

# メンタルヘルスの具体的な進め方

## 一般的なメンタルヘルス対策

- メンタルヘルスでは「健康教育」が一番大事
- ストレスおよびストレス関連疾患への対応
- 個人レベル、職域レベルの一次予防対策の充実
- うつ病を中心とした二次予防対策の充実
- 三次予防(復職、再燃再発防止)に関するルールの整備



## 4つのメンタルヘルスケア

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」には4つのメンタルヘルスケアの進め方が示されています。事業場におけるメンタルヘルスケア対策は、これらの手法を活用して計画的、組織的に進めます。また、必要に応じて家族の協力や専門家によるケアを受けます。

4つのメンタルヘルスケア	
セルフケア	労働者自身によるストレスへの気づき・ストレスへの対応
ラインによるケア	管理監督者による職場環境等の改善、個別の指導・相談等
事業場内産業保健スタッフ等によるケア	産業医、衛生管理者等による職場の実態の把握、個別の指導・相談等、ラインによるケアの支援、管理監督者の教育・研修
事業場外資源によるケア	事業場外資源による直接サービスの提供、支援サービスの提供、ネットワークへの参加

産業医の選任義務のない事業場では、地域産業保健センターの専門家に相談することができます。メンタルヘルスケア対策を推進するためには、事業場の管理責任者と産業保健スタッフのケア教育が最も重要となります。

## 職場復帰支援

メンタルヘルスケアを必要とする労働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の事業者による支援が大切です。そのためには、産業医と衛生委員会等による組織的な支援・援助活動が欠かせません。

## 職場復帰支援の流れ

- 休業開始及び休業中のケア … 必要に応じた対応
- 産業医による復職可能の判断 … 労働者の復職意志の確認  
主治医からの診断書の確認
- 復職可否の判断及び支援プラン作成 … 情報の収集および評価(主治医への情報提供書の依頼など)  
職場復帰可否の判断  
職場復帰支援プランの作成
- 最終的な職場復帰の決定 … 就業措置等に関する意見書の作成
- 職場復帰
- フォローアップ … 症状の再燃・再発の有無の確認  
職場復帰支援のプランの評価・見直し

