

職場のメンタルヘルス対策を 専門スタッフがお手伝いします! ♡

厚生労働省・産業保健活動総合支援事業

宮城産業保健総合支援センターでは、産業カウンセラーや社会保険労務士などの専門スタッフが事業場を訪問し、職場におけるメンタルヘルス対策の取り組みを支援します。

支援対象は、従業員数が300人以下の中小規模の事業場です。但し、ストレスチェック制度の導入等に関しては大規模事業場も対象となります。

支援はすべて**無料**です。職場のメンタルヘルス対策に積極的にご利用ください。

① メンタルヘルス対策の導入支援(個別訪問支援)

メンタルヘルス対策への初歩的取り組みである「こころの健康づくり計画の策定」や「教育・研修の実施に係る支援」、「メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応に係る支援」、「ストレスチェック制度の導入に関する支援」などを行います。

② 職場復帰支援プログラムの作成支援

メンタルヘルス不調により休業した労働者が円滑に職場復帰し、再発をしないための基本的ルールを定めた「職場復帰支援プログラム」の作成は、事業場のメンタルヘルス対策の中でも重要です。各職場の実態に合ったプログラムを作成していただくために、当センターの促進員等が完成までしっかり支援いたします。

③ 管理監督者・若年労働者教育の実施

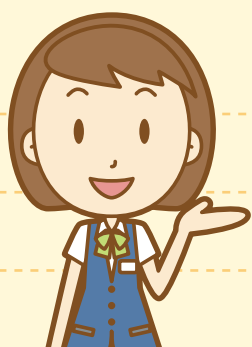
当センターの専門スタッフが講師を務め、メンタルヘルスに関する管理監督者向け研修(ラインケア等のデモンストレーション教育)や新入社員等若手従業員向け研修(セルフケア等)を行います。また、ストレスチェック制度の導入に関する教育も実施します。



厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成18年3月策定、平成27年11月30日改正）を定め、職場におけるメンタルヘルス対策を推進しています。事業者は本指針に基づき、各事業場の実態に即した形で、ストレスチェック制度を含めた労働者の心の健康の保持増進のための措置（メンタルヘルスカ）の実施に取り組むことが求められています。

仕事や職業生活に関する強いストレスを感じる労働者の割合は**58.0%**（平成30年労働安全衛生調査結果・厚生労働省）となっています。また、業務による心理的負荷を原因とする精神障害等による労災申請件数は増加傾向にあり、近年、認定件数は**年400件**以上となっているなど、職場におけるメンタルヘルス対策が重要な課題となっています。

メンタルヘルス不調は必ずしも個人の性格や考え方に起因するものではありません。メンタルヘルス不調の背景には、長時間労働やハラスメント、人間関係等の職場環境が要因となっている場合があります。そのため、メンタルヘルス不調を単に個人の問題と捉えず、個人での取り組みとともに、職場でもメンタルヘルス対策に取り組むことが重要です。



メンタルヘルスカに取り組むに当たって、
例えばこんな悩みをお持ちでしたら、
当センターの専門スタッフが事業場を
訪問して問題の解決をお手伝いします。

メンタルヘルスカを
何から取り組んだらよいか？
心の健康づくり計画は
どのように作ればよいか？

職場環境の改善に
取り組みたいが、
どのような手順・方法で
進めたらよいか？

メンタルヘルス不調
による休職者が発生
したが、復職するまで
どう対応したらよいか？

ストレスチェック
を実施したいが、
どのような手順で
導入するのか？

従業員への教育・
研修はどのように
行ったらよいか？



職場のメンタルヘルス対策を **無料** で支援します!

事業場に訪問してのメンタルヘルス対策支援

メンタルヘルス対策に精通した専門スタッフが事業場に訪問し、事業場のニーズに合わせたメンタルヘルス対策に係る導入全般の支援を行います。

個別訪問支援

- ① 衛生委員会にかかる支援
- ② 事業場における実態の把握にかかる支援
- ③ 「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援
- ④ メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援
- ⑤ 職場環境等の把握と改善にかかる支援
- ⑥ メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援
- ⑦ 職場復帰にかかる支援
- ⑧ 教育研修の実施にかかる支援
- ⑨ ストレスチェック制度の導入にかかる支援

職場復帰支援プログラムの作成支援

メンタルヘルス不調者が円滑に職場復帰し就業を継続できるようにするために、休業の開始から通常業務への復帰に至るまでの一連の標準的な流れを明らかにするとともに、それに対応する職場復帰支援の手続き、内容及び関係者の役割等について定めた「職場復帰支援プログラム」の作成を支援します。なお、職場復帰支援プログラムの策定支援は、1事業場延5回までとなります。

管理監督者教育(研修)

中小規模事業場のメンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者等に対してメンタルヘルス教育のデモンストレーションを実施します。併せてその後の継続的なメンタルヘルス教育の自主的な実施に繋がるよう必要な支援を行います。実施回数は1事業場当たり1回となります。

若年労働者教育(研修)

就労して間もない若年層の自殺防止対策のため、中小規模事業場の若年労働者(主に新入社員や20歳代の若手社員)に対して、セルフケアを促進するための教育を行います。併せてその後の継続的なメンタルヘルス教育の自主的な実施に繋がるよう必要な支援を行います。実施回数は1事業場当たり1回となります。

センター内でのメンタルヘルス対策支援



専門的相談の対応

メンタルヘルスの専門家(専門医等)が、面談・電話・メール等で事業場の産業保健スタッフや人事労務担当者等産業保健関係者からの多様な相談に応じます。面談は予約制です。相談内容は秘匿いたします。お気軽にご連絡ください。 ☎022-267-4229

専門的研修・事業者向けセミナーの実施

企業の産業保健スタッフ(衛生管理者・メンタルヘルス担当者・産業看護職等)や人事労務担当者等産業保健関係者向けのメンタルヘルス対策にかかる専門的研修を実施しています。また、事業者団体等が実施する「研修会」などに無料で講師を派遣します。

メンタルヘルス対策支援申込書

令和 年 月 日

事業場名						
業 種		主 な 事業内容		労働者数	人	
所 在 地	〒					
	T E L			F A X		
担 当 者	職 名			氏 名		
	E-mail					
訪 問 希 望 日	第1希望	令和 年 月 日 ()	午前	午後	時間(: ~)	
	第2希望	令和 年 月 日 ()	午前	午後	時間(: ~)	
	第3希望	令和 年 月 日 ()	午前	午後	時間(: ~)	
希望する支援内容の ☐ にチェックを入れてください。 ※今回ご希望の内容について、以前当センターの支援を受けたことがありますか？ (有る ・ 無い) ☐ 個別訪問支援 (希望する番号に○印を付けてください。何項目でも可。) *メンタルヘルス対策に精通したスタッフが事業場を訪問し各種支援を行います。 1 衛生委員会にかかる支援 2 事業場における実態の把握にかかる支援 3 「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援 4 メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援 5 職場環境等の把握と改善にかかる支援 6 メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援 7 職場復帰にかかる支援 8 教育研修の実施にかかる支援 9 ストレスチェック制度の導入に関する支援 ☐ 職場復帰支援プログラムの作成支援 (延5回まで) ☐ 管理監督者向けメンタルヘルス教育の実施 (1回限り) 【受講者数約 人】 ☐ 若年労働者向けメンタルヘルス教育の実施 (1回限り) 【受講者数約 人】 ※備考欄(ご希望等)						

【申込先】独立行政法人労働者健康安全機構 宮城産業保健総合支援センター

〒980-6015 仙台市青葉区中央4丁目6番1号 SS30 15階 TEL.022-267-4229

ホームページ: <https://www.miyagis.johas.go.jp>

Eメール: sanpo04@miyagis.johas.go.jp

FAX:022-267-4283



※ご記入いただいた個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。(令和6年3月)