

メンタル不全者の発生防止対策マニュアル

1. メンタル不全の起こりやすい職場、起こりにくい職場とは

起こりやすい職場とは

- ◆サービス残業が常態している職場 ◆良好な人間関係がづくりにくい職場
- ◆自分の将来像が描けない会社 ◆メンタルヘルスに無知あるいは理解の無い職場
- ◆「いじめ」がはびこり易い職場 ◆対象者が出てから予防対策をする会社
- ◆訪れる者が無い相談窓口 ◆暗い雰囲気職場 ◆会話が不活発な職場等

起こりにくい職場とは

- 年間各部門、個人の残業時間の実態を調査・把握し、過重労働削減を行っている（ノー残業デーの徹底と休日出勤の禁止等）
- コミュニケーションを良くするため、朝礼時、社員同士互いに声をかけて、体調等のチェックをしている（一言声掛け運動の実践）
- 専門家（産業カウンセラー等）に依頼し、管理職の研修を行い社員に対してうつ病等に関する正しい知識の研修を行っている
- 退職者に対する会社の対応、及び復職時の取り扱いについて規程がされている
- 担当者、保健師等が事業所を回り、「顔の見える相談窓口」を目指している
- 健全な職場風土が出来ている職場

2. メンタル不全者を出さない職場づくり

(1) メンタルヘルスケアの基本的考え方を理解する

誰にでも起こり得る病気であることを、労働者に周知徹底し理解を深める

(2) メンタルヘルスケアの教育研修・情報提供（管理監督者を含む全労働者）

外部の産業カウンセラー等による研修が望ましい。

※産業カウンセラー窓口：独立行政法人 労働者健康福祉機構 鹿児島産業保健推進センター等（TEL：099-252-8002）

(3) 職場環境等の把握と改善（メンタル不調の未然防止）

過重労働によるストレス等、各事業場の職場環境を調査・把握する

※①別紙「QIDS-J簡易版抑うつ症チェックシート」を実施

②別紙 管理職用「部下の異変のチェックシート」を実施

上記チェックシートは当事務所で準備しています。ご希望の方はご連絡ください

（TEL：099-253-5190）

(4) メンタル不調への気づきと対応（早期発見と適切な対応）

労働者の相談に応ずる体制づくり（社内相談窓口の設置及び、産業医又は地域産業保健センター等の利用）

※鹿児島県地域産業保健センター（TEL：099-254-8121）