

「職場のメンタルヘルス」フォローアップ研修Ⅰ 日程表（例）

1日目

時 間	内 容
09：30	開会・オリエンテーション
09：45 12：00（昼食）	講義・演習Ⅰ <ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスの基礎知識（厚生労働省指針：復習） ・ハラスメントの基礎知識 ハラスメントの特徴6類型 ・ハラスメントの加害者と被害者との関係、仕組みと特徴 ・復職支援プログラム（厚生労働省指針） <ul style="list-style-type: none"> ・うつ発症から回復へのプロセスとアプローチ ・うつの種類と特徴 ・認知の歪み（ゆがみ）等 ・喪失体験による不調と受容（回復）までのプロセス
16：00	終 了

2日目

時 間	内 容
09：30	開会・オリエンテーション
09：45 12：00（昼食）	講義・演習Ⅱ <ul style="list-style-type: none"> ・傾聴技法：受動的な聴き方と能動的な聴き方 ・コミュニケーション実習「ジョハリの窓」 ・信頼関係構築のための関わり技法 <ul style="list-style-type: none"> ・信頼関係を築く質問技法 ・共感する技術とトレーニング ・うつの特徴「悩むと考える」の相違 ・その他、まとめ、質疑応答
16：00	終 了

*昼食休憩のほか、適宜休憩をとります

職場におけるメンタルヘルス対策の概要

職場におけるメンタルヘルス対策の必要性について

「心の健康づくり計画」

メンタルヘルスケアは、長期的視野に立って、継続的且つ計画的に行われるようにすることが重要である。安全衛生委員会等において、下記の計画を盛り込み、調査・審議を行い「心の健康づくり計画」を策定すること。

1. 全社員への対応*管理者研修はメンタルヘルス支援事業「無料講師派遣」を活用する。

(1) 事業場における問題点の把握/改善の実施 【例：アンケート、ヒアリング等による】

- ・ 職場環境の改善 ➡ 作業環境【物理的、化学的、生物学的】
ストレスになっている要因の改善
- ・ 職場環境の把握【人間関係、セハラ、パワハラ、メンタル不調者の有無】

(2) メンタルヘルス教育・研修

- ・ 研修担当者 ・ 研修方法
- ・ 研修対象【事業主、*管理監督者、労働者】

(3) メンタルヘルス体制を整備すること。

- ・ 相談体制【組織作り】
- ・ 相談担当者【メンタルヘルス担当者】
- ・ 相談のための場の設定【社内、社外】
- ・ 労働者の個人情報を守る。

(4) 事業者がメンタルヘルス対策を推進する旨を全社員へ表明し、情報を与えること。

(5) 計画の実施状況の評価及び計画の見直しをする。

(6) その他、労働者の心の健康づくりに必要な措置をする。

2. メンタルヘルス不調者への対応

1) 早期発見、早期対応が原則

2) メンタルヘルス不調者の把握は行われているか。

★管理監督者を中心とするラインでの把握（現状 70%）

- ・ 本人からの自発的相談 ・ 治療医からの診断書の提出
- ・ 健康診断を活用したスクリーニング【問診表】

3) 産業医と精神科医(メンタルヘルス不調者主治医等)との連携

4) 職場復帰

- ・ 就業規則の整備
- ・ 職場復帰の判断と手続き ➡ 主治医の診断書、産業医の意見書、
上司・人事部門との面談が必要
- ・ 治療会社制度【試し勤務、慣らし出勤】
- ・ 就業上の措置【業務の軽減、配置転換】
- ・ 再発防止

4つのメンタルヘルスケアの推進

① セルフケア⇒全従業員

- ・メンタルヘルスケアに関する事業場の方針の理解
- ・自己理解（自分の性格、弱み、強みを把握する）
- ・ストレスへの気づきと予防、対処法を持つ。
- ・自発的な相談の有用性の理解
- ・事業場内の相談先及び事業場外資源に関する情報

② ラインによるケア⇒管理監督者

- ・メンタルヘルスに対する正しい知識と理解⇒研修
- ・職場環境（人間関係、コミュニケーション含む）等の把握と改善
- ・「いつもと違う部下」のを見つけ方
- ・相談対応、「積極的傾聴」の訓練
- ・職場復帰支援

③ 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

【産業医、（保健師、心理カウンセラー）、衛生管理者、人事労務管理者等】

- ・メンタルヘルスケアの実施に関する具体的な企画立案
- ・職場環境の改善
- ・労働者の相談対応
- ・労働者及び事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- ・職場復帰における支援、等

④ 事業場外資源によるケア

【産業保健総合支援センター、地域産業保健センター（50人以下の事業所）、医療機関等】

- ・情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ・ネットワークの形成
- ・職場復帰における支援（産業医がない場合の精神保健福祉センターによる、復職診断、等）

⑤ ストレスチェック制度の義務化

