

資料室



HOME | 資料室 | 労働組合 | 労働安全衛生 | メンタルヘルスケアの体系と進め方

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

メンタルヘルスケアの体系と進め方

メンタルヘルスケアの体系と進め方

厚生労働省

厚生労働省は、「心の健康づくり計画の策定」を行い、4つのケアにより精神疾患の未然防止及び疾患者に対する対応策を確立しました。

4つのケアとその実効計画

1. **セルフケア** → 労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らストレスを予防、軽減あるいはこれに対処する。

- ① ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識。
- ② セルフケアの重要性及び健康問題に対する正しい態度。
- ③ ストレスの気づき方。
- ④ ストレスの予防、軽減及びストレスの対処の方法。
- ⑤ 自発的な相談の有用性。
- ⑥ 事業場内の相談及び事業場外資源に関する情報。
- ⑦ メンタルヘルスケアに関する事業場の方針。

労働者への教育研修及び
情報提供（教育・研修で、
理解を深める。）

2. **ラインケア** → 労働者と日常的に接する管理監督者が、心の健康に関して職場環境等の改善や労働者に対する相談対応を行う。

- ① 職場環境等の評価と問題点の把握。
- ② 職場環境等の改善。
- ③ 個々の労働者への配慮。

職場環境等の改善。

管理監督者は、個々の労働者に過度な長時間労働、過重な疲労、心理的負荷、責任等が生じないようにする等、労働者の能力、適性及び職務内容に合わせた配慮を行う。

④ 相談への対応 ← 労働者に対する相談窓口

管理監督者は、日常的に労働者からの自主的な相談に対応するよう努めること。

3. **事業場内産業保健スタッフ等によるケア** → 事業場内の健康管理の担当者が、事業場の心の健康づくり対策の提言を行うと共に、その推進を担い、また労働者及び管理監督者を支援する。

- ① 職場環境等の実態の把握及び評価。
- ② 職場環境等の改善
- ③ 気づきの促進と相談対応。
- ④ 職場適応、治療及び職場復帰の指導。

職場環境等の改善

労働者に対応する相談対応等

<ネットワークの形成及び維持>

事業場内産業保健スタッフ等は、事業場と事業場外資源とのネットワークの形成及び中心的な役割を担う。

4. **事業場外資源によるケア** → 事業場外の機関及び専門家を活用し、その支援を受ける専門的な知識が必要な場合は、事業場内産業保健スタッフが窓口となって、適切な事業場外資源から必要な情報提供及び助言を受けること。労働者を速やかに事業場外の医療機関及び地域保健機関に紹介するためのネットワークを形成しておくこと。

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](#)

[▶ サイトマップ](#) [▶ このサイトについて](#) [▶ 個人情報保護の取組みについて](#)

[▶ ページTOPへ](#)

[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](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.