

メンタルヘルスケアの 必要性とその役割

社会保険労務士・産業カウンセラー

中辻 めぐみ さん

あなたも誰かにとって「かけがえのない人」です

あなたにとって、かけがえのない人（家族・恋人・友人）から
「うつ病になった。何もやる気がしない。これからどうして良いかも分からない。」と言われました。
あなたはその時にどのように感じますか？



自らの心の健康管理は周囲への愛情

4つのメンタルヘルスケア

セルフケア

労働者によるストレスへの気づき、ストレスへの対処、自発的な相談

ラインによるケア

管理監督者による職場環境の改善、個別の相談対応

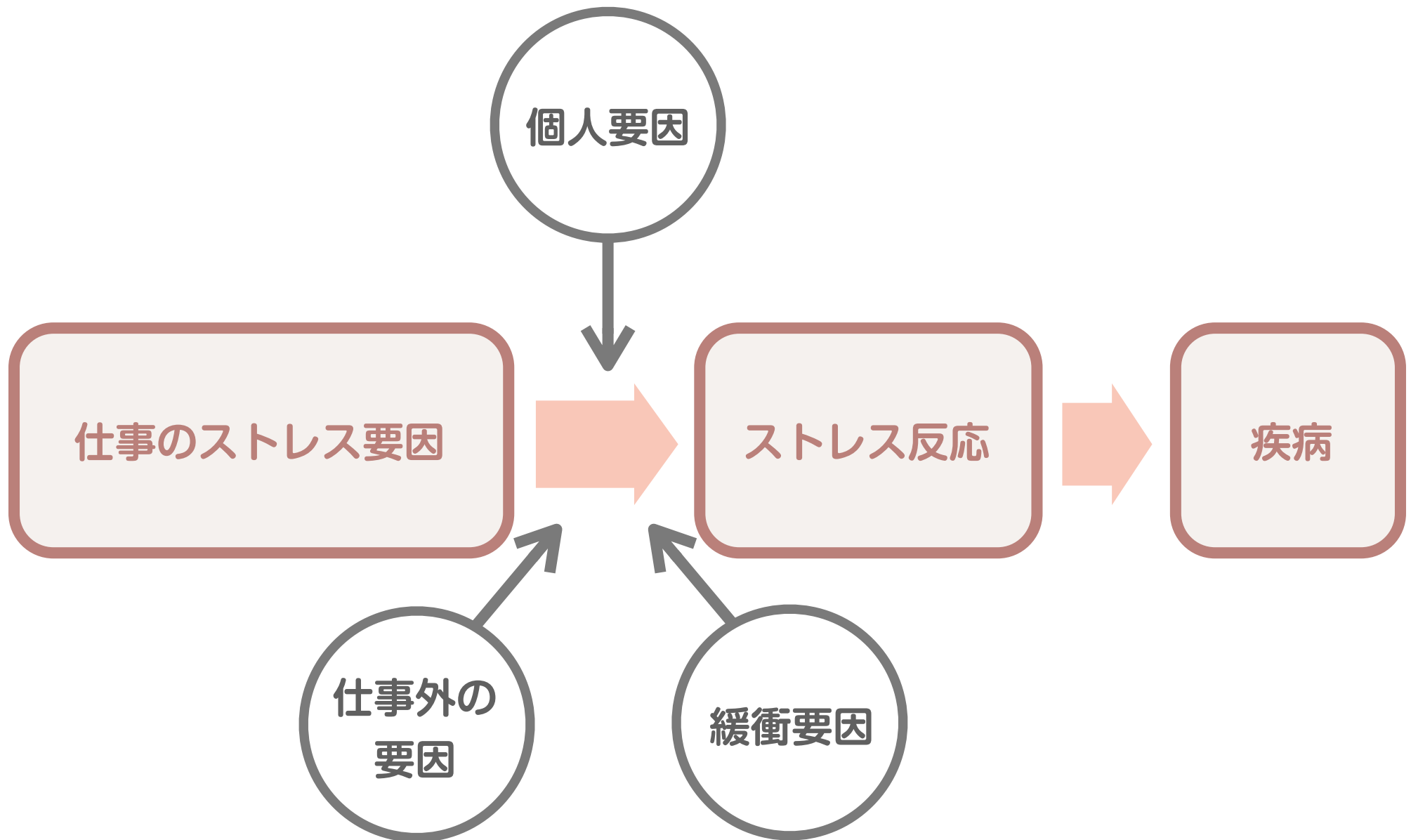
事業場内産業保健スタッフ等によるケア

産業医、衛生管理者による心の健康づくり対策の提言および推進、ラインによるケアへの支援

事業場外資源によるケア

事業場外の機関、専門家によるサービスの活用、支援

NIOSHの職業性ストレスモデル



見逃していませんか？「いつもと違う自分」

- 早朝に目が覚めてしまう
- 朝なかなか起きられない
- 仕事に集中できない
- ケアレスミスが増える
- イライラ・焦りなどを感じる

労働時間

時間外労働時間の限度基準

時間外労働

8時間

法定労働時間



36協定

期間	限度時間
1週間	15時間
2週間	27時間
4週間	43時間
1ヶ月	45時間
2ヶ月	81時間
3ヶ月	120時間
1年間	360時間

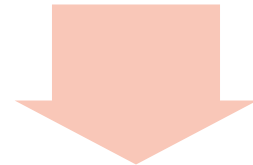
「忙しい上司」に声をかけられませんか？

「上司の気持ち」

- お手上げになる前に相談して欲しい
- 「何が分からないのか」を言って欲しい
- 多少の失敗は自己成長のため
- 仕事はチームで行うもの
- 部下の責任は上司が取る

あなたも誰かにとって「かけがえのない人」です

あなたにとって、かけがえのない人（家族・恋人・友人）から
「うつ病になった。何もやる気がしない。これからどうして良いかも分からない。」と言われました。
あなたはその時にどのように感じますか？



自らの心の健康管理は周囲への愛情