

メンタルヘルス基本指針—予防のレベルとケアのマトリックス—心の健康づくり事例集、厚労省

	第1次予防 メンタルヘルス不調の未然防止	第2次予防 メンタルヘルス不調への早期 発見と適切な対処	第3次予防 職場復帰における支援
セルフケア 社員自身	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分自身に適したバランスの取れた生活をする(睡眠、休養、食事、運動)。 2. 積極的に定期健康診断を受診し、自分の健康状態を把握する。 3. 心身の健康に対する関心を持ち、知識や情報を得る。 4. ストレスへの気付き、対処法を知る(自立訓練等)。 5. 気楽に相談できる人や場を持つ。 6. セクハラ相談窓口の利用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活スタイルの改善を目指す。 2. 積極的な定期健康診断を受診し、自分の健康状態を把握する。 3. 心身の健康に対する関心を持ち、知識や情報を得る。 4. 定期健康診断後、措置の必要性が生じた場合は積極的に産業保健スタッフに指導を受ける。 5. 早期受診し、必要に応じ指示書、診断書を上司に速やかに提出する。 6. ストレス対策法を身につける。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分自身の健康状態を十分知った上で、主治医と相談し復職を決める。 2. 職場復帰プログラムに基づき、一ヶ月前に診断書を提出する。 3. 生活習慣の改善の努力をする。 4. ストレスに対する自己管理を継続する。
ラインケア 管理監督者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 快適職場環境作りへの努力: 1. メンタルヘルスマネジメント能力を有する、リーダーシップの行使が出来る(従業員一人一人の性格、能力、環境の適正配置)。 2. 相談業務を果たす為(よき相談相手になる為)、部下との良好な人間関係を保持する(傾聴訓練)。 3. 職場の環境改善、環境整備への努力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期健康診断、人間ドックを受診しやすい環境の整備をする。 2. 健康相談、保健指導を受けやすい環境の整備をする。 3. 相談窓口、相談しやすい体制の整備をする。 4. 医療機関への受診、診断書、指示書への理解を示す。 5. 心身の健康に関する知識と理解をもって部下を注視し、必要に応じて速やかに産業保健スタッフに相談、処置を仰ぐ。 6. 社内産業保健スタッフからの情報収集に努力する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 診断書、指示書に基づき、適正職場への復帰に努力する。 2. 職場復帰プログラムに沿って、必要に応じて産業保健スタッフとの面談を勧める。 3. 必要に応じて、会社、家族と連携を図る。 4. 必要時社内保健スタッフとの連携を図る。
社内産業 保健スタッフ によるケア (産業医、 看護師、 衛生管理 者、人事 担当者)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康に対する正しい知識や情報を提供する(啓蒙活動)。 2. ストレスについてセルフチェックできる機会を提供する。 3. 相談窓口としての役割を果たす。 4. セルフケア、ラインケアの為の、必要な情報、教育、機会を会社と協力し合って提供する。 5. 快適職場の為の組織への提言、助言を行う。 6. 外部資源との連絡、調達や教育相談の調整を行う。 7. 健康診断の受診を促進する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. メンタルヘルスに対する社員、管理監督者への教育、啓蒙活動への助言。 2. 社員のメンタルヘルスの現状把握。 3. 相談しやすい環境の整備(人、時間、場所)。 4. 管理者、産業医との連携を密にして、適切な対処をする。 5. 定期健康診断、人間ドックの結果の評価および有所見者の事後指導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 職場復帰プログラムに沿って復帰を進める。 2. 個々の健康に適した職場への復帰を確認し、管理監督者への適切な助言を行う。 3. 必要に応じて、会社、家族と連携を図る。
社外資源 ケア 事業場外 の機関、 産業保健 推進セン ター	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社内産業保健スタッフへの教育研修および情報提供、支援を行う。 2. セルフケア、ラインケアの為の教育指導を行う。 3. 社員に対するカウンセリング。 4. メンタルヘルスに関する相談。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社内産業保健スタッフへの教育研修および情報提供、支援を行う。 2. セルフケア、ラインケアの為の教育指導を行う。 3. 社員に対するカウンセリング。 5. メンタルヘルスに関する相談。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社内産業保健スタッフへの教育研修および情報提供、支援を行う。 2. セルフケア、ラインケアの為の教育指導を行う。 3. 社員に対するカウンセリング。 6. メンタルヘルスに関する相談。

メンタル対策、職場復帰支援の流れ

	主治医	本人	上司	人事総務	カウンセラー
1. 気付き		セルフチェック	声かけ		
2. 対応		カウンセリング 診断、治療			カウンセリング
3. 休業決定		休業 診断書提出	診断書受理	情報受理	
4. 定期相談 毎月		定期報告	連絡 給与明細を手渡し様子 観察。拒否時は家族が 仲介、本人復職不可と 判定。 判断(情報提供は本人、主治医の承諾が必要)	情報共有、相談	アドバイス
5. 復職希望		復職希望 復職判断 復職願、診断書提出	診断書受取、受入態勢 (周囲への説明:本人 の承諾後、説明方法が 重要)		
		面談(リハビリに当って会社配慮項目を確認)			
		リハビリ期間確認	リハビリ提案	覚書作成	情報共有
6. リハビリ期間 労使間での 双方の目標 を明確にし ておく	治療	就労	状況確認	給与対応	
		リハビリモデル: 1. 短時間勤務(軽作業)4時間、2週間、 2. 常勤フルタイム、軽作業、2週間、 3. 常勤フルタイム、通常作業、1月、フォロー者有り、 4. 交替フルタイム、通常作業、1月、フォロー者有り、 詳細は覚書で設定。復職先は面接後(原則現職復帰、配転 も考慮)。期間は最長1月、休職期間の通算。欠勤期間には 設定しない。上記段階経過後、復職面談。3月を区切りとし て主治医に相談。		リハビリクリア判定基準: 1. 通勤時間帯に一人で通勤できる。 2. 会社が設定している勤務時間帯での 就労が可能。 3. 業務に必要な読み書き会話、作業ス ピード能力の回復。 4. 疲労が翌日までに回復する体力。 5. 工作中に、眠気が無く、注意力、集中 力が回復。 最終復帰前には通常作業が可能な状態 であることが基準となる。	
7. 復職可 否	復職判断、 承認	判断	面談、判断	状況確認、判断	状況確認、アドバ イス
		面接(精神科医の復職可能診断書は症状改善のみで、職務遂行機能障害が看過。職場復帰の決定権は職場側であり、安全衛生委員会、復職判定委員会が重要。			
		就労可能 リハビリ延長 休業			
8. 復職	復職可診断 書	復職願提出 復職日復帰	復職願受理	復職日承認	
9. 復職後	治療、経過 観察3年	就労、通院	声かけ	情報共有、相談	カウンセリング、アド バイス
		面談6ヶ月: 1. 復職後、隔週、1月目、 2. 毎月、3ヶ月、 3. その後は声かけ:「眠れるか?食欲はある か?」			

人事総務のかわら版

こんな変化を感じたら……

「最近なんだかおかしい」

「眠れない」

「体調が良くない。病院にいったも原因がわからない。」

悩みや不安、迷い……

気になることをそのままにしないで一度連絡してみてください。

まずは、添付のストレスチェックをしてみてください。

連絡は下記まで、

カウンセラー

〇〇〇〇

メール

××××

ご連絡する為に、お名前、連絡先はお伺いしますが、会社に報告することはありません。個人情報には守秘義務によって守られますので、安心してご相談ください。

(株)△△ 〇〇部 担当××

参照：ストレスチェック(うつ病の自己診断)

A. 質問 2週間の間に、次の症状がいくつあるかチェックしてください：

- #1 気持ちが重く沈む(抑うつ)
- #2 全てに興味が無い、何をしても喜びを感じない
- #3 死にたいと思う
- #4 食欲の減退、または、増加。体重の変動(月に5%以上)。
- #5 不眠、または、睡眠過多。
- #6 いらいら、または、動きがにぶい
- #7 疲れやすい
- #8 自分を責める、自分は価値が無いと思う
- #9 考えや集中力の低下、決断ができない

B. 判定 うつ病の可能性がある

症状が出て2週間以上経過

#1, 2, 3のどれかがあてはまる

うつ病の可能性が高い

5項目以上があてはまる+ #1, 2, 3のどれかがあてはまる

ラインケア: 取り組み

- 1 気配り
- 2 気づき いつもと違う「ケチナノミヤ」サイン
ケ: 欠勤、チ: 遅刻早退、ナ: 泣き言、ノ: 能率低下、ミ: ミス・ムラ、ヤ: 辞めたい
- 3 声かけ 暖かい声かけ、かかわり行動
- 4 傾聴 じっくり聴く
- 5 本人による解決、職場改善、治療・就業措置

傾聴法

- 心構え: 聴き手の価値判断・結論の保留、信頼関係、自己決定への誘導
- 1 安心して話してもらう雰囲気作り
姿勢: ゆったり、腕組みしない、足をゆすらない
視線: 凝視せず、視線はそらさず
対面角度
守秘
 - 2 しっかりと聴いている合図
うなずき、相づち
相手の言葉の繰り返し、言い返し・伝え返し
開かれた質問(5W1H)、閉ざされた質問(はい、いいえの答え) 駄目
 - 3 問題把握: 確認、要約、整理
 - 4 情報提供、事故解決、目標設定

例. 聴くとは、TMA東京メンタルヘルスアカデミー

	人の話を聴けない上司の場合	人の話を聴ける上司の場合
上司	どうしたんだ、元気ないな	どうしたの？ 元気ないねえ
部下	いえ別に	いえ別に
上司	何かあったのか？	何かあったのか？
部下	別に何もありません	別に何もありません
上司	何もなかったら元気出せよ	あんまり言いたくないようだねえ
部下	すみません	ええ……まあ……
上司	仕事が終わってから一杯やるか	なんとなく最近の君の様子が気になってね
部下	すみません、疲れていますから	ありがとうございます
上司	何で疲れているの？	もし私でよければ話を聞かせてくれたらありがたいんだけど
部下	いろいろありまして	ええ……まあ……
上司	何かあったのか？	話しづらそうだね、ここだけの話にするけど
部下	いいんです別に	係長には言いづらいんですが……仕事を辞めたいんです
上司	別になって、疲れているのはお前だけじゃないんだから	仕事を辞めたい？
部下	すみません	面白くないんです
上司	何か言えよ、相談にのるから	面白くない……
部下	特別にありません、失礼します	やりがいが感じられないんです
上司	元気出せよ！ (あいつ何考えてんだ、甘ったれるんじゃないよ、まったく、こっちだって疲れてるんだから)	そうか……やりがいが感じられないのか…… そのところをもう少し話してくれるかなあ…

職場復帰支援に関する面談記録票

年 月 日

記録作成日 年 月 日 記載者 ()

事業場	所 属	従業員番号	氏 名	男・女	年 齢	歳
面談日時： 年 月 日 時						
出席者： 管理監督者 () 人事労務担当者 () 産業医 () (統括責任者◎) 産業保健スタッフ () 他 ()						
これまでの経過 のまとめ						
主治医による意見	医療機関名：	主治医：	連絡先：			
	治療状況等 業務配慮についての意見：					
現状の評価・問題点	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の状態 ・職場環境 ・その他 					
職場復帰支援プラン作成のための検討事項 (復職時及びそれ以降の予定も含めて)	<ul style="list-style-type: none"> ・職場復帰予定日： 年 月 日 ・管理監督者による業務上の配慮 ・人事労務管理上の対応事項 ・産業医意見 ・フォローアップ ・その他 					
職場復帰の可否	可・不可(理由：)					
次回面談予定	年 月 日 時 面談予定者：					

職場復帰支援に関する情報提供依頼書

病 院
クリニック 先生 御机下

〇〇株式会社 〇〇事業場
産業医 印
Tel 〇-〇-〇

下記1の弊社従業員の職場復帰支援に際し、下記2の情報提供依頼事項について任意書式の文書により情報提供及びご意見をいただければと存じます。

なお、いただいた情報は、本人の職場復帰を支援する目的のみに使用され、プライバシーには十分配慮しながら産業医が責任を持って管理いたします。

今後とも弊社の健康管理活動へのご理解ご協力をよろしくお願い申し上げます。

記

1 従業員

氏 名 〇〇〇〇 (男・女)
生年月日 年 月 日

2 情報提供依頼事項

- (1) 発症から初診までの経過
- (2) 治療経過
- (3) 現在の状態 (業務に影響を与える症状および薬の副作用の可能性なども含めて)
- (4) 就業上の配慮に関するご意見 (症状の再燃・再発防止のために必要な注意事項など)
- (5) _____
- (6) _____
- (7) _____

(本人記入)

私は本情報提供依頼書に関する説明を受け、情報提供文書の作成ならびに産業医への提出について同意します。

年 月 日 氏 名 印

年 月 日

人事労務責任者 殿

職場復帰に関する意見書

〇〇事業場
産業医 印

事業場	所 属	従業員番号	氏 名	男・女	年 齢	歳
目 的 (新規・変更・解除)						
復職に関する意見	復職の可否	可	条件付き可	不可		
	意見					
就業上の措置の内容 (復職可または条件付可の場合)	<ul style="list-style-type: none"> ・時間外勤務 (禁止・制限 H) ・交代勤務 (禁止・制限) ・休日勤務 (禁止・制限) ・就業時間短縮 (遅刻・早退 H) ・出張 (禁止・制限) ・作業転換 ・配置転換・異動 ・その他： ・今後の見通し： 					
面接実施日	年 月 日					
上記の措置期間	年 月 日 ~ 年 月 日					

職場復帰及び就業措置に関する情報提供書

病 院
クリニック 先生 ご机下

〇〇株式会社 〇〇事業場
産業医 印
Tel

日頃より弊社の健康管理活動にご理解ご協力をいただき感謝申し上げます。

弊社の下記従業員の今回の職場復帰においては、下記の内容の就業上の措置を図りながら支援をしていきたいと考えております。

今後ともご指導の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

記

氏 名	(生年月日 年 月 日 年齢 歳)	性別 男・女
復職(予定)日	年 月 日	
就業上の配慮の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・時間外勤務 (禁止・制限 H) ・交代勤務 (禁止・制限) ・休日勤務 (禁止・制限) ・就業時間短縮 (遅刻・早退 H) ・出張 (禁止・制限) ・作業転換 ・配置転換・異動 ・その他： 	
連絡事項		
上記の措置期間	年 月 日 ~ 年 月 日	

<注：この情報提供書は労働者本人を通じて直接主治医へ提出すること。>

年 月 日