

職場におけるメンタルヘルス対策

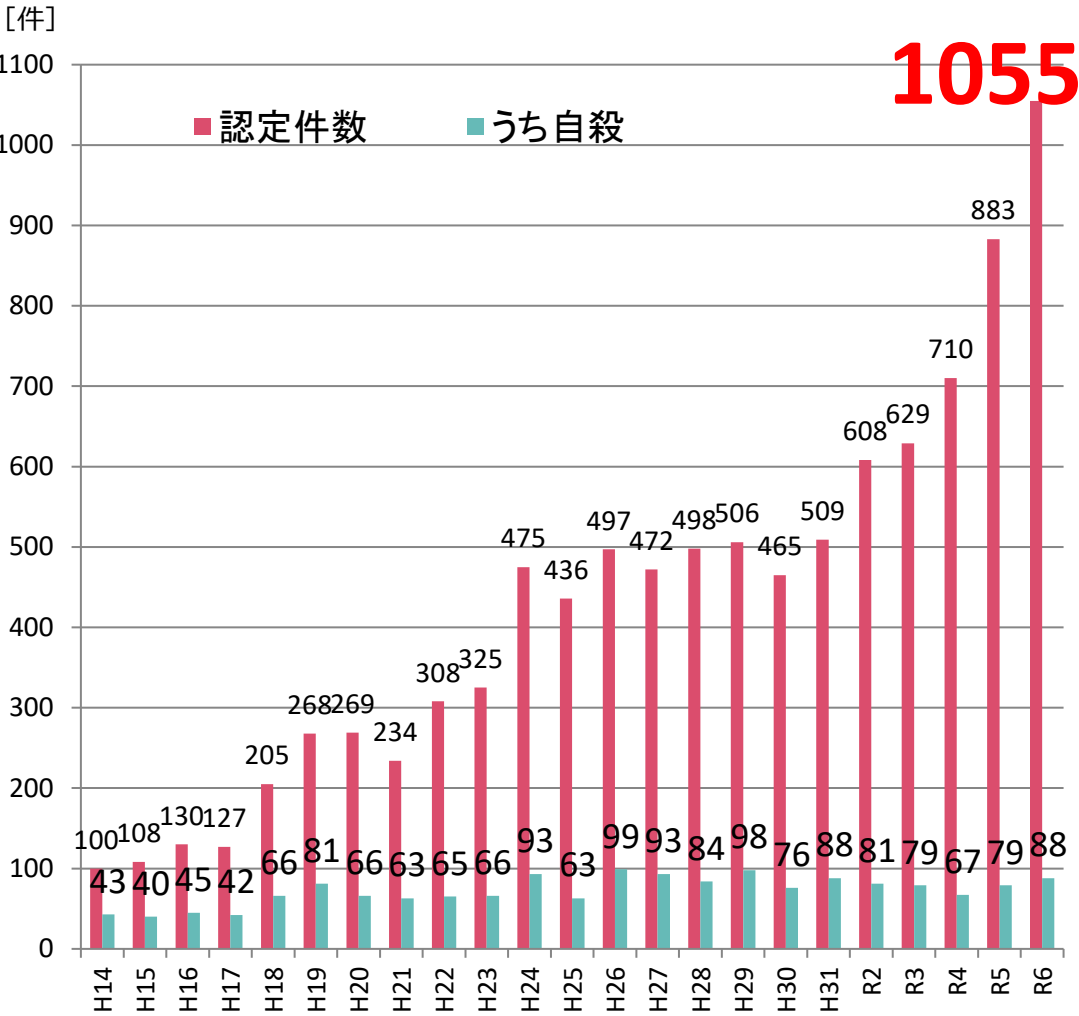
令和7年11月13日（木）

令和7年度職場におけるメンタルヘルスシンポジウム

厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課
課長 佐々木 孝治

精神障害の労災補償状況

精神障害の労災補償状況



注：自殺には未遂を含む

精神障害の出来事別支給決定件数
(上位10項目) (令和6年度)

順位	出来事の類型	支給決定件数※
1	パワーハラスメント	224 (10)
2	仕事内容・仕事量の(大きな)変化	119 (21)
3	顧客・取引先・施設利用者等からの著しい迷惑行為	108 (1)
4	セクシュアルハラスメント	105 (0)
5	悲惨な事故や災害の体験・目撃	87 (0)
6	特別な出来事	78 (10)
7	1か月に80時間以上の時間外労働	51 (6)
8	(重度の)病気やケガ	48 (4)
9	同僚等からの暴行又はひどいいじめ・嫌がらせ	44 (1)
10	上司とのトラブル	38 (4)

※ () 内は自殺(未遂を含む)の件数で、内数。

小規模事業場における労働者のメンタルヘルスの状況

令和5年度の精神障害の労災支給決定件数／事業場規模別 ※1

	全体	10人未満	10-29人	30-49人	50-99人	100-299人	300-499人	500-999人	1000人以上
精神障害の 労災支給 決定件数	877件 (100) ※2	136件 (15.5)	199件 (22.7)	100件 (11.4)	114件 (13.0)	147件 (16.8)	65件 (7.4)	45件 (5.1)	71件 (8.1)
労働者数 ※3	55,143,895人 (100)	9,287,959人 (16.8)	13,152,068 人 (23.9)	6,491,004人 (11.8)	7,505,914人 (13.6)	8,700,101人 (15.8)	10,006,849人 (18.1)		

※1 事業場規模は調査時点（令和6年度）。労災支給決定時点とは異なる場合がある。

※2 令和5年度の労災支給決定件数883件の内、事業廃止のほか事業場としての存続不明な6件を除く877件。

※3 労働者数は令和3年経済センサス-活動調査（総務省統計局）における調査票情報をもとに、厚生労働省労働基準局が独自集計。令和3年6月1日時点。

合計で49.6%、
労働者数の割合の合計は52.5%

出典：労災支給決定件数は令和5年度「過労死等の労災補償状況」を基に加工
労働者数は令和5年「労働基準監督年報」

メンタルヘルス対策の体系

(一次予防)

メンタルヘルス不調の未然防止

(二次予防)

メンタルヘルス不調の
早期発見と適切な対応

(三次予防)

職場復帰支援

○労働者のストレスマネジメントの向上

- ・教育研修、情報提供
- ・セルフケア 等

○職場環境等の把握と改善

- ・過重労働による健康障害防止
- ・ラインケア、パワハラ対策 等

○上司、産業保健スタッフ等による相談対応、
早期発見と適切な対応
等

- 職場復帰支援プログラム**
の策定、実施
- 主治医との連携** 等

ストレスチェック制度

メンタルヘルス対策の体系

(一次予防)

メンタルヘルス不調の未然防止

(二次予防)

メンタルヘルス不調の
早期発見と適切な対応

(三次予防)

職場復帰支援

○労働者のストレスマネジメントの向上

- ・教育研修、情報提供
- ・セルフケア 等

○職場環境等の把握と改善

- ・過重労働による健康障害防止
- ・ラインケア、パワハラ対策 等

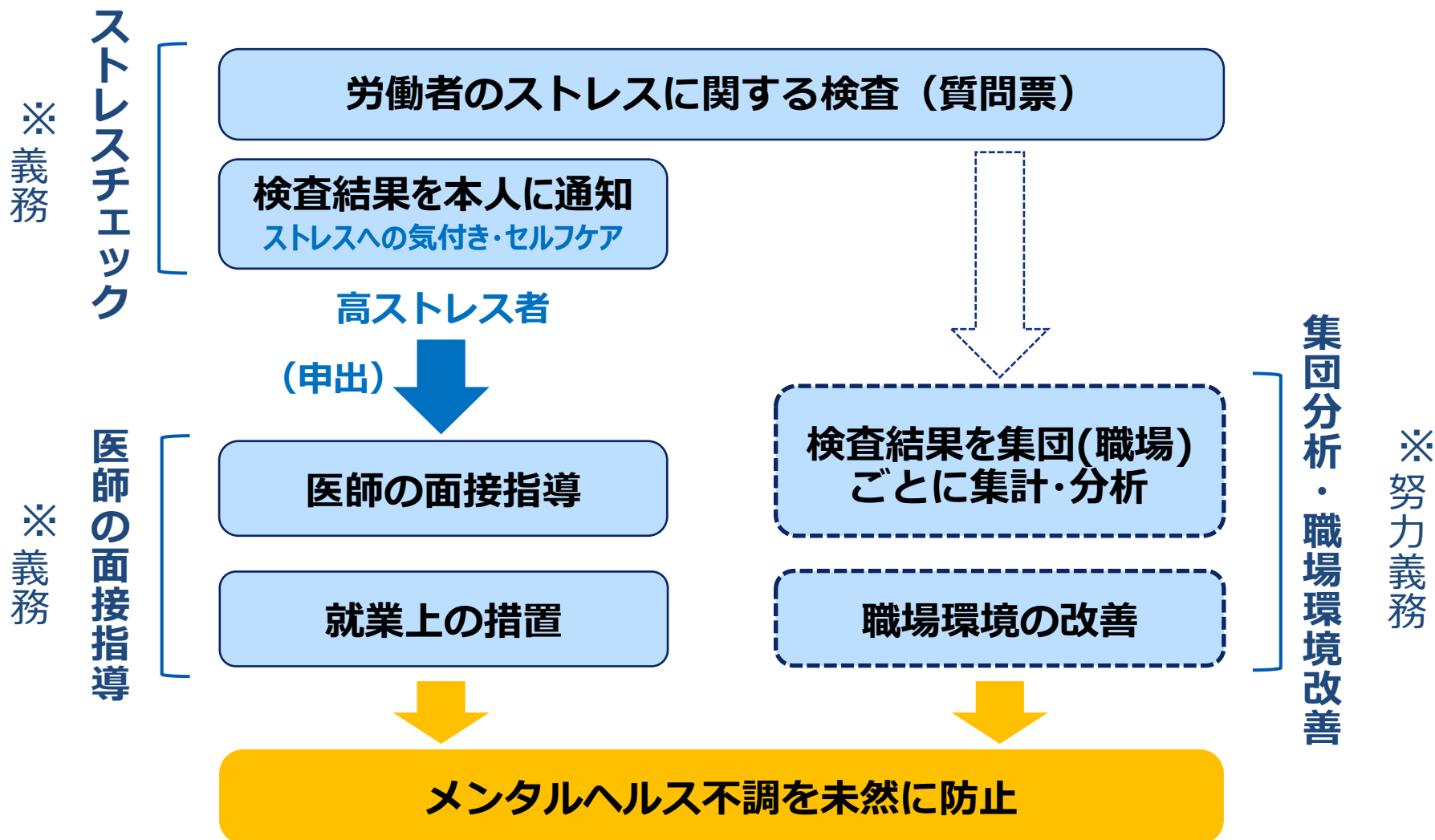
○上司、産業保健スタッフ等による相談対応、
早期発見と適切な対応
等

○**職場復帰支援プログラム**
の策定、実施

○**主治医との連携** 等

○ **ストレスチェック制度**

ストレスチェック制度の大まかな流れ



ストレスチェック制度の改正（労働安全衛生法の改正）

法改正の概要（R7.5.14公布）

ストレスチェックについて、現在当分の間努力義務となっている労働者数50人未満の事業場についても実施を義務とする。その際、50人未満の事業場の負担等に配慮し、施行までの十分な準備期間を確保する。

公布より3年以内に政令で定める日

	ストレスチェック	集団分析・職場環境改善
50人以上の事業場	義務	努力義務
50人未満の事業場	努力義務 → 義務	努力義務

考え方

- ・ ストレスチェック、面接指導による気づきの機会は、全ての労働者に与えられることが望ましく、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することの重要性は、**事業場規模**に関わらない。
- ・ ストレスチェックの実施について、平成26年の制度創設当時、労働者のプライバシー保護等の懸念により、50人未満の事業場において当分の間努力義務とされているが、現時点において、ストレスチェックを実施する場合の労働者のプライバシー保護については、外部機関の活用等により、対応可能な環境は一定程度整備されている。

<集団分析・職場環境改善について>

集団分析・職場環境改善は、事業場規模に関わらず**義務化することは時期尚早**であり、義務化については引き続きの検討課題としつつ、まずは適切な取組の普及を図る。

考え方

- ・ 現状、職場環境改善の実施状況は、50人以上の事業場で約5割、10人以上50人未満の事業場で2割弱にとどまり、大企業であっても試行錯誤しながら取り組んでいるところ。
- ・ 取組内容は極めて多様、現時点では履行水準の判断が困難。

産業保健活動総合支援事業

・補助事業として、独立行政法人労働者健康安全機構において運営

令和7年度予算額 49億円



47都道府県に設置



全国350か所（概ね
監督署単位）に設置

※郡市区医師会と連
携して運営

労働者健康安全機構

- 産保センター及び地産保の支援・指導
- 団体経由産業保健活動推進助成金 など

産業保健総合支援センター（産保センター）

- 事業場の産業保健関係者（産業医、保健師、看護師、衛生管理者等）や事業者等を対象に、専門的な研修、相談対応等、メンタルヘルス対策をはじめとした産業保健活動を支援。

産業保健関係者の
専門的研修

産業保健関係者の
専門的相談対応

事業場への
個別訪問支援

事業者・労働者の
啓発セミナー

など

地域産業保健センター（地産保）

- **労働者数50人未満の小規模事業場**の事業者や労働者を対象として、**登録産業医等**による産業保健サービスを**無料**で提供。

健康診断結果についての
医師からの意見聴取

高ストレス者、長時間労働者
に対する医師の面接指導

保健指導等

個別訪問による
産業保健指導

など

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)において、職場のメンタルヘルスに関する総合的な情報提供を行うとともに、メンタルヘルス不調、過重労働による健康障害等に関する相談窓口を設置。
【アクセス件数実績（令和6年度）： 約679万件】

職場のメンタルヘルスに関する総合的な情報提供

事業者向け

事業場の取組事例

厚生労働省版ストレスチェック無料実施プログラム

職場環境改善ツール

等

働く人向け

職場のストレスセルフチェック

セルフケア（eラーニング）

専門の相談機関・医療機関の情報

等

メンタルヘルス不調、過重労働による健康障害等に関する相談窓口（電話・SNS・メール）

働く人やその家族等からのメンタルヘルス不調やストレスチェック後のセルフケア、過重労働による健康障害等に関する相談窓口（電話・SNS・メール）を設置。

こころの耳電話相談

専用ダイヤル：0120-565-455

- 受付日時：月～金／17:00～22:00、土・日／10:00～16:00 ※祝日、年末年始除く
- 相談実績（令和6年度）： 27,357件

こころの耳SNS相談

- 受付日時：月～金／17:00～22:00、土・日／10:00～16:00 ※祝日、年末年始除く
- 相談実績（令和6年度）： 7,737件

こころの耳メール相談

- 相談実績（令和6年度）： 4,134件

こころの耳をご存じですか？

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。

働く人へ

- ・セルフケア
- ・セルフチェック（ストレスチェック等）
- ・相談窓口

事業者の方へ

- ・他社の取組事例
- ・ストレスチェック
- ・職場環境改善

部下を持つ方へ

- ・部下へのケア
- ・休養・復職者への対応

支援する方へ

- ・研修に使える資料
- ・パンフレット

ご家族の方へ

- ・うつ病について
- ・ご家族へのケア
- ・医療機関の検索

あなたの笑顔のために

こころの耳の相談窓口

働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455

働く人の「こころの耳SNS相談」

働く人の「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索

34時間受付
1週間以内に返信します

※相談の受付には利用者の同意が必要となります。あらかじめ同意のうえにご利用ください。

働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 公益財団法人労働政策研究・研修機構が共同で運営しています。