

今月は

## メンタルヘルス

についてお伝えさせていただきます。



### 【メンタルヘルス】

メンタルヘルス、という言葉が日常の中でもビジネスの中でも良く耳にするようになりました。そもそも、メンタルヘルスとは何でしょうか？

世界保健機関(WHO)で「すべての個人が自らの可能性を認識し、生命の通常のスレスに対処し、生産的かつ効果的に働き、コミュニティに貢献することができる健全な状態」<sup>※1</sup>と定義されています。

メンタルヘルスを直訳すると「心の健康」とすることもできます。ヒトは身体のみならず、心の健康も必要不可欠であるという意味がようやく浸透してきました。

これらは、1990年代頃に中高年の男性の自殺件数が急増したこと、これらの案件が「過労自殺」とか「自殺過労死」などと表現され労災認定がされたことが発端とも言われています。



更に労災認定されるだけでなく、民事訴訟に発展し、その因果関係から企業側(雇用主など)に対して損害賠償が命じられるといった事態が報道などから広く知れ渡るようになりました。

こうした背景から2000年頃より厚生労働省が「事業場における労働者の心の健康作りのための指針」や「職場における自殺の予防と対応」「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」などガイドラインや指針作成、周知などに取り組み促してきました。

身体の不調は比較的自分で自覚しやすいとされていますが、心の不調は中々気づきにくいものです。

労働安全衛生法の中で身体の健康状態について、年1回の定期健康診断でその状態を数値化し、客観的に知ることが出来る仕組みになっています。

この定期健康診断は予防医学で言うところの2次予防とされていますが、1次予防である「ストレスチェック制度」により、心の健康に気付く仕組みが、2015(平成27)年12月1日から実施

が義務化されています。

これにより、従業員が 50 人以上の企業に於いてはストレスチェックを受検させる義務が生じていますが、従業員 50 人未満の企業では努力義務となっており、その実施率は令和2年の「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況によると62%(50人以上では90%)\*2となっています。制度が義務化されて8年経過していることと考えると、この受検率は高くないと言えます。



しかし、ストレスチェックの受検義務を怠ったことにより、訴訟に持ち込まれた時に企業側が責任を問われるケースも出てきています。メンタルヘルスにまつわる訴訟関連事案は業種を問わず発生しています。

#### メンタルヘルス対策4つのポイント！

### 【 企業側 】

- (1) メンタルヘルス研修の実施やメンタルヘルスについての情報共有に努める
- (2) 職場環境の把握と改善を促す努力をする
- (3) メンタルヘルス不調者が発生する前から労働者の個人情報に配慮しつつ労働者からの相談に応じられる体制を整えておく
- (4) メンタルヘルス不調者が休業した場合には職場復帰支援プログラムを策定する等職場復帰の支援の体制も整えておく

### 【 従業員側 】

- (1) 年に1度のストレスチェックを受検し自分のメンタルヘルスへの気づきに役立てる
- (2) 身体の不調同様に心の不調があることを知り情報収集を行う

- (3) 就業時間や残業時間について過重労働にならないように意識をする
- (4) ストレスに対する対処方法を見つけ、ストレスに対して好ましいケアをとれるよう努める

### 【 職場におけるメンタルヘルスケア 】

メンタルヘルスの不調は本人が気付かなくても、表情や行動にサインが出る場合もあります。このため、多くの人が1日の大半を過ごす職場の中で、同僚や上司による気付きはとても大切になってきます。

メンタル不調の主な兆候として7個の特徴をあげてみました。

- ① 睡眠障害を訴えるようになった  
(寝付けない、眠りが浅い、熟眠感が無い等)
- ② 表情が乏しくなる
- ③ 遅刻や欠勤が増えた
- ④ 家事や仕事など、今まで当たり前に行っていたことができなくなった
- ⑤ 仕事のミスが増える
- ⑥ 身だしなみに無頓着になる
- ⑦ 食事をしても味がしない(食欲がわからない)

同僚や部下に当てはまる方はいらっしゃいませんか？ご自身は如何でしょうか？思い当たる節がある方は気軽にご連絡頂ければと思います。

※1 World Health Organization. Mental Health: strengthening our response [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2018 Mar 30 [cited 2020 Sept 20].

Available from: <https://www.who.int/newsroom/factsheets/etail/mental-health-strengthening-our-resp>

※2 厚生労働省, 令和2年「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況, 令和3年7月21日.

今回は、  
メンタルとストレス  
についてお届けします。

