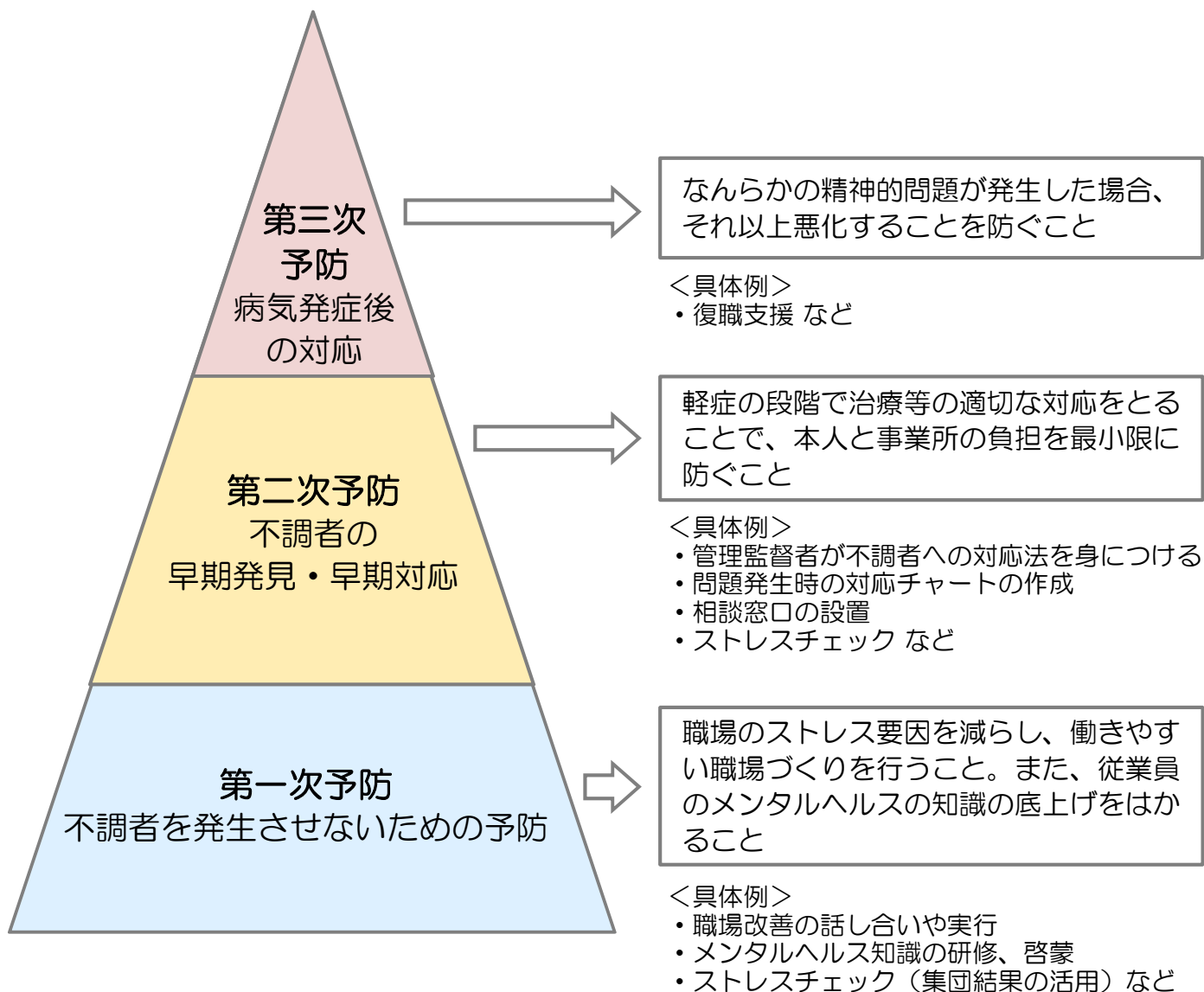


効果的なメンタルヘルス対策のために ～対策方法についてのご案内～

メンタルヘルス対策の分類

メンタルヘルス対策には、3つの予防段階があります。



- それぞれの事業所の状況に合わせて、上記の予防段階の対策をバランス良く行うことが必要です。
- 第一次予防を重点的に行うことで、不調者を発生させない「いきいきとした職場づくり」を行うことが大切です。

予防段階に応じたメンタルヘルス対策（例）

第一次予防

ストレス・マネジメント

こころの健康に影響する「ストレス」の基礎知識や、ストレスとうまく付き合うコツ（ストレスマネジメント）の知識の習得

ハラスメントとコミュニケーション

職場のストレスでよく挙げられる「人間関係」を円滑にするためのコミュニケーション法の習得や、ハラスメントの知識などの習得

職場環境改善

働きやすい職場にするための具体的な対策を部署や事業所単位で決定し、実行に移すことで、精神的健康や生産性を高めることを目指す

メンタルヘルス対策の方針作成

メンタルヘルス対策に対する事業所の方針作成・メンタルヘルスに対する啓発活動（ポスターなど）

第二次予防

メンタルヘルス不調者への対応方法

心の不調を感じている従業員（部下）に接する際のポイントや、こころの病気についての知識の習得

相談窓口の設置

メンタルヘルスの問題が起きた時の相談窓口の設置・啓蒙活動

不調者への対応マニュアル作成

問題が起きた場合の対応フローチャートや、休職になった場合の対応の取り決め（社内規定の作成）

ストレスチェック

各個人のストレス状態を測定し、不調の早期発見の手掛かりとする。また、職場のストレス要因を調査することで、職場環境改善の手掛かりとしても利用できる（一次予防としての利用）。

第三次予防

復職支援

不調者の職場復帰に向けた職場環境の整備や試し出勤の導入、復帰時の社内規定の作成など

メンタルヘルス対策の流れ（例）

職場の状況を把握し、各職場にあわせたメンタルヘルス対策を行っていきましょう。

