

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 | メンタルヘルス不全の防止 (新しい対応活動を)

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

## メンタルヘルス不全の防止 (新しい対応活動を)

早期発見・早期対応・早期治療を行い、軽度のうちに完治させることが重要で、そのサインをいかにキャッチするかが問われてきました。

現在、労働安全衛生法に基づく「労働者の心の健康保持増進のための指針」が策定され、具体的な対応指針が提示されています。

対象としては、①健康者への対応 (予防的措置) ②ストレス蓄積・充満者 (メンタルヘルス予備軍対応措置) ③メンタル不調対応 (治療的措置) があり、指針では「4つのケア」による対応を提示しています。(参照 「安全衛生シート」:メンタルヘルスケアの体系と進め方)

## 新しい段階を迎えている「メンタルヘルス活動」

メンタルヘルス対策の全体を捉えた場合、①労働者を中心とした対応 ②業務 (労働) そのものを中心とした対応 ③労働者・業務 (労働) の関係性からその環境を捉えた対応 ——以上の3点に区分できます。

現在の4つのケアは、「①と③」の領域を中心とした対応となっています。

労働災害である以上、その原因・要因があるわけで、すでにその「判断基準」が具体化されています (職場における心理的負荷評価表・労基法「規則別表第一の二」)。

この判断基準にある「原因・要因」にメスを入れ、業務から除去するアプローチが求められます。

これまでの「労働者を中心とした対策アプローチ」は、これからもその充実を図っていかねばなりません。メンタルヘルスの直接的対応となる「仕事 (労働) そのものに迫るアプローチ」の充実がより一層重要となります。

## メンタルヘルス・マネジメント「4つの視点」

## 1. 労働 (仕事) 上の「原因・要因」の除去 → 労災判断基準に基づく。

- ①適正な労働時間。
- ②業務の難易度に応じ、適性能力に基づく労働への従事。
- ③業務マニュアルの改善、業務遂行の軽減対策。

## 2. キャリア・アップ対策

- ①業務能力 (技術・技能) 向上対策。 → 教育計画・自己啓発など。
- ②人事制度の改善。 ↑

## 3. 職場環境の改善 (明るい職場の創造、快適職場形成 (5S))

- ①人間関係「繋がり強化」 → コミュニケーションの活性化。

## 4. 耐性強化の滑動 (心身の鍛錬、価値観や心の置き所)

- ①リラクゼーション —— ヨガ、リラックス法、自律訓練法、…その他。
- ②修養 —— 座禅、瞑想、寒風・寒冷法、…その他。
- ③鍛錬法 —— 身体の強化訓練 (各種スポーツ) を通して。
- ④食事法

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。

&gt;&gt; 一覧へ戻る

[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】**