審議

労働者数50人未満の事業場は衛生委員会に準じた組織での意見聴取
心の健康づくり計画の策定

4つのメンタルヘルスケアの推進

セルフ（労働者自身）ケア ライン（管理監督者と部下）ケア

産業保健スタッフ（産業医、衛生管理者、保健師、人事労務スタッフ）によるケア

事業場外資源（産業保健総合支援センターなど）によるケア

メンタルヘルスケアの具体的な進め方

○教育研修・情報提供

労働者向け 管理監督者向け 産業保健スタッフ向け

○職場環境等の把握と改善

ストレスチェックと集団分析

○メンタルヘルス不調への気づきと対応

○職場復帰における支援

個人情報保護への配慮
や不利益取扱の防止も
必要です。

また、心の健康の保持増進のために、

- ・ 時間外労働、休日労働の削減（1か月45時間以内）
 - ・ ハラスメント（セクハラ、パワハラ等）の防止
- の取り組みも重要です。



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

北大阪労働基準監督署

メンタルヘルス対策が必要なのはわかったけど、
何から手を付けていけばよいかわからない……
という事業場様に

さんぽセンター Webひろば

独立行政法人
労働者健康安全機構 (JOHAS)
Japan Organization of Occupational Health and Safety



「さんぽセンター」「地さんぽ」が提供するサービスについて、俳優の谷原章介さんが分かりやすく動画で解説します。

大阪産業保健総合支援センター ご利用は無料です！

相談申込 06 - 6944 - 1191

受付時間：午前9時00分～午後5時00分 休日：土・日・祝・年末年始

電子メールは<https://osakas.johas.go.jp/>に**メールフォーム**があります。

また**【北大阪労働基準監督署 安全衛生課】**を経由しての申し込みも可能です（072-391-5826）。

ポータルサイトのご案内

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳



こころの耳は、こころの不調や不安に悩む働く方や、手助けをするご家族の方、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を目的に作られた、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。

eラーニング（動画研修）や取組事例などもあります。

ポジティブ・シェアリング
POSITIVE SHARING
疲れやストレスと前向きにつきあうコツ



ポジティブ・シェアリング（ポジシェア）は、日々の生活で溜まってしまふところや体の疲れとの上手なつきあい方（セルフケア）をご紹介するコンテンツです。「すぐできる！心とからだをほぐす1分間ストレッチ」動画などもあります。

