

[TOP page](#)
[資料室](#)
[イベント情報](#)
[講師を探す](#)
[Worker's 広場](#)
[関連リンク](#)

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [メンタルヘルス](#)
[労働組合](#)
[労働者福祉・共済](#)
[一般教養](#)
[組織活動](#)
[組織運営と法律](#)
[労働安全衛生](#)
[経営対策活動](#)
[教育・宣伝活動](#)
[労働時間をめぐる諸問題](#)
[教育活動](#)
[選挙活動](#)
[組合組織（公務員）](#)
[教育カリキュラム](#)
[▶ キーワード検索はこちら](#)

メンタルヘルス

メンタルヘルス

昨今の労働情勢を背景に組合員の労働時間は年々増加傾向にあり、仕事や人間関係などの悩みやストレスが原因で、心の病になる人が増えています。労働組合としても職場内の異変を感じ取り、不調者に対しては、専門のカウンセリングを受けることや必要があれば配置転換の検討を行うなど、職場における早期のメンタルヘルス対策が必要です。

職場のメンタルヘルス対策は、職場の全員で取り組む課題です。本人も周囲もそれが病気だと気付かないことが多いのですが、同じ職場で働く仲間の変化に気づく為にも、日頃から職場内のコミュニケーションを充実させることが重要です。

【うつ病の特徴的な症状】

気分低下 (うつ状態・抑うつ思考)	意欲低下 (行動抑制)	生命力低下 (整理機能低下)
<ul style="list-style-type: none"> ○ゆううつ・元気がでない ○イライラ ○涙を流して泣く ○不安、罪悪感、非現実感 ○よくよ考える 	<ul style="list-style-type: none"> ○注意・集中・決断力低下 ○おっくう ○仕事の能力低下 ○対人関係を避ける ○社会的関心の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠障害 ○食欲不振、便秘 ○倦怠感、頭痛 ○体重減少 ○めまい、失神
うつ病の引き金となりやすいもの		
<ul style="list-style-type: none"> ○職場の配転などの後(昇進、転勤、就職等) ○仕事が生きがい・働きすぎ ○子供が成長し巣立った ○出産後 ○心理的負担が急に増加するか、減少する ○生命にかかわらぬ程度の病気、または負傷により生活パターンが変わる 		

【普段のコミュニケーションづくり】

- 声かけ（まずはこちらから話かけることが大切！毎日のあいさつが基本です）
- 傾聴(相手の身になってあげる。とにかく聞いてあげることが大切です。)
- 専門家に繋げる(早期発見・早期治療が大切。)

【組合役員として】

- 日頃の目配り・気配り(日頃から職場の中に変化がないか気にかけることが大切)
- 労使対応(職場環境に問題がある場合は、環境改善の取り組みが必要)
- 意見吸収・意見交換(機会あるごとに安全衛生の話題に触れる)

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

