

# 事業場内メンタルヘルス推進担当者 テキスト

中央労働災害防止協会

事業場内メンタルヘルス推進担当者テキスト編集委員会編著

平成20年3月

## 事業場内メンタルヘルス推進担当者テキスト編集委員会 名簿

座長 (五十音順)

安福 慎一 新日本製鐵(株)人事・労政部 部長  
五十嵐 千代 富士電機リテイルシステムズ(株)管理本部総務人事部健康管理室 主査  
川上 憲人 東京大学大学院医学系研究科精神保健学・看護学分野 教授  
河野 慶三 富士ゼロックス(株)全社産業医  
佐々木 雄二 横浜薬科大学 教授  
島 悟 京都文教大学人間学部臨床心理学科 教授  
下光 輝一 東京医科大学学長職務代理  
土田 悦子 中央労働災害防止協会健康確保推進部 上席専門役  
廣 尚典 産業医科大学産業生態科学研究所精神保健学 准教授

### 執筆担当

第1章 河野 委員  
第2章 土田 委員  
第3章 五十嵐 委員  
第4章 1 下光 委員  
第4章 2 川上 委員  
第5章 島 委員  
第6章 廣 委員  
第7章 安福 委員  
第8章 中央労働災害防止協会

## はじめに

今日我が国の産業社会は、社会経済システムの大きな変革に直面しているとともに、労働市場においても、就業形態の多様化、雇用の流動化の進展、成果主義の導入などにより、働き方や就業意識が大きく変わりつつあります。

このような中、労働者の健康面においては、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が6割を超えるとともに、平成18年度の精神障害等に係る労災支給決定件数は205件と、前年に比べて約6割増加し過去最高となっています。

平成17年11月には労働安全衛生法が改正され、長時間労働者等に対する医師による面接指導制度が導入され、平成18年3月には、新たに「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が法律に根拠をおく公示として示されるなど、メンタルヘルス対策へ取り組むことが、法令の面からも求められるようになっております。また、この指針においては、事業者は、産業医等の助言、指導等を得ながら事業場のメンタルヘルスケアの推進の実務を担当する「事業場内メンタルヘルス推進担当者」を選任することとされています。

中央労働災害防止協会では、厚生労働省から委託を受け、平成18年度に「メンタルヘルス教育トレーナー養成カリキュラム検討委員会」を設け、それらの明確な位置付け等について検討を行うとともに、それぞれの担当者を養成するために適切かつ標準的な研修カリキュラムを作成致しました。平成19年度には、各方面でメンタルヘルス対策に取り組んでおられる学識経験者や実務者の方がたからなる「事業場内メンタルヘルス推進担当者テキスト編集委員会」を設け、前記カリキュラムに対応した、事業場内メンタルヘルス推進担当者が現場でメンタルヘルス指針に基づく役割を果たすための基礎知識を修得するためのテキストを作成致しました。なお、研修に当たっての利用者の利便を考え、記述は各章ごとに完結するようにしたため、一部に重複もありますが、これは個別に学習するためには有効な手法であろうと思います。

このテキストは、厚生労働省より公開され、事業場内メンタルヘルス推進担当者自身の活用に資するほか、事業場内メンタルヘルス推進担当者に対する研修を行う事業者等によって活用され、わが国における労働者のメンタルヘルス対策の推進に寄与できれば幸いです。

平成20年3月

中央労働災害防止協会

## 目 次

見たい章をクリックしてください。

第1章	メンタルヘルスケアの意義	5
1	職場におけるメンタルヘルスケアの重要性	5
2	メンタルヘルスケアの考え方	7
3	労働安全衛生法について	9
4	労働者の心の健康の保持増進のための指針	12
5	事業場内メンタルヘルス推進担当者の役割	15
第2章	ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識	17
1	ストレスについて	17
2	事業場の心の健康づくり計画及び体制づくりの方法	23
3	4つのメンタルヘルスケアの推進	28
第3章	関係者との連携及び情報提供の進め方	45
1	事業場内関係者との連携	45
2	事業場外資源との連携	49
3	事業場外資源の活用	50
第4章	職場環境等の把握と改善の方法	56
1	職場のストレス要因の把握	56
2	職場環境等の改善を通じたストレスの軽減	72
第5章	メンタルヘルス不調への気づきと対応	81
1	労働者による自発的な相談とセルフチェック	81
2	管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等による相談対応	82
3	労働者個人のメンタルヘルス不調を把握する際の留意点	86
4	メンタルヘルス不調に関わる病気	87
5	メンタルヘルス不調への対処	97
6	自殺の実態と予防を含めた対応	98
第6章	職場復帰における支援の進め方	105
1	職場復帰支援の流れ	106
2	管理監督者及び事業場内産業保健スタッフ等の役割	113
3	プライバシーの保護	115

4	その他の検討・留意事項 .....	116
<b>第7章 企業のリスクマネジメントとコンプライアンス及び個人情報の保護</b>		
	への配慮 .....	120
1	メンタルヘルスと企業の社会的責任 .....	120
2	安全配慮義務と労働安全衛生法について .....	121
3	精神障害等の労災認定 .....	124
4	個人情報保護法とメンタルヘルス対策に関する個人情報保護の取り扱い .....	130
<b>第8章 事例研究.....</b>		
<b>別添資料.....</b>		
1	労働者の心の健康の保持増進のための指針 .....	137
2	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 .....	153
3	自殺対策基本法の概要 .....	174
4	事業場内メンタルヘルス推進担当者の標準的な研修カリキュラム ..	177