

# 職場における メンタルヘルス対策のポイント

近年、業務の心理的負荷を原因とする精神障害や自殺の労災認定が増加しており、事業場において、積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。厚生労働省がメンタルヘルスカアの原則的な実施方法について定めた「**労働者の心の健康の保持増進のための指針**」などを参考に、職場におけるメンタルヘルス対策を推進していきましょう！

## 「4つのケア」

指針の中で、メンタルヘルス対策を効果的に進めるためには以下の4つのケアが必要であり、継続的かつ計画的に行われることが重要であるとしています。

### 「セルフケア」… 労働者が自分自身で行うケア

自身で  
気づく

労働者が、以下のセルフケアが行えるように教育研修、情報提供を行うことで、**自らのストレスに気付き予防対処**することがある程度可能になります。

- ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ストレスチェックなどを活用したストレスへの気付き
- ストレスへの対処

日常的  
な支援

### 「ラインケア」… 職場の上司が部下に対して行うケア

管理監督者が、日ごろから職場に目を配り、以下の対応を行うことで**職場のメンタルヘルス対策の中核的な役割**を担います。

- 労働者の異変の早期発見と対応
- 職場環境等の把握と改善
- 労働者からの相談対応
- メンタルヘルス不調者の職場復帰支援など

効果的  
な対策

### 「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」… 産業医、労務担当者等が行うケア

事業場内産業保健スタッフ等は、セルフケアおよびラインケアが効果的に実施されるよう企業内の**メンタルヘルス対策の企画立案や推進**などを行います。

専門的  
な支援

### 「事業場外資源によるケア」… 外部機関、専門家が行うケア

**事業場内産業保健スタッフと外部専門機関（※）の協力体制**を取ることで、より効果的な施策を実施することが可能になります。

（※）従業員支援プログラム（EAP）、労災病院・診療所、都道府県産業保健推進センター、地域産業保健センター、等

#### <参考情報>

- 職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針 <https://www.mhlw.go.jp/content/000560416.pdf>
- 事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集 <https://www.mhlw.go.jp/content/000615709.pdf>