

社員のこころの健康を守る

ラインケア

熊本産業保健総合支援センター  
相談員(産業医) 宮崎 博喜

# 本日の内容

- こころの健康(メンタルヘルス)とは
- 社員のこころの健康を守るための「3つの行動」
- 学習法

# こころの健康(メンタルヘルス)の定義

「メンタルヘルスとは、**単に精神障害でないということではない**。  
それは、一人一人が自らの可能性を実現し、人生における普通のストレスに対処でき、生産的に、実り多く働くことができ、  
自らが属する共同体に貢献することができるという、  
十全にある状態であると定義されている。」

世界保健機関(WHO)2007年

こころの健康  
は  
**基本的人権**

精神疾患は  
**社会的な損失**

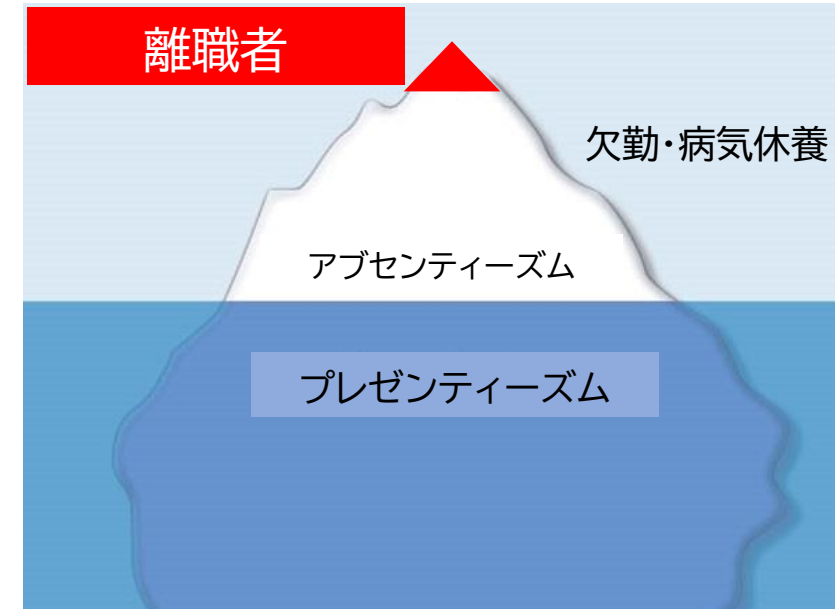
全世界で  
**優先順位高い**  
健康課題

# 社員のこころの健康(メンタルヘルス)

- ① 基本的人権のひとつ
- ② 労働契約法で定められた「安全配慮義務」の対象
- ③ 会社の「生産性」に直結するもの



- 管理と投資に値するもの。

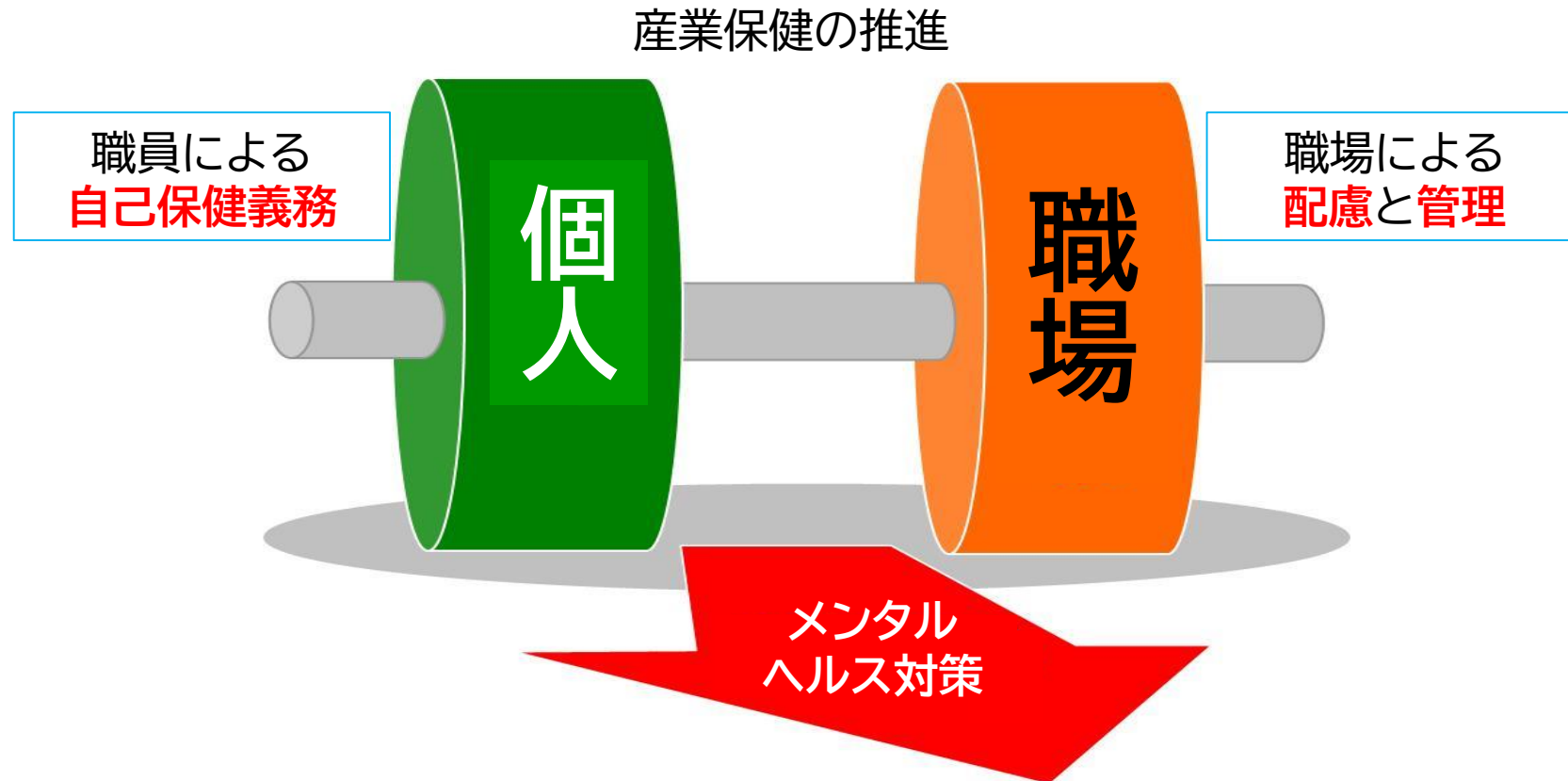


プレゼンティーズム:

出勤怠業・やる気喪失状態。何らかの不調を抱えて出勤し、士気と業務遂行能力が低下している状態で周囲に伝播する。アブセンティーズムの前段階。実態が捉えがたく、より深刻。

# ライン・ケアとは？

作業部署(ライン)単位でメンタルヘルス対策に取り組むこと



# ラインケアのための「3つの行動」



気づく



声をかける



つなぐ



# ストレスによって起こる様々な反応

## 身体面

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・動悸
- ・めまい
- ・異常な発汗
- ・下痢
- ・倦怠感
- ・食欲低下
- ・湿疹
- ・腰痛
- ・睡眠障害  
(入眠困難・  
中途覚醒・  
早朝覚醒)

## 心理面

- ・不安
- ・イライラ
- ・落ち込み
- ・焦燥感
- ・絶望感
- ・意欲の低下
- ・好きだった事が  
楽しめない

## 行動面

- ・判断力の低下
- ・集中力の低下
- ・業務効率の低下
- ・遅刻・早退・欠勤が増える
- ・身だしなみが乱れる
- ・過食・買い物が多くなる
- ・大量飲酒/喫煙
- ・声を荒げる・暴力・暴言
- ・涙を流す

## 危険徴候

- ・辞めたくなる/辞めたいと漏らす(退職念慮)
- ・死にたくなる/死にたいと漏らす(希死念慮)



声をかける

# 声をかけて、話を聴く

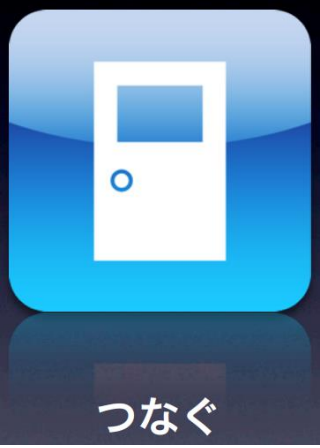
- メンタルヘルス不調は、発見や対応が遅れると事態が悪化する。
- 異常に気づいた時はすぐに対応(声かけ)する。
- 「様子がいつもと違うけど、どうしたの？」
- 話を聴くのは、他の人のいない場所で行う。
- 話を聴くときは、「傾聴」を心掛ける。



「こころの耳」より

- 「傾聴」とは、相手の話に口をはさむことなく、共感的かつ受容的に受け止めて、相手の気持ちや、言い分を聴きだすこと。質問はOK。助言はNG。





# 抱え込まず、適切な機関につなぐ

①事業場内相談窓口

②外部機関

- 熊本産業保健総合支援センター  
(対応に関する相談など)

- 心療内科／精神科クリニック  
(受診)

# 自分で学びたい方々

こころの耳 働く人の  
メンタルヘルス・ポータルサイト

🏠 ホーム



検索

文字サイズ

小 中 大

厚生労働省

🏠 働く方へ

🏠 ご家族の方へ

🏢 事業者の方へ

👥 部下を持つ方へ

🤝 支援する方へ



## 今日のおすすめ



eラーニングで学ぶ  
15分でわかる認知行動変容ア  
プローチ  
気持ちが揺れたときに自分の考えや行動に  
目を向けると、自分の感情とつきあいやす  
くなります。認知行動変容アプローチの考  
え方や対応のコツをお伝えしています。

## 相談窓口



悩みを相談してみませんか  
相談窓口案内

## よく見られているコンテンツ



5分でできる  
職場のストレスセルフチェック



疲労蓄積度セルフチェック  
(働く方用)



eラーニングで学ぶ  
15分でわかるセルフケア



ご存知ですか？うつ病



ストレスチェック制度について



職場のメンタルヘルス対策の取  
組事例

## こころの耳Q&A

業務中の災害はすべて労災保険から補償されるのでしょうか？ [▶ 答えを見る](#)

# 研修会に参加する



独立行政法人 労働者健康安全機構  
熊本産業保健総合支援センター

TEL.096-353-5480

▶ お問い合わせ

HOME

ご利用案内

お役立ち情報

書式・資料

センター紹介

リンク

## 産業保健研修会のご案内

産業保健について、  
学びたい方なら  
どなたでも参加できます！！

後期分(11月～3月)も掲載しました！



働く人の「こころ」と「からだ」の健康についてお気軽にご相談ください。  
Webひろばはこちら

もしも「サラリーマン金太郎」が  
中小企業の社長だったら…

治療と仕事の両立支援  
【特別マンガ】  
公開中！

独立行政法人 労働者健康安全機構

両立支援 病気と向き合いながら  
仕事を続けたい方をサポートする

Medical Note

# Seminar

【申込受付中】          職場に活かすメンタルヘルス ～セルフケアによるストレス対策～

**研修会名**      【申込受付中】          職場に活かすメンタルヘルス ～セルフケアによるストレス対策～

**開催日時**          年   月   日 14:00～15:30

**内 容**        講師：                    
会場：熊本産業保健総合支援センター 会議室（3階）  
定員：10名

職業生活で強い不安やストレスを感じている労働者は5割を超えており、精神障害による労災請求件数も増加しています。本研修では、労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスの予防、軽減あるいはこれに対処する方法を学びます。

**受講料**      無料

熊本産業保健総合支援センターHPより



# まとめ

- ①こころの健康(メンタルヘルス)は、社員の基本的な人権であり、会社にはそれを守る義務がある。また、会社の生産性に大きく関わるものでもある。
- ②社員のこころの健康を管理する上で、職場単位のケア(ラインケア)は重要な役割を果たす。基本となる3つの行動は、「気づく」「聴く」「つなぐ」である。
- ③適切にラインケアを機能させるために、担当者は、こころの健康に関する資質を向上させる必要がある。その目的のために「こころの耳」のホームページを閲覧してみたり、「熊本産業保健総合支援センター」が提供する講習会に参加する事が有用である。