

労働・助成金情報 特急便

第 97 号 (2020 年 12 月)

深川経営労務事務所
社会保険労務士 深川 順次
〒812-0014
福岡市博多区比恵町 11-7-701
TEL : 092-409-9257
FAX : 092-409-9258

前回は、ストレスチェック制度を紹介しましたが、ストレスチェックを導入できない場合でもストレスにならないようにする職場環境づくりが重要です。今回は、ストレスチェック制度を導入しない中小企業の職場でできるメンタルヘルス対策を、厚生労働省の『職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイト「こころの耳」』の中から紹介します。メンタルヘルス対策により、生産性の低下を防ぎ、モチベーションを上げることに必要なため取り入れられてははいかがでしょうか。

中小企業向けメンタルヘルス対策

メンタルヘルスケアには①セルフケア。自分でストレスに気づいて、ストレス不調にならないようにケアする。②ラインケア。管理監督者が部下の心のケアをする。③事業場内産業保健スタッフによるケア。④事業場外資源によるケア。この4つの対策があります。

③と④は、ウツになった従業員の職場復帰の支援になり、中小企業では事業場内に専任の産業保健スタッフがない場合があるため対策が難しくなります。その前段階のウツの発病を防ぐ①と②の対策が取り組みやすいです。①セルフケアと②ラインケアについて具体的な取り組みを紹介します。

<取り組みの具体的な内容>

① セルフケア (全社員対象)

- **メンタルヘルスケアについての正しい知識を得るための教育研修を受ける。**

社内に専門講師がいない場合、外部機関に委託したり、リーフレットやDVDを利用するなどで行います。「こころの耳」では、e-ラーニングが利用できます。また、メンタルヘルスに関する資格を受けてみるのもおすすめです。メンタルヘルス・マネジメント検定のⅢ種(セルフケアコース)は、一般社員向けの基礎レベルが学べます。雇用保険加入者は条件を満たしていれば教育訓練給付金が受けられるため挑戦しやすいと思います。

これらの定期的な研修以外に、社内の休憩室などにメンタルヘルスに関する本、『マンガでやさしくわかる〇〇シリーズ』やアンダー・マネジメント、傾聴についての本を置くことで休憩中に誰でも手に取ることができます。

- **ストレスに気づけるようセルフチェックを定期的に行い、自分を客観的にみる習慣をつける。**

「こころの耳」では、5分でできるストレスチェックが用意されています。実施する頻度は、事業所ごとに毎月1回、2か月に1回、半年に1回など、それぞれの状況に応じて決めます。

- **他部署の従業員との交流で、他の人に相談しやすい場所や機会をつくる。**

毎日の挨拶や声掛け、会社側が従業員間や上司との交流機会を定期的に用意する。お互いの事を知ることによって、相談しやすい雰囲気と関係を作ることができます。

② ラインケア (社長、管理職、上司などが対象)

- **上司と部下がコミュニケーションを毎日とることで、体調の変化に気づきやすくする。**

経営者自ら出勤時に社員に挨拶や話しかけることで、上司と部下の風通しを良くし、よい関係をつくり、部下の普段との様子の変化に気づきやすくなります。上司が部下とコミュニケーションをとる際の話の聞き方や助言の仕方については、外部から講師を招いた社内研修や外部のセミナー参加で学んだり、「こころの耳」のe-ラーニングを利用することもできます。

また、セルフケアと同じく、ラインケア向けのメンタルヘルス・マネジメント検定のⅡ種・Ⅰ種（ラインケアコース・マスターコース）があります。メンタルヘルスについて、基礎から応用、実践、対策まで理解を深めることができます。

● **ストレスの原因となっている、業務内容の変更や職場の環境の改善をする**

普段と様子が違う従業員に気づいたときに、何に対してストレスを感じているのか、原因を見つけその原因を取り除くことにより心の健康を保ちます。

仕事の進め方・人間関係・オフィス職場環境・安心できる職場の仕組みの改善があります。例えば、書類の管理方法、物品の運搬方法、ミスをなくするためのチェック方法の見直し、連絡方法、上司と相談しやすいレイアウト、快適な休憩スペース、相談窓口の設置など多岐にわたります。

また、ストレスにはパワハラや過重労働が原因になっている場合が多いです。そのため、パワハラや過重労働について理解をしていないと気づく事ができません。メンタルヘルスだけではなく、パワハラ防止と過重労働による健康障害についても教育研修などを受け、広い視野を持つことが好ましいです。

厚生労働省の「あかるい職場応援団」（ハラスメント対策総合サイト）では、ハラスメント関係の資料のダウンロードもできます。ハラスメントの定義や他企業のハラスメント対策の事例集もあり参考になるため、管理職だけでなく一般従業員へリーフレット配布などの情報提供によりパワハラ、セクハラ、マタハラなどの意識が高まり、職場のハラスメント対策にもつながります。

＜社内で相談窓口が設置できない、会社では相談しにくい場合＞

外部の相談窓口として、「こころの耳」（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）をご紹介します。職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトで、電話やメールで相談を行っています。従業員の方に閲覧してもらえるとメンタルヘルスについてより理解が深まり、定期的な情報提供もできます。

また、仕事やパワハラ、セクハラで悩んでいる場合に、相談できる外部窓口も「こころの耳」サイト内で紹介しています。

個人向けだけでなく、事業主・人事労務担当者向けの電話相談窓口もありますので一度、覗いてみてください。

ご紹介した相談窓口は
こちらです

このほかにも多数あります

- ◇ 働く人の「こころの耳電話相談」
0120-565-455
月・火：17時～22時
土・日：10時～16時
祝日、年末年始は除く
- ◇ 働く人の「こころの耳メール相談」
「こころの耳メール」で検索
24時間受付/1週間以内に返信
- ◇ ハラスメント悩み相談窓口（個人）
電話：0120-714-864
月～金：12時～21時
土・日：10時～17時

- ◇ 働く人の「こころの耳SNS相談」
LINEアプリで『友だち登録』
土・日：10時～16時
(受付時間15時30分まで)
月・火・：17時～22時
(受付時間21時30分まで)
祝日・年末年始は除く

＜参考サイト＞

厚生労働省「こころの耳」サイト

厚生労働省「あかるい職場応援団」サイト