



もはや他人事ではない!

知っておきたいメンタルヘルス



企業内のメンタルヘルス

昨今、メンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになりまし。これは「こころの健康」のことであり、たとえば、厚生労働省「労働者健康状況調査（平成19年度）」によれば、「仕事や職業生活に関する強い不安、悩みあるいはストレスがある」と回答した労働者の割合は、約60%弱という結果となっています。つまり、みなさんの職場にもこのよ

うな仕事上のストレスを持った仲間が存在するということ。もはやメンタルヘルスについては他人事ではありません。このストレス等からくる精神障害の労災件数や認定件数も年々増加しています。このストレスが高い状態の原因には「仕事の要求度が高い」、「裁量度が低い」等が挙げられます。ただし、たとえば上司や同僚など周囲による社会的支援があればストレス低減に効果があるとされています。

法律から見たメンタルヘルス

1週40時間を超えて労働させ、超過時間が1月あたり100時間を超え、かつ疲労の蓄積が認められる者が、面接指導の実施の申し出をした場合には、医師による面接指導が必要です。現在、労働者数50人未満の小規模事業場でも義務化され、企業の大小にかかわらず必要です。また、100時間以下の場合でも、助言指導が必要な基準があり、

今やメンタルヘルス対策は必須事項であるといえます。

しかし、小規模の事業場では、医師と契約して保健指導や健康相談などを満足に実施できているところはないでしょう。この悩みを解決すべく、全国に地域産業保健センター等が設置されており、様々な相談・指導等を無料で提供しています。ぜひご活用をおすすめします。

ちょっとした工夫でメンタルヘルス対策

たとえば、東京商工会議所主催「健康知識測定テスト」というe-ラーニングなら、無料で従業員各自がマイペースで好きな時に受講できるため、特におすすです。「健康知識マスター」認定証を従業員の名前入りで発行してもらえます。同じく、厚生労働省ウェブサ

イト「心の耳」においても無料で活用できます。

また、大阪商工会議所主催の「メンタルヘルスマネジメント検定」なら、従業員のキャリア支援の観点から、受験を推奨するのもし、石二鳥の効果が期待できると思います。これらを人事制度に導入するなど、従業員自身が主体的に取り組み、かつ、事業者にとっても導入しやすい方法を取り入れて、まずはできることから始めてみてはいかがでしょうか。

- 【参考】
- ・ 東京商工会議所
「健康知識測定テスト」
URL <http://www.kenko-chishiki.net/>
 - ・ 厚生労働省
「こころの耳」e-ラーニングで学ぶ「実践！メンタルヘルス対策の進め方」
URL <http://kokoro.mhlw.go.jp/>
 - ・ 岐阜県地域産業保健センター
TEL 058-274-1111
URL <http://www.sanpo21.jp/chiki.html>



新田 哲生先生

新田総合研究所所長。中小企業安全衛生指導員、心理相談員、1級販売士、カラーコーディネーター、社会福祉士、精神保健福祉士、ファイナンシャル・プランナー等、200を超える多職種にわたる資格所有の観点を生かし、企業・教育機関向けの資格取得講座や各種研修を実施している。

「新総研（にっそうけん）」新田総合研究所
URL <http://fpilife.net/>