

人材定着のために重要なこと

講師

令和6年11月29日

特定社会保険労務士

産業カウンセラー

中辻 めぐみ

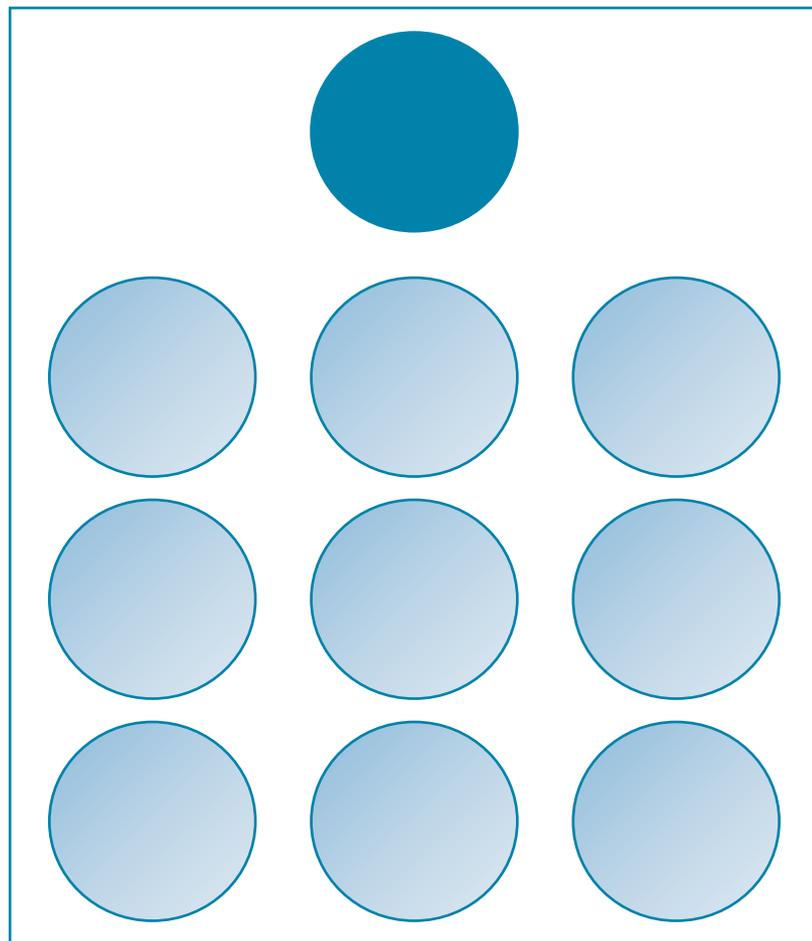


【本日の予定】

1. 企業成長のカギは「人財」にあり！
2. メンタルヘルス対策を進めていくために
3. 今、できること



1. 企業成長のカギは「人財」にあり！



恒常的な長時間労働がある

サービス残業が当たり前

休みがとりづらい

ハラスメントがある



人が定着しない会社
(病める、辞める、疲弊する)



では、どうすれば？

企業だから「利益」を追求することは当たり前

「働くひと」のこころとからだの健康を守ることも同様に行うこと

「働きやすさ」「働きがい」のある職場を創ること

トップからのメッセージ！！

【企業あるある】

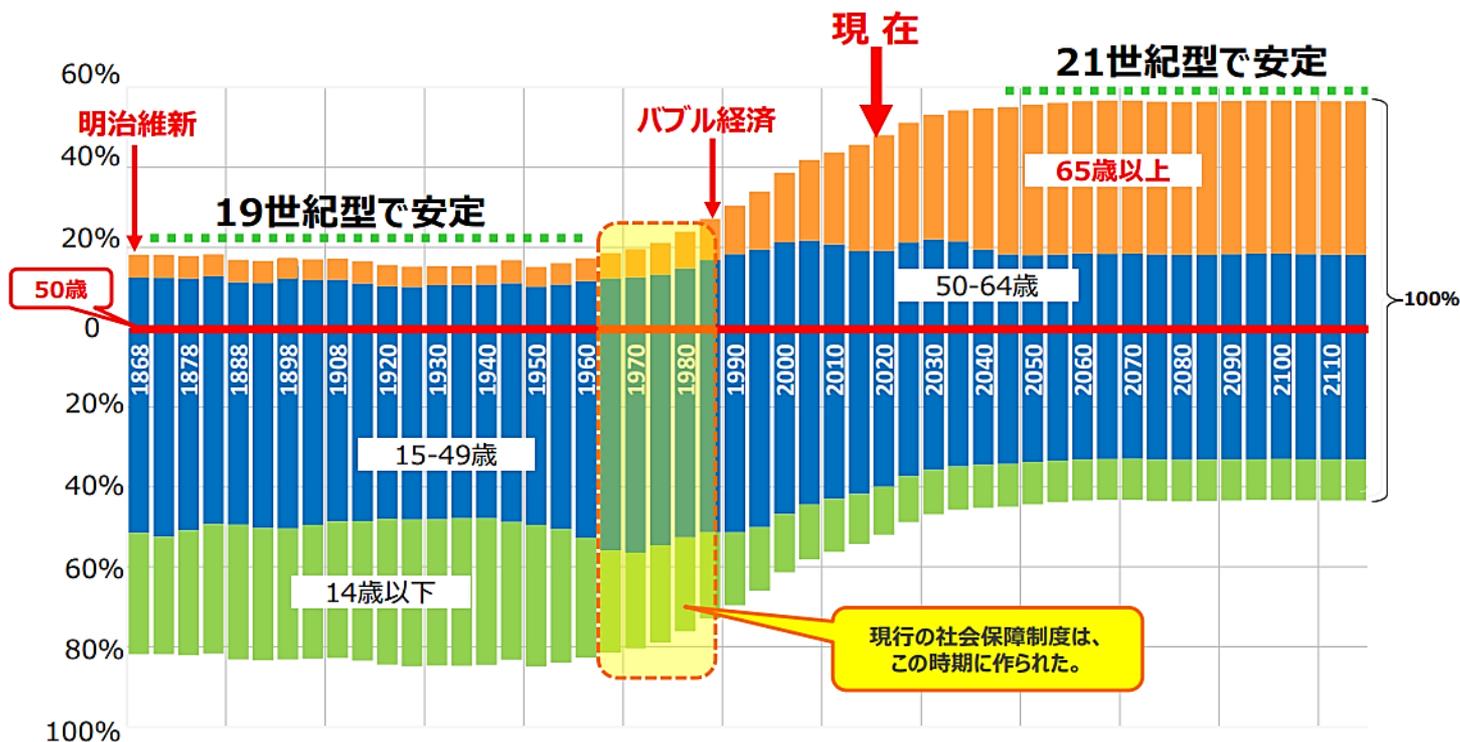
- ①「社長がメンタルヘルス対策を重要視してくれない」「費用対効果は？」
- ②お金がない、人材がいない



生産年齢人口の減少

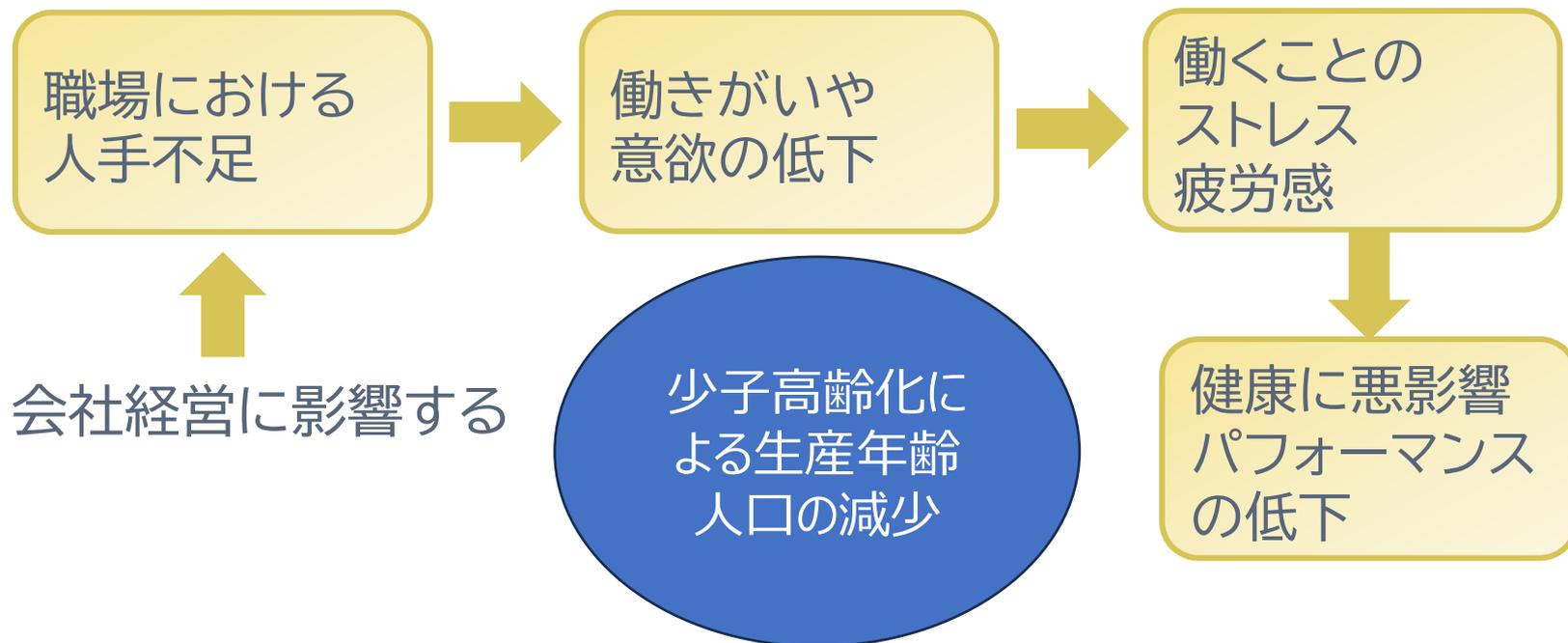
日本の人口構造（年齢層別人口割合の遷移）

人口遷移 50歳を基準とした日本の人口構成 250年間の推移

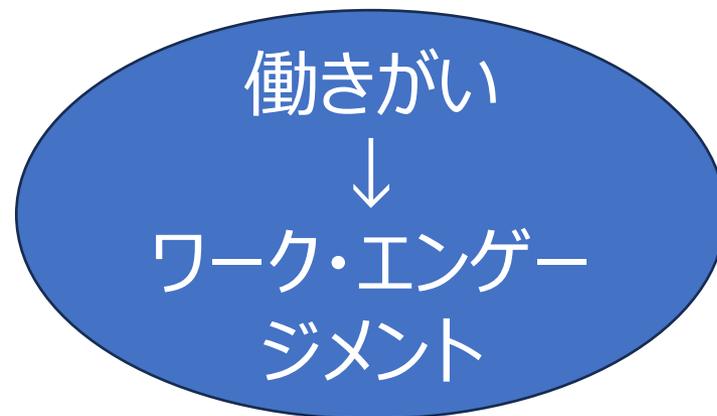
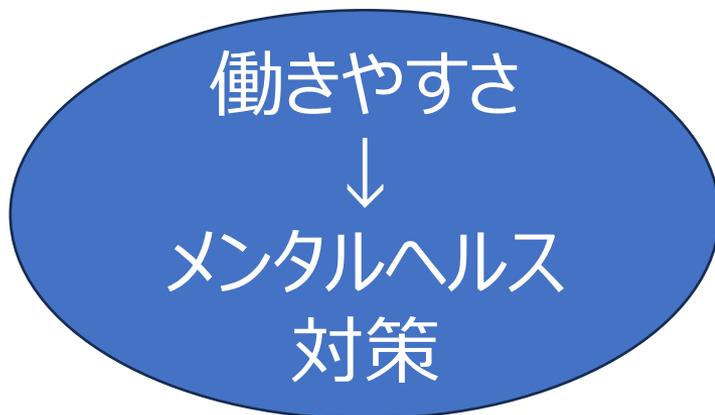
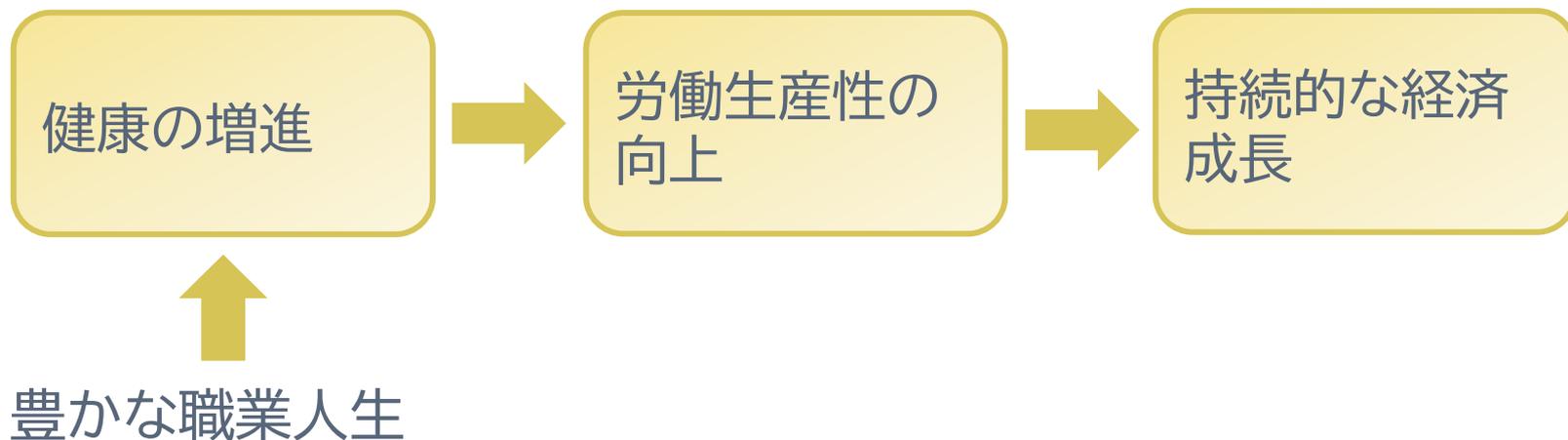


出典：未来医療研究機構代表理事長谷川敏彦氏資料を一部改変

労働力人口の減少が職場環境に与える影響



このような状況の中、就労を望む多くの人にどのような職場環境を整備していくのか？



2. メンタルヘルス対策を進めていくために

「メンタルヘルス対策」というと、どのようなことを思い浮かべますか？

ストレスチェック制度
の導入

EAPとの契約

外部講師を招いて
の研修

「いつもと違う」
職場環境改善

社内相談窓口
社内営業

勉強会後の
社内共有

「心の健康づくり計画」の作成を！！



「こころの耳」をご活用ください！！

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳 [ホーム](#) [はじめての方へ](#)

検索 文字サイズ 小 中 大 

[働く方へ](#) [ご家族の方へ](#) [事業者の方へ](#) [部下を持つ方へ](#) [支援する方へ](#)  

今日のおすすめ

職場のメンタルヘルスシンポジウム
11月29日（金）に、「中小企業におけるメンタルヘルス対策～元気な会社がやっている取組に学ぶ～」をテーマに、オンラインで開催します（参加無料）。
Zoom参加のお申込みを受付中です（11月18日（月）まで）。

よく見られているコンテンツ

 5分でできる 職場のストレスセルフチェック	 NEW 疲労蓄積度セルフチェック（働く方用）2023
 eラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア	 ご存知ですか？うつ病
 ストレスチェック制度について	 NEW 職場のメンタルヘルス どのような情報をお探しですか？ 

相談窓口

 悩みを相談してみませんか
相談窓口案内

ココロローがお探しのページへご案内します

「厚生労働省 こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



「心の健康づくり計画」を立てる上でのポイント

何のために行うのか？
職場はどのような姿が理想？

リソースは？

どんなところに課題がある？

どのような方法で行う？

検証を行い、次年度に
つなげる



令和〇〇年度 心の健康づくり推進計画

事業場名

<p>基本方針</p>	<p>従業員の心の健康は、従業員とその家庭の幸福な生活、活気のある職場のために重要な課題であることを認識し、精神疾患のみでなく、広く職場のコミュニケーションの活性化など心の健康づくりに取り組む。</p>	
<p>目 標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 心の健康づくり問題について従業員（管理者を含む。）の理解を得る。 コミュニケーションの活性化により活気ある職場を形成する。 管理監督者が心の健康問題について理解し、部下からの相談対応の基本的な技法を習得する。 	
<p>基本的 実施事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 個人のプライバシー保護の徹底 心の健康づくり体制の整備 従業員が相談しやすい相談窓口の開設 管理監督者への心の健康に係る研修会の開催 衛生委員会での心の健康問題の審議 	
<p>推進体制</p>	<p>担当者</p>	<p>役割</p>
	<p>担当部署及び責任者</p>	<p>各心の健康問題の総括、部署及び担当者との連絡調整、情報の収集・提供</p>
	<p>衛生管理者職氏名</p>	<p>産業医と協力し、活動を推進すること。</p>
	<p>メンタルヘルス推進担当者</p>	<p>計画の企画・立案・評価改善、研修等の実施、関係者との連絡調整</p>
	<p>産業保健スタッフ</p>	<p>管理監督者等の活動の支援</p>
	<p>人事労務部門担当者</p>	<p>管理監督者等からの相談への対応、労働時間等の改善及び適正配置</p>
	<p>産業医</p>	<p>計画の立案等への協力、相談への対応等</p>
	<p>衛生委員会</p>	<p>心の健康問題の審議等（委員；所長、副所長、業務課長、係長、職員、調整促進員）</p>

引用資料：厚生労働省 岩手労働局 盛岡労働基準監督署

https://jsite.mhlw.go.jp/iwate-roudoukyoku/content/contents/0405mentalhealthplan03_morioka.pdf

肯定的な問いを立てているか？

「なぜ、わが社は働き方を変えられないのか？」

- 管理職のコンプライアンスの意識が低いから・・・
- 社員の労働時間管理の意識が低いから・・・
- 社長の理解がないから・・・

縮小傾向

「どうしたら、労働の質を高めて、生産性を上げる働き方ができるようになるのか？」

- 労働の質を高めるとは？その方法とは？
- 生産性を上げる働き方は？
- 労働の質を高め生産性が上がれば、何が起きる？

拡大傾向



3. 今、できること

人材の定着率が低く、サービスの安定を図ることができない



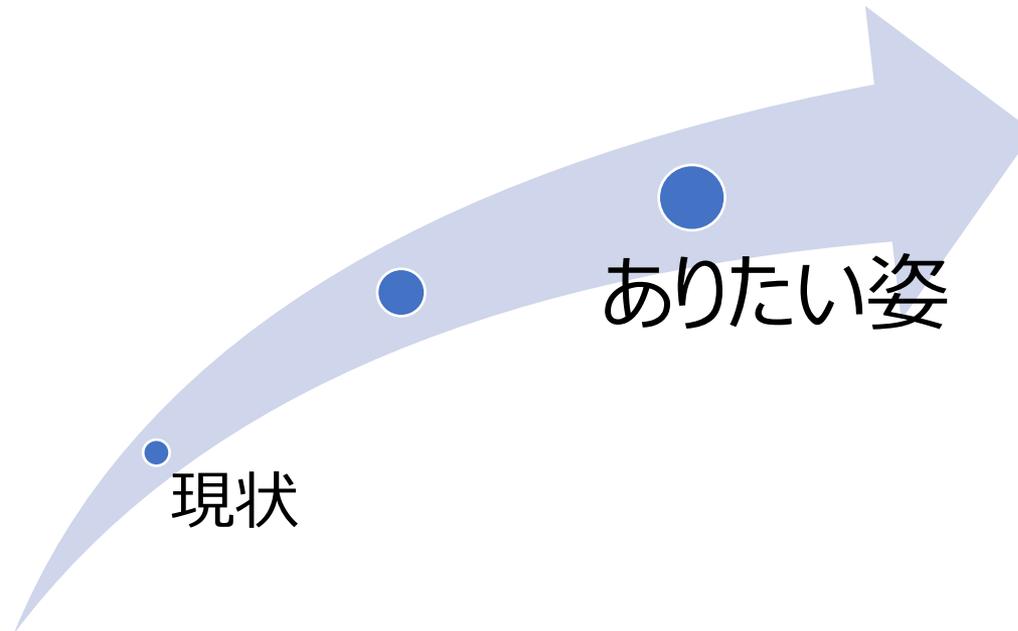
働きやすさの視点（ネガ）：過重労働は？ハラスメントは？等

働きやすさの視点（ポジ）：上司、同僚の支援、ほめてもらえる職場、失敗を認める職場、等

働きがいの視点：1 on 1、小集団活動、
成長機会（OJT、OFF JT）、ワーケーション等

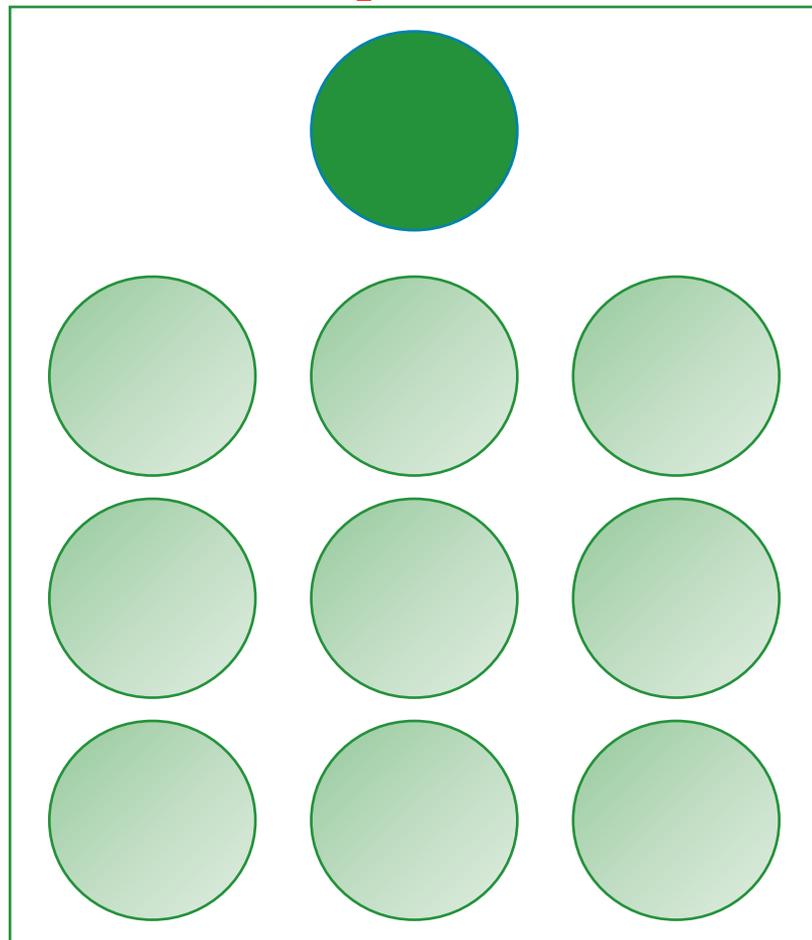
スモールステップを繰り返す

- トライ & エラーを繰り返すこと
- 「〇〇したができなかった」ではない。
- 「できたこと」に「YES！」、次のステップをどうするか？



企業成長のカギは「人財」にあり！

規模を「強み」と認識して頂きたい



自己効力感

周囲との良好な関係の構築

仕事の質の向上

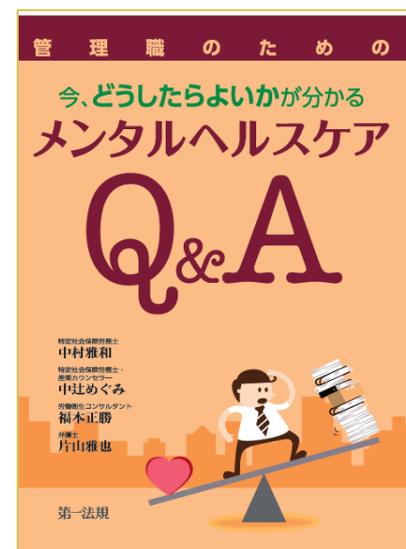
顧客満足度に影響



人が定着する会社

(帰属意識、自己実現、ワーク・エンゲージメント)

本日はご清聴頂きありがとうございました。



さらに職場のメンタルヘルスについてお知りになりたい方へ・・・
社労士・産業医・精神科医の視点から見たこの本をお勧めします。

* 本日の講師である中辻めぐみが「こころの耳」の動画に出演しています。

動画で学ぶメンタルヘルス教室 「メンタルヘルスケアの必要性とその役割」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/video/002.html>

5分研修「生活習慣と睡眠からはじめるセルフケア」など

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/#f-1-2>

