

職場のメンタルヘルス対策を改めて考える ～自発性と専門職の活用～

令和7年度 職場のメンタルヘルスシンポジウム
2025年11月13日(木)



医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター
労働衛生コンサルタント
精神科専門医
医学博士
高野 知樹

本発表内容に関連し、
開示すべき利益相反関係にある企業などはありません

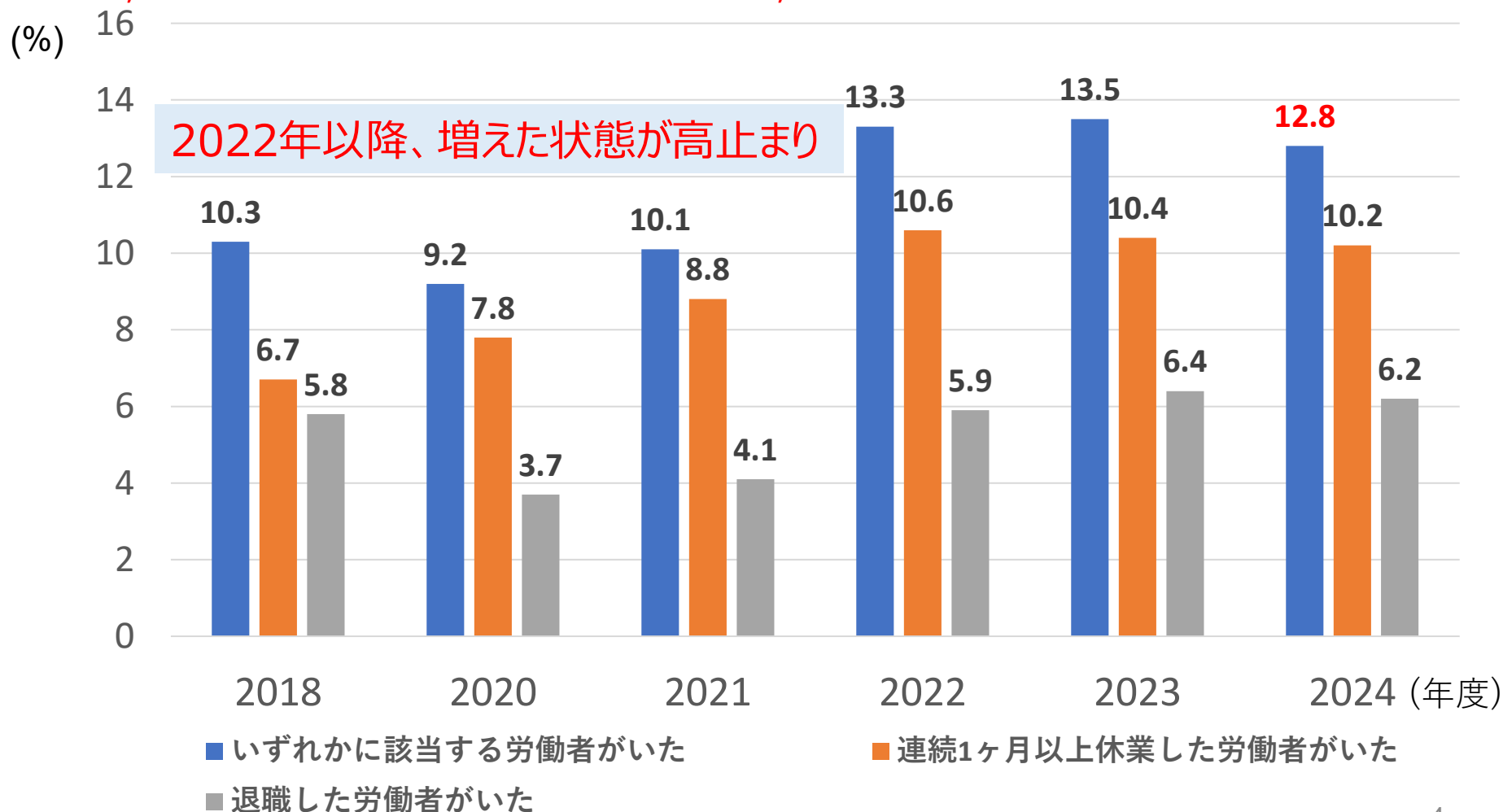
まず、わが国の 職場のメンタルヘルス対策に関する 現状を見てみましょう

労働安全衛生調査(実態調査)のデータを確認！

12.8%

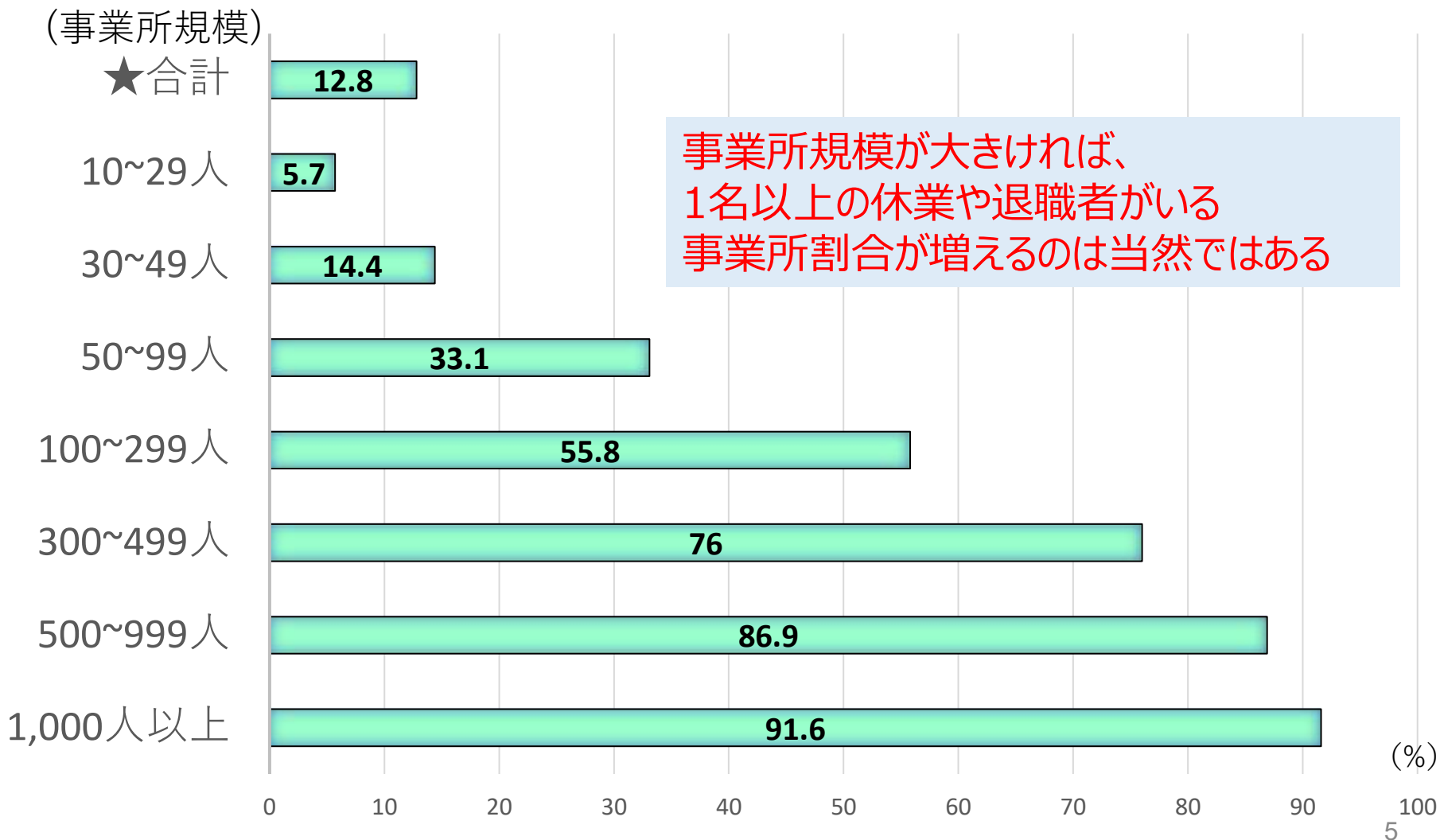
メンタルヘルス不調により休業または退職した労働者がいる事業所の割合の年度推移

(資料：厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」事業所調査、2025年8月)
常用労働者10人以上を雇用する民営事業所から、産業、事業所規模別に層化して無作為に抽出した約14,000事業所への調査→有効回答約59%：8,304事業所



メンタルヘルス不調により休業または退職した労働者がいる 事業所規模別の割合

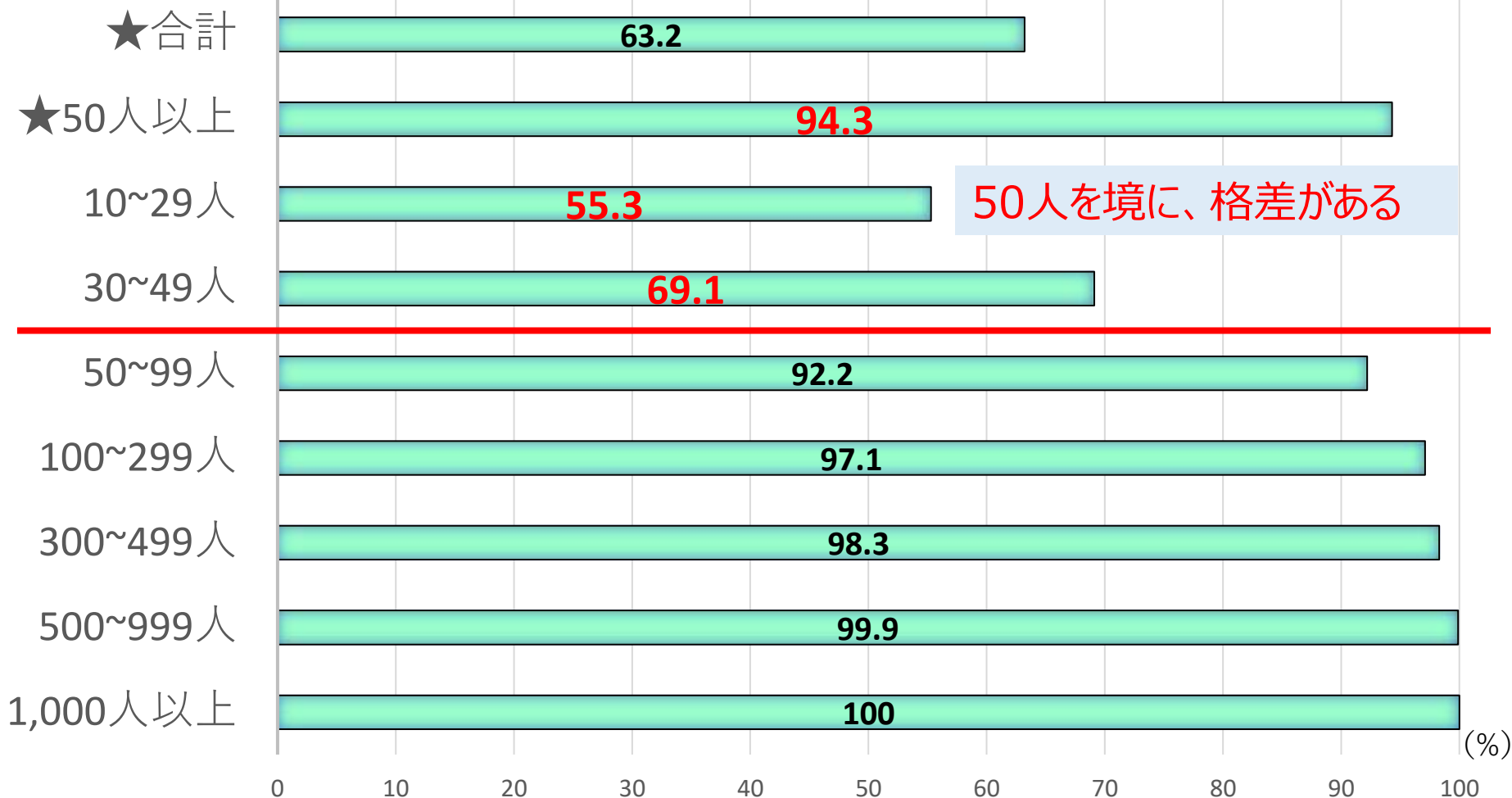
(資料：厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」事業所調査、2025年8月)
常用労働者**10人以上**を雇用する**民営**事業所から、産業、事業所規模別に層化して無作為に抽出した
約14,000事業所への調査→有効回答約59%：**8,304事業所**



メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合

(資料：厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」事業所調査、2025年8月)
常用労働者**10人以上**を雇用する**民営**事業所から、産業、事業所規模別に層化して無作為に抽出した
約14,000事業所への調査→有効回答約59%：**8,304事業所**

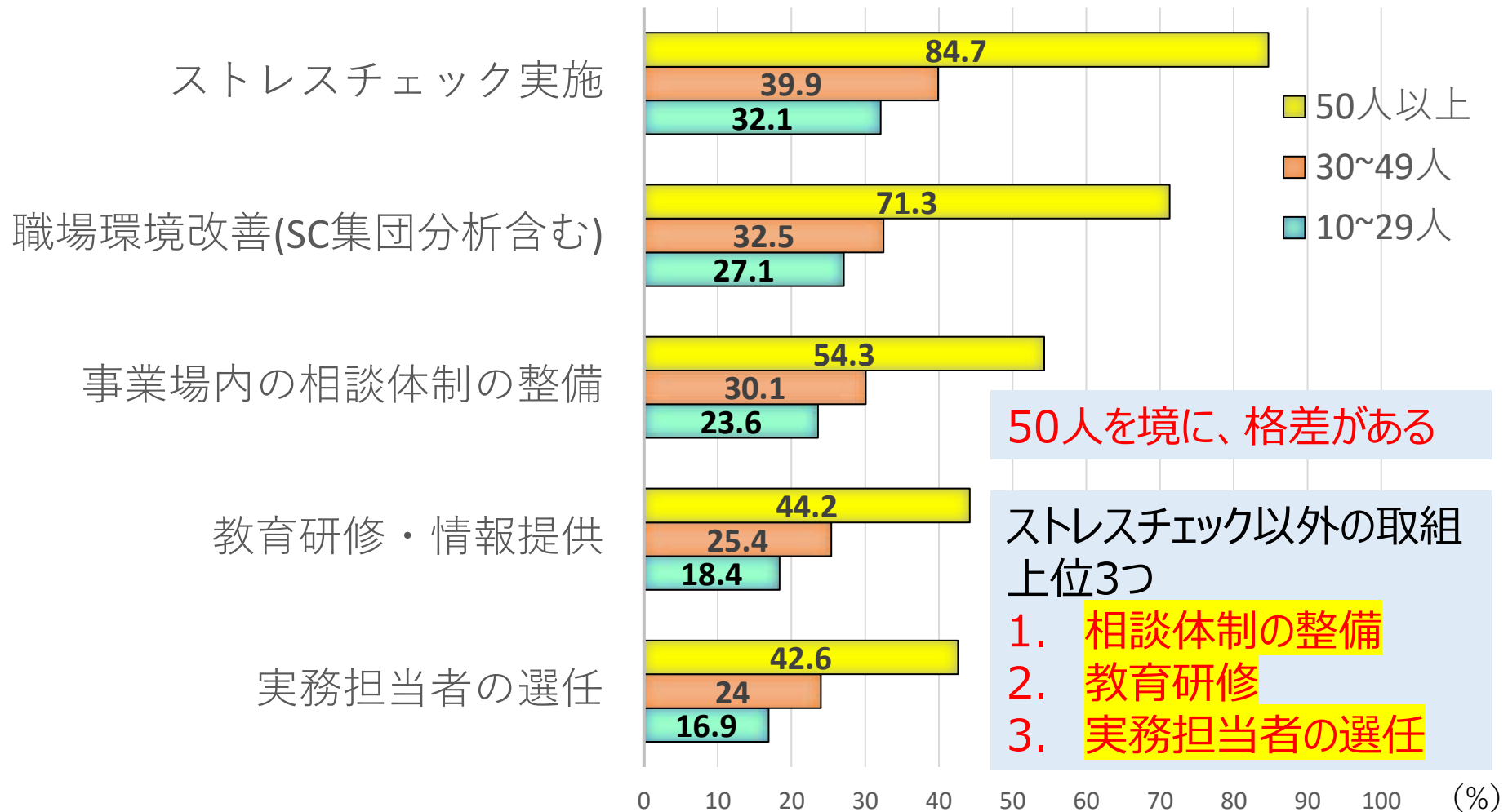
(事業所規模)



メンタルヘルス対策の取組内容(複数回答)

(資料：厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」事業所調査、2025年8月)

常用労働者**10人以上**を雇用する**民営**事業所から、産業、事業所規模別に層化して無作為に抽出した
約14,000事業所への調査→有効回答約59%：**8,304事業所**



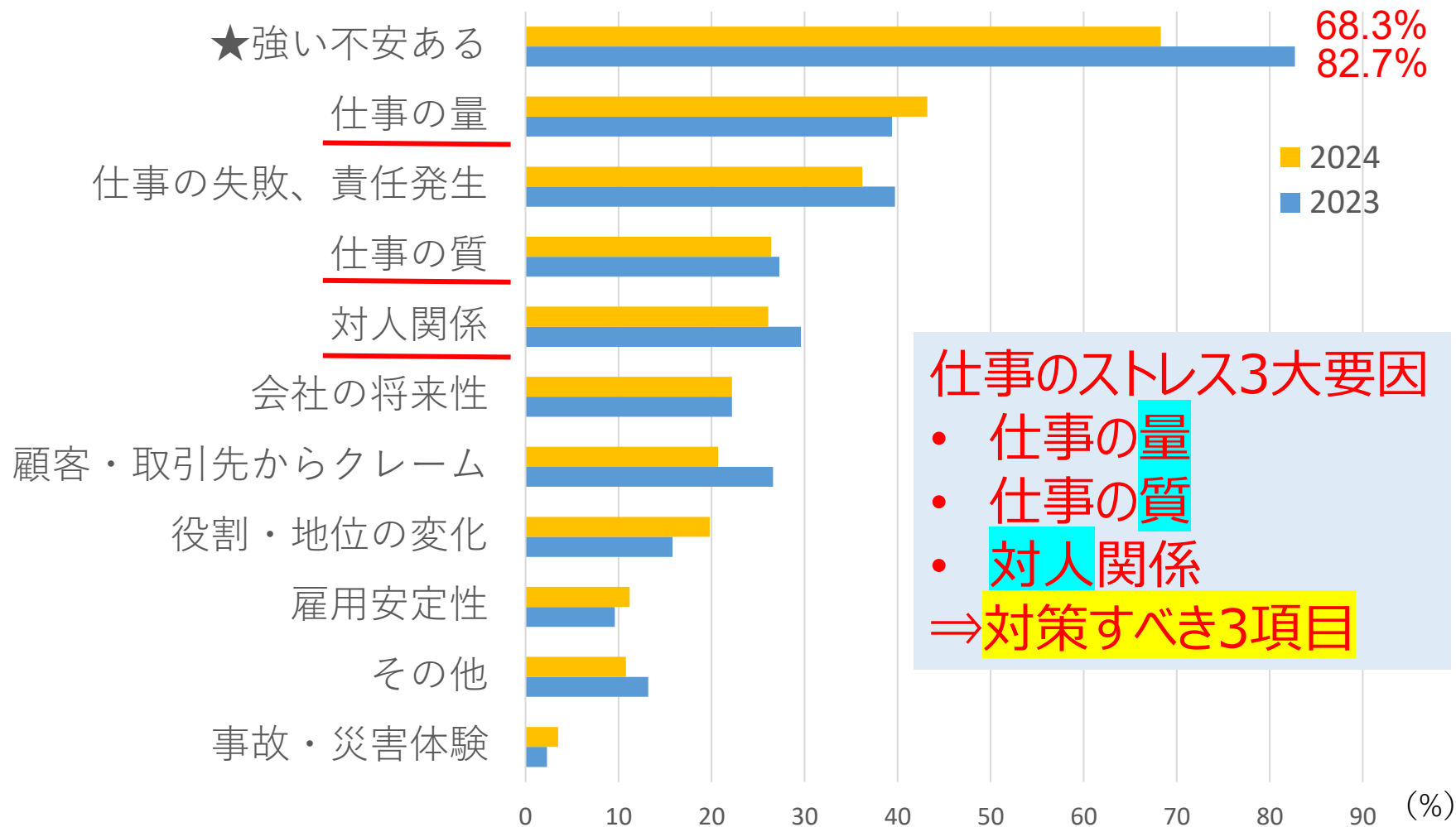
では、働く人々は、
どのようなストレスを感じている？
労働安全衛生調査(実態調査)のデータを確認！

仕事や職業生活に関する強い「不安、悩み、ストレス」の有無と その内容（主なもの3つ以内）

（資料：厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」個人調査、2025年8月）

常用労働者10人以上を雇用する民営事業所に雇用されている常用労働者及び

受け入れた派遣労働者から無作為に抽出した約18,000人への調査→有効回答約46%：8,596人



94.6%

94.6%



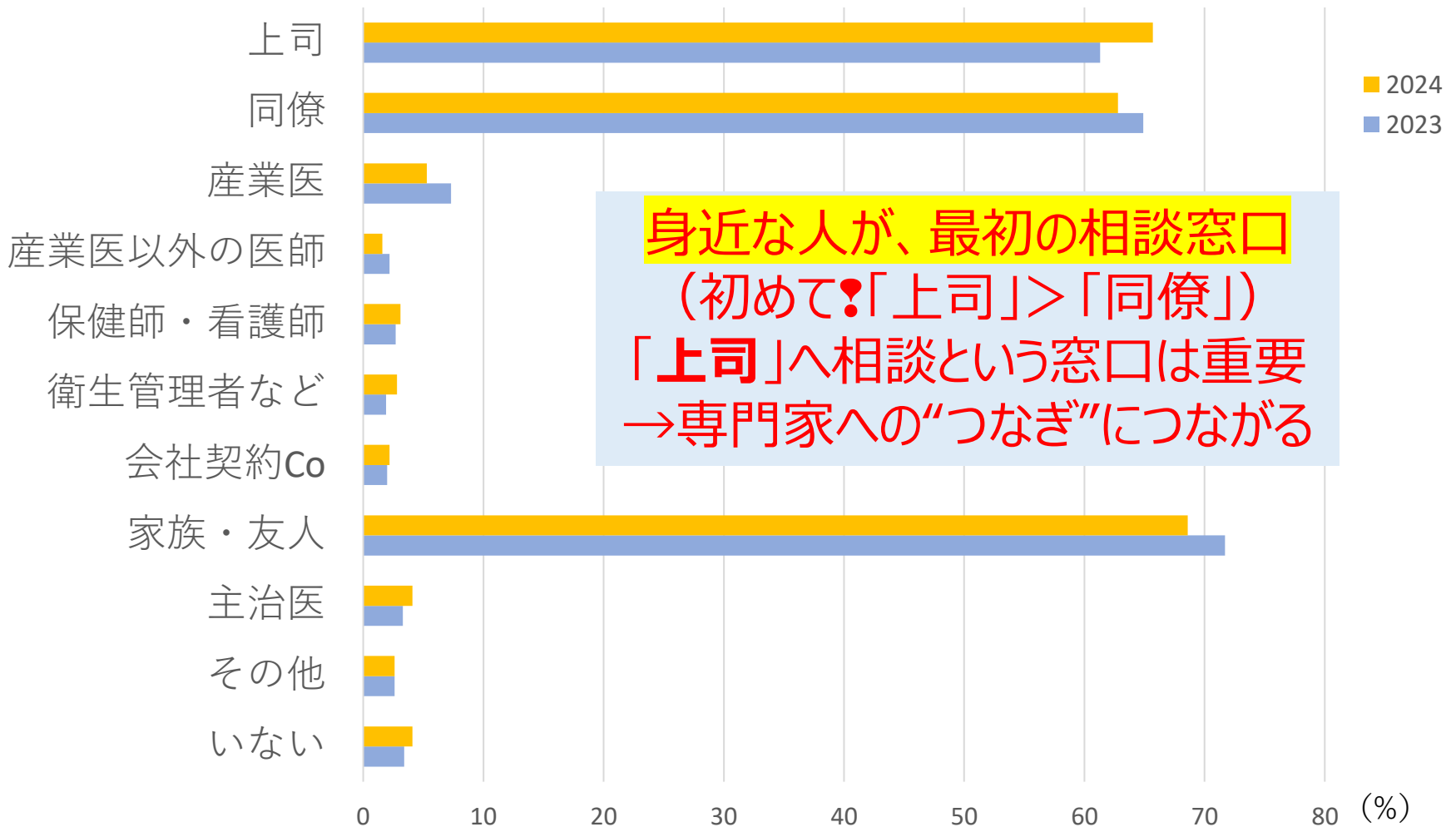
「あなたは現在の自分の仕事や職業生活に関する
不安、悩み、ストレスについて相談できる人がいますか」
という設問に対し「いる」と答えた割合
(回答数8,596人)

仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスについて 相談できる人の種類（複数回答）

（資料：厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」個人調査、2025年8月）

常用労働者10人以上を雇用する民営事業所に雇用されている常用労働者及び

受け入れた派遣労働者から無作為に抽出した約18,000人への調査→有効回答約46%：8,596人



身近な人が、最初の相談窓口
（初めて!「上司」>「同僚」）
「上司」へ相談という窓口は重要
→専門家への“つなぎ”につながる

では、簡単に
ストレスの話をします

ある人から、
「大事な話があるので、来てください」
と呼ばび出されたら？



気持ちが重い
こわい…
イライラ…



こころ

呼吸がある、動悸
ひや汗、はき気…



からだ

その事が気になって、
食事が喉を通らない…



こうどう

Q) ストレス反応の3つ、何でしょう？

3つのストレス反応

1. 身体的な反応
2. 心理的な反応
3. 行動面の変化

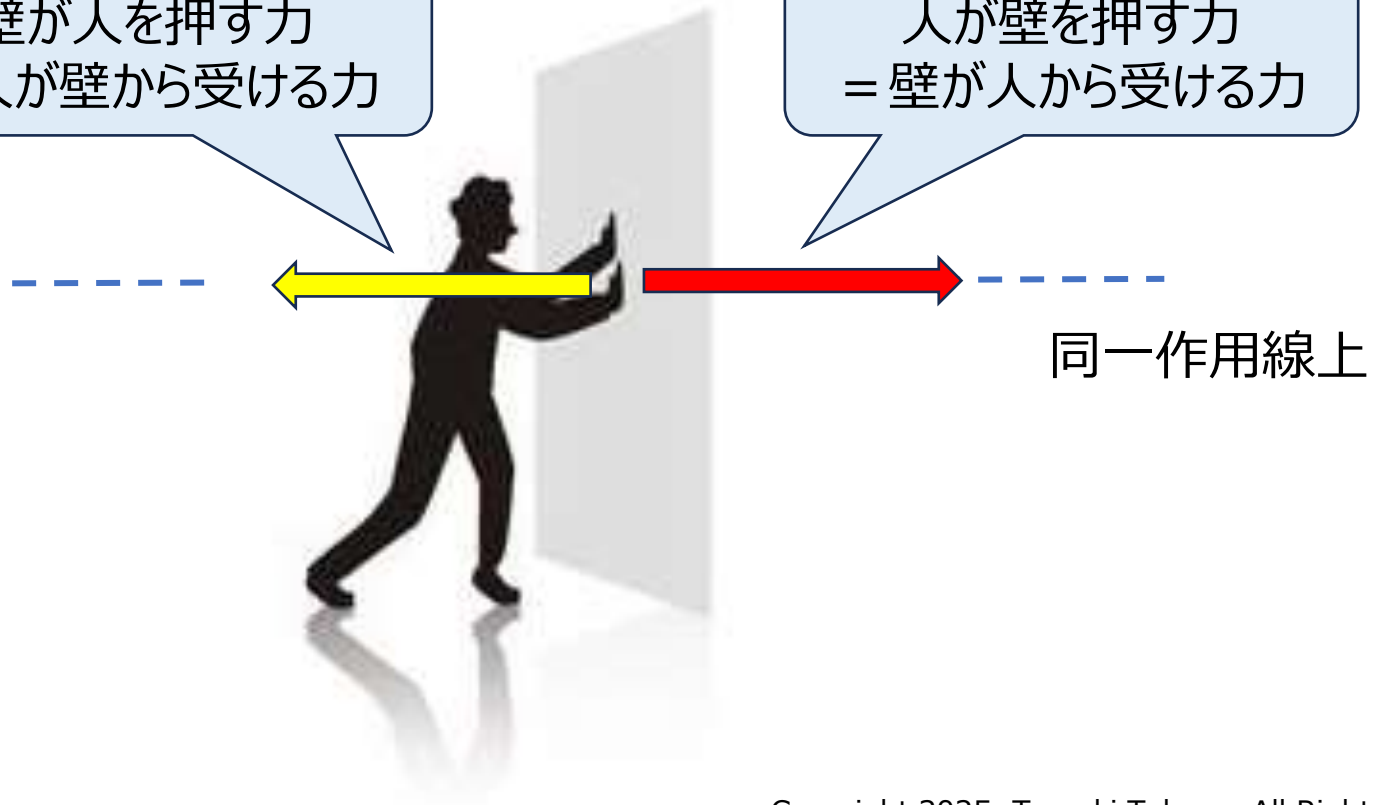
ストレスの話：はじまりは、物理学 作用・反作用の法則 by ニュートン

作用反作用の法則

反対向き & 同じ大きさ & 同一作用線上

壁が人を押す力
= 人が壁から受ける力

人が壁を押す力
= 壁が人から受ける力



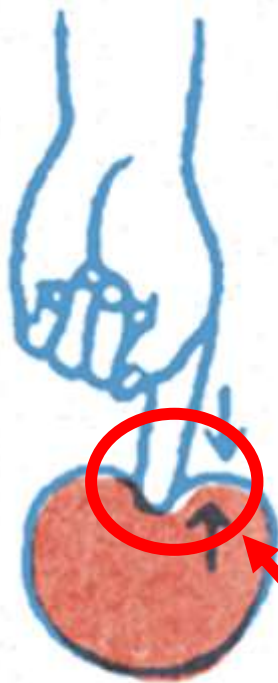
ストレスについて



ストレス要因

ボールを
押さえつける力

(こころの耳、から)



ストレス耐性

ボールの
弾力性

「ストレス」とひとことで言っても、
以下の**3つ**が含まれる

1. ストレス要因・ストレッサー

- 「**刺激**」のこと **職場のストレス要因？**
- ニュートンの「**作用**」に相当

2. ストレス耐性

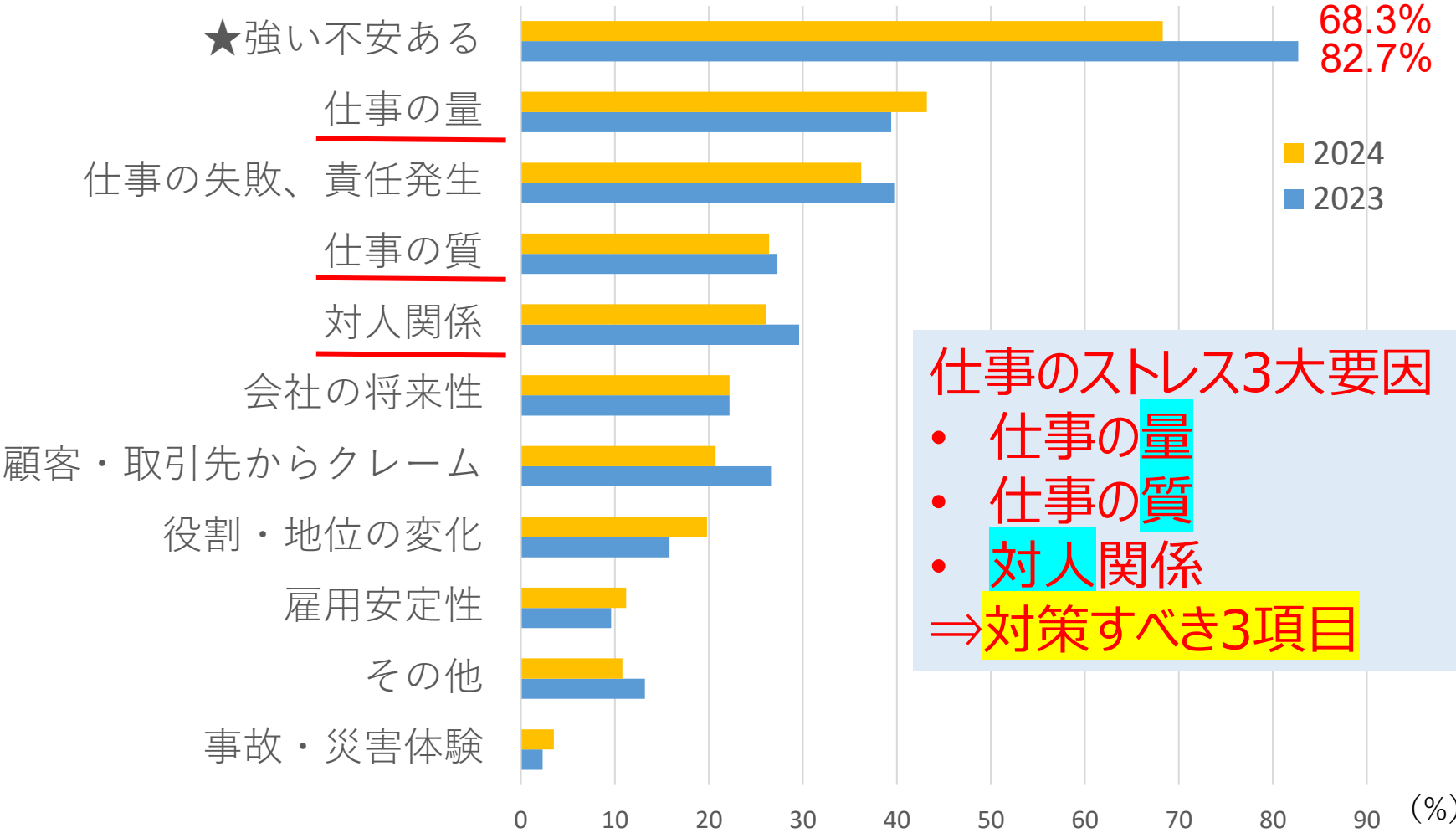
- 抵抗する力
- ニュートンの「**反作用**」に相当
- 潰れなければ、バランスを保っている

3. ストレス反応 ← **3つの反応**

- 刺激に対する「**反応**」
- 撫でられる(刺激)→心地いい(反応)
- 殴られる(刺激)→痛い(反応)
- 嫌な反応が過度の時は「**苦痛**」を自覚

仕事や職業生活に関する強い「不安、悩み、ストレス」の有無と その内容（主なもの3つ以内）

（資料：厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」個人調査、2025年8月）
常用労働者10人以上を雇用する民営事業所に雇用されている常用労働者及び
受け入れた派遣労働者から無作為に抽出した約18,000人への調査→有効回答約46%：8,596人



ストレスについて

「ストレス」とひとことで言っても、
以下の**3つ**が含まれる

1. **ストレス要因・ストレッサー**

- 「**刺激**」のこと
- ニュートンの「**作用**」に相当

2. **ストレス耐性**

- 抵抗する力
- ニュートンの「**反作用**」に相当
- 潰れなければ、バランスを保っている

3. **ストレス反応 ← 3つの反応**

- 刺激に対する「**反応**」
- 撫でられる(刺激)→心地いい(反応)
- 殴られる(刺激)→痛い(反応)
- 嫌な反応が過度の時は「**苦痛**」を自覚

1. 身体的な反応

2. 心理的な反応

3. 行動面の変化

94.6%

「あなたは現在の自分の仕事や職業生活に関する
不安、悩み、ストレスについて相談できる人がいますか」
という設問に対し「いる」と答えた割合
(回答数8,596人)

「相談する」 ということについて



ぐちゃぐちゃの倉庫

一度荷物を出して



入れなおす



整理される!



ぐち

一度荷物を出して



入れなおす

信頼できる人に相談
（「悩みごと」の**一時預かり**をお願い）

整理される！



相談力を高めよう：する側、受ける側にメリットがあります

■ 軽くなる

- 重たい荷物は、複数の人で持つ方が軽くなる

■ 整理される

- 相談相手に説明する行為が、自分の頭の整理になる
- 悩みごとの「一時預かり」をしてもらう

■ 相談相手が「信頼」を受け取る

- 相談された側は、信頼してくれた、と感じることも



厚生労働省「こころの耳」5分研修シリーズ(動画)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>

⑤ 5分
研修

相談することが苦手な方へ

熊本産業保健研究所 / くまもと産業医サービス

チーフ保健師 堀口真愛

厚生労働省「こころの耳」5分研修シリーズ(動画)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/>

⑤ 5分
研修

同僚からこころの悩みを相談された方へ

神田東クリニック 院長

精神科医／労働衛生コンサルタント 高野知樹

こころの耳

厚生労働省

相談を受けたときのポイント… 打ち明ける相手として**あなたが選ばれた**



(こころの耳、から)

どこにも相談できずに、
やっとの思いであなたに相談しようと決意したかもしれない

→「相談してよかった」と感じてもらえるように

「こころの耳」では、
家族・友人・職場の人など
身近な人への相談がしにくい時など、
「相談窓口」も準備しています
(社内周知なども、メンタルヘルス対策のひとつ)

厚生労働省「こころの耳」の相談窓口のご案内

<https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/>



厚生労働省「こころの耳」の相談窓口のご案内

<https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/>

声で話して



電話相談

文字でのやり取りで



SNS相談

しっかり文章で



メール相談

受付時間

平日（月曜日～金曜日） 17:00～22:00

←退勤後の時間帯

土曜日・日曜日 10:00～16:00

（祝日、振替休日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く）

厚生労働省「こころの耳」の相談窓口のご案内

<https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/>



受付時間

平日（月曜日～金曜日） 17:00～22:00（受付は21:30まで）
↑ 退勤後の時間帯

土曜日・日曜日 10:00～16:00（受付は15:30まで）
（祝日、振替休日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く）

厚生労働省「こころの耳」の相談窓口のご案内

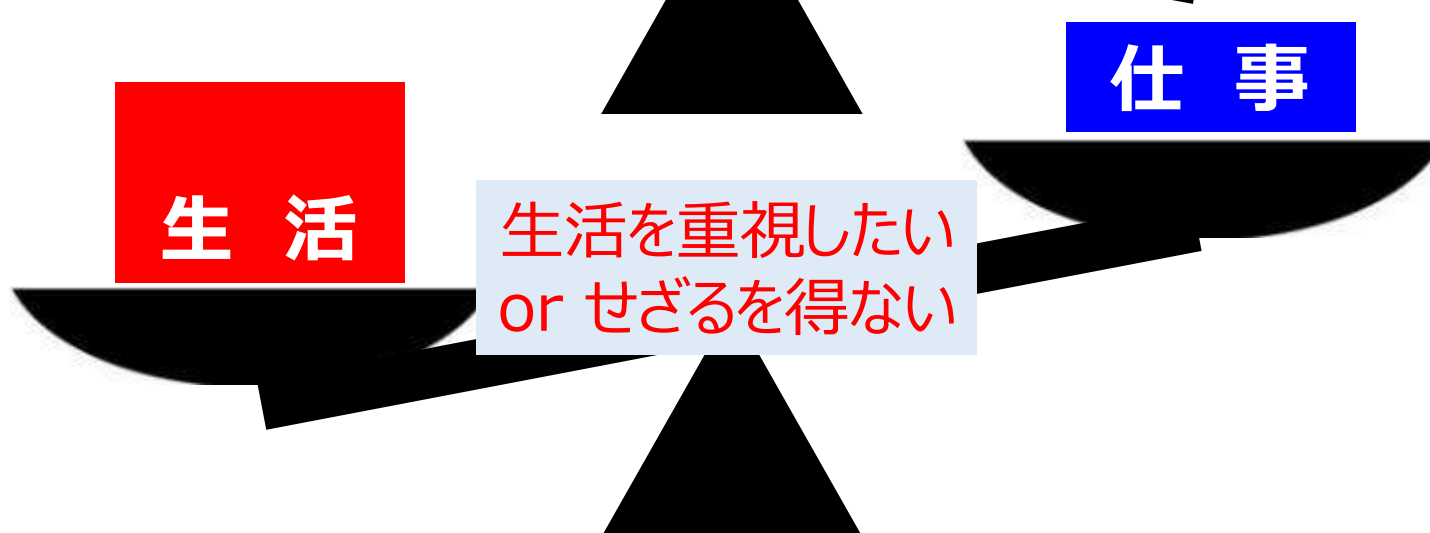
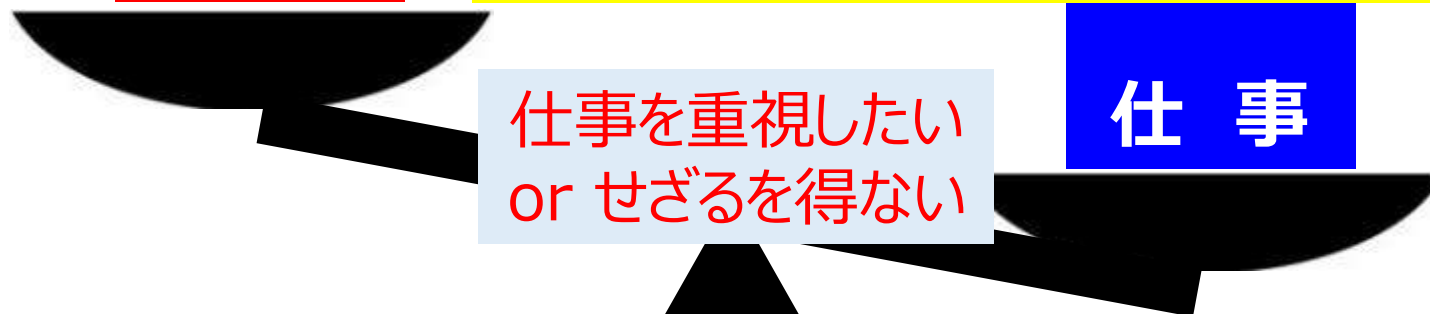
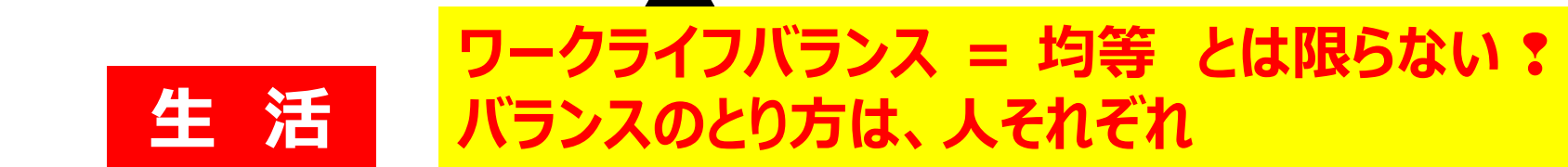
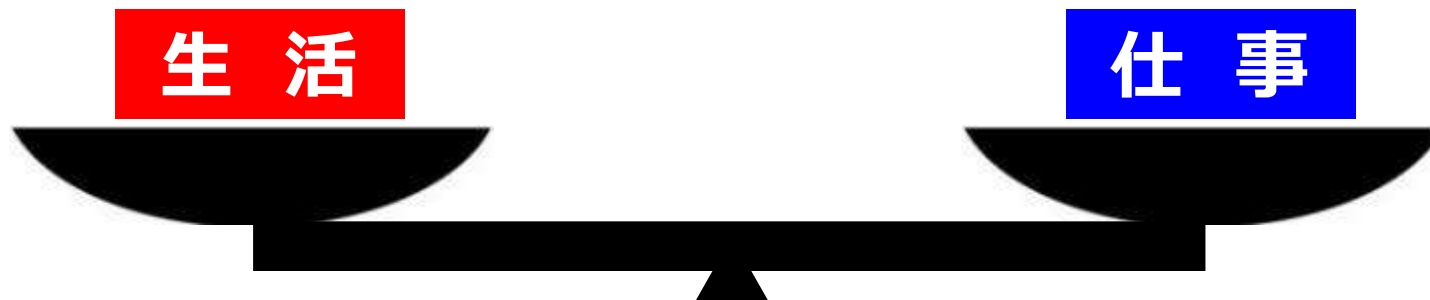
<https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/>



受付
時間

24時間受付（1週間以内に返信します）
（祝日、年末年始は相談対応を行っていません）

「相談」のタイミングについて





各々の「**健康力**」が、支点となって、
仕事や仕事外の荷重を支えている

- **仕事**がいつものようにしにくいのが続く
- **生活**がいつものようにしにくいのが続く

→「健康力」に影響が生じているかも知れない

➡相談のタイミング：荷重の整理、軽減など
(ストレスチェックの結果で自分のストレス状況に気づけることもある)

本人の健康力の耐荷重は他人から見えない



バッテリー残量によって
使い方が変わる



ヒトには分かりやすい表示(ー)
→ **自分から相談が重要**

まわりの人が、
気づいてあげることができる？

Q) ストレス反応の3つ、何でしょう？

3つのストレス反応

1. 身体的な反応
2. 心理的な反応
3. 行動面の変化

Q) ストレス反応の3つ、何でしょう？

3つのストレス反応

1. 身体的な反応 ← 自分の中の反応

2. 心理的な反応 ← 自分の中の反応

3. 行動面の変化 ← まわりが気づける反応

ゲートキーパー



- 病気に詳しい必要はありません
- まわりがゲートキーパー機能を果たせることが大切です

1. 気づき

- 変化に気づき声をかける

2. 傾聴

- 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

3. つなぎ

- 状態により専門家への相談を促す

4. 見守り

- 温かくじっくり見守る

『**気づく**』ことがスタートですが、
気づいた後に『**動く**』ことが大切

(資料「誰でもゲートキーパー手帳」から)

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、
大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

「いつもと違う」
行動の変化に気づく

うつ

借金

死別体験

過重労働

配置転換

昇進

引越し

出産

.....

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。

一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人
にとっては大きな悩みになる場合があります。

ゲートキーパー



各々の「**健康力**」が、支点となって、
仕事や仕事外の荷重を支えている

- **仕事**がいつものようにしにくいのが続く
 - **生活**がいつものようにしにくいのが続く
- 「健康力」に影響が生じているかも知れない
→相談のタイミング：荷重の整理、軽減など

←これらの「いつもと違う」
行動の変化に気づく

ゲートキーパー



- 病気に詳しい必要はありません
- まわりがゲートキーパー機能を果たせることが大切です

1. 気づき
 - 変化に気づき声をかける
2. 傾聴
 - 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
3. つなぎ
 - 状態により専門家への相談を促す
4. 見守り
 - 温かくじっくり見守る

必要に応じて、「相談窓口」や「専門家」への相談を提案する

社内にいる医療職(専門家)等って
どんなことをしているの？

社内の産業保健スタッフ等の役割(主に専門家を抜粋)

(資料：厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」)

- 産業医等：常時50人以上の労働者を使用する事業場に**選任義務**
 - 労働者の健康管理を担う専門的立場から、対策の実施状況の把握、助言・指導などを行う。また、ストレスチェック制度及び長時間労働者に対する面接指導の実施やメンタルヘルスに関する個人の健康情報の保護についても、中心的役割を果たす。
- 保健師等
 - セルフケア及びラインによるケアを実施し、教育研修の企画・実施、労働者及び管理監督者からの相談対応などを行う。
- 心の健康づくり専門スタッフ
 - 教育研修の企画・実施、職場環境等の評価と改善、相談対応などを行う。



社内の産業医や保健師が行っていること 3つの視点で健康管理し、フォローアップをしています！

1. 診断区分

□ 医学的問題なし

- ① 異常なし

□ 医学的問題あり

- ② 要観察
- ③ 要医療

2. 就業区分

□ 働ける

- ① 通常勤務
- ② 就業制限

□ 働けない

- ③ 要休業

3. 指導区分

□ 指導不要

- ① 指導不要：セルフケア

□ 指導要

- ② 要保健指導：疾病の発症防止
- ③ 要医療指導：疾病の増悪防止



【診断区分】の目的

診断名をつけることなく、
医学的な問題があるかどうかの診断

産業医と主治医、
両方とも医師ですが、
その役割の違いは？

産業医と主治医の違い

(資料：厚生労働省「治療と仕事の両立支援・メンタルヘルス不調者の主治医向けマニュアル」)

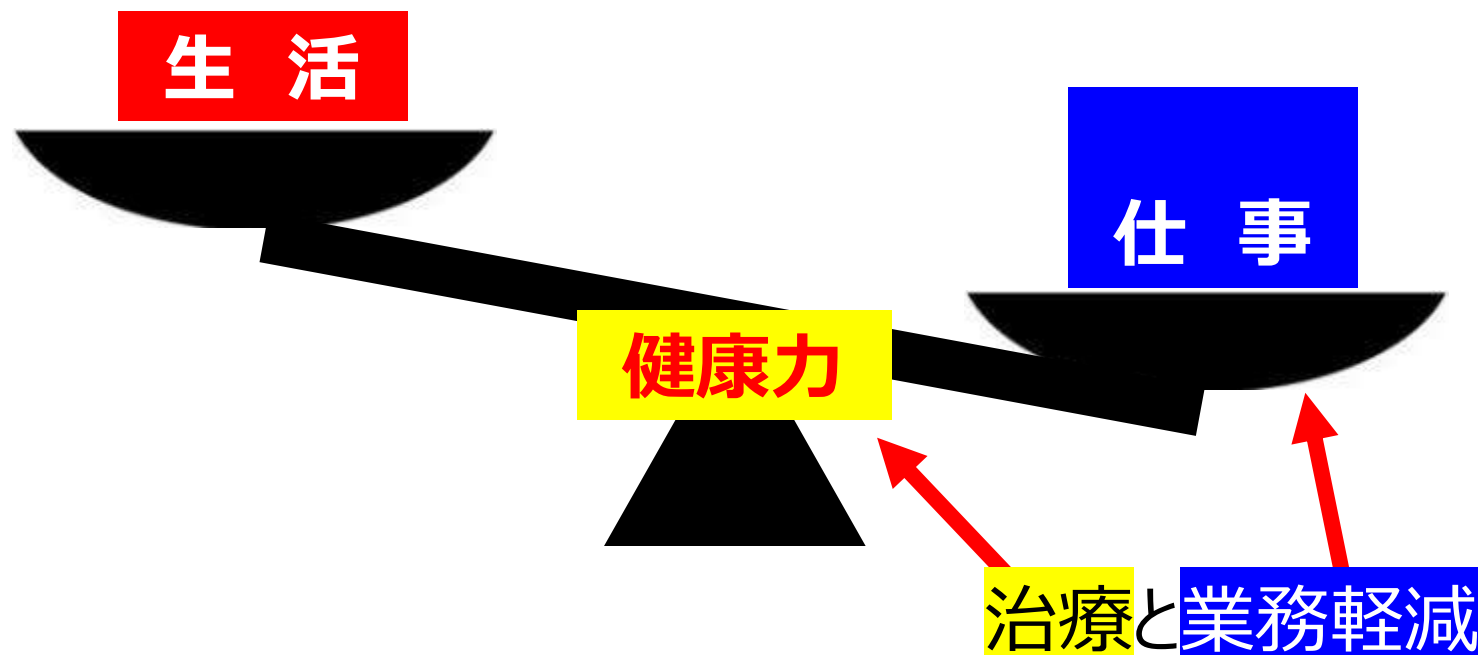
	産業医	主治医
立場	産業医学の観点から専門的な立場で、企業による労働者の健康管理、業務による疾病発症や悪化防止を担う <u>予防医学的対応</u> が主体で、治療は本務ではなく、原則担当しない。	心理社会的要因等を踏まえた <u>診断</u> を行う。 患者の <u>治療</u> を行う。
業務内容	職場環境の評価・改善（職場巡回） 治療の場ではなく、 「健康」に関する相談の場 ・ 本人からの相談 ・ 上司や同僚の立場からの相談も対象 意見書作成など	心身の状態に関わる <u>診察</u> 、 <u>検査、診断、治療、投薬、手術</u> など
守秘義務	使用者に対する労働者の秘密保持、ならびに企業秘密の保持につき義務を負う。	患者に対する義務を負う。
情報提供	労働者の適正配置、就業措置のため、健診結果等、企業内にある情報および主治医から提供された情報に基づき、必要な範囲で企業に労働者の就業継続に資する情報（就業意見）を提供する。 <u>事業者</u> に助言・意見	適切な受療機会の確保を前提として、 <u>患者の就業継続のため、患者の同意</u> に基づき、産業医に情報提供を行う。

メンタルヘルス不調の治療では、
仕事を休む必要がある？



- 肩の違和感(+)
- パフォーマンス低下(-)
- ➡治療を受ける(**健康**回復)
- ➡登板の回数(**仕事**)↓、で経過観察

- 肩の違和感：軽快(-)~増悪
- パフォーマンス低下(+)
- ➡「健康」と「仕事」の**両立困難**
- ➡「健康回復」に専念



「働きながら治す」か「休んで治す」かは
「健康」と「仕事」の両立、が出来るかどうかで決まる
両立が困難 → 支点の「健康」を優先

メンタルヘルス不調の治療も同じ

- まずは「**働きながら治す**」の可否を検討
 - 重症度が高い時は、はじめから「休んで治す」を優先される
- 「働きながら治す」を行っても、以下の場合は「**休んで治す**」を検討
 - 治療や就業上の配慮を行っても、健康面(疾病性)の支障の改善がみられない
 - 治療や就業上の配慮を行っても、仕事面(事例性)の支障の改善がみられない

健康と仕事の両立
が出来るのか？の判断



健康と仕事の両立
が出来る→職場復帰

「労働安全衛生法」の目的

（目的）第一条

この法律は、労働基準法と相まって、労働災害の防止のための危害防止基準の確立、責任体制の明確化及び自主的活動の促進の措置を講ずる等その防止に関する総合的計画的な対策を推進することにより職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進することを目的とする。

【労働】働くことによって
【安全】怪我や
【衛生】病気が
生じない職場環境づくりの推進

つまりは、
健康と仕事の両立が出来る
職場の環境づくり

ま と め

職場における 心の健康づくり

～労働者の心の健康の保持増進のための指針～

実は本日、メンタルヘルス指針が示す
【4つのケア】についてお話ししました

1. セルフケア

- ✓ 3つのストレス反応
- ✓ 相談相手とタイミング
- ✓ 相談効果：軽減、整理、信頼付与

2. ラインによるケア

- ✓ 対策：仕事量、質、対人関係
- ✓ ゲートキーパー：行動の変化に気づくところから

3. 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

- ✓ 3つの取組：①相談体制、②教育研修、③実務担当者の選任
- ✓ 主治医など治療者との違い
- ✓ 治療の場ではない：本人以外の相談も対象

4. 事業場外資源によるケア

- ✓ 健康と仕事の両立の程度で
働きながら治す or 休んで治す

職場における 心の健康づくり

～労働者の心の健康の保持増進のための指針～

自発性

1. セルフケア

- ✓ 3つのストレス反応
- ✓ 相談相手とタイミング
- ✓ 相談効果：軽減、整理、信頼付与

2. ラインによるケア

- ✓ 対策：仕事量、質、対人関係
- ✓ ゲートキーパー：行動の変化に気づくところから

3. 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

- ✓ 3つの取組：①相談体制、②教育研修、③実務担当者の選任
- ✓ 主治医など治療者との違い
- ✓ 治療の場ではない：本人以外の相談も対象

4. 事業場外資源によるケア

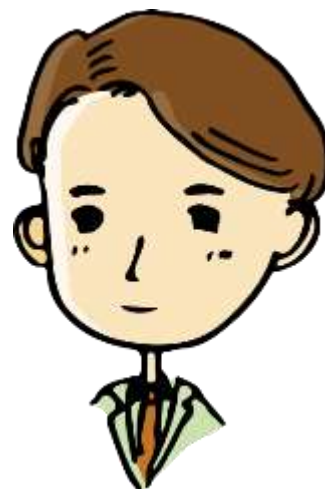
- ✓ 健康と仕事の両立の程度で働きながら治す or 休んで治す

専門職の活用

健康と仕事の両立が出来る
職場の環境づくりを目指して！



Thank you
for your attention!!
ご清聴、
ありがとうございました。



「こころの耳」キャラクター
『ココロロー』をよろしく!
(使用許諾済)