

# メンタルヘルスについて

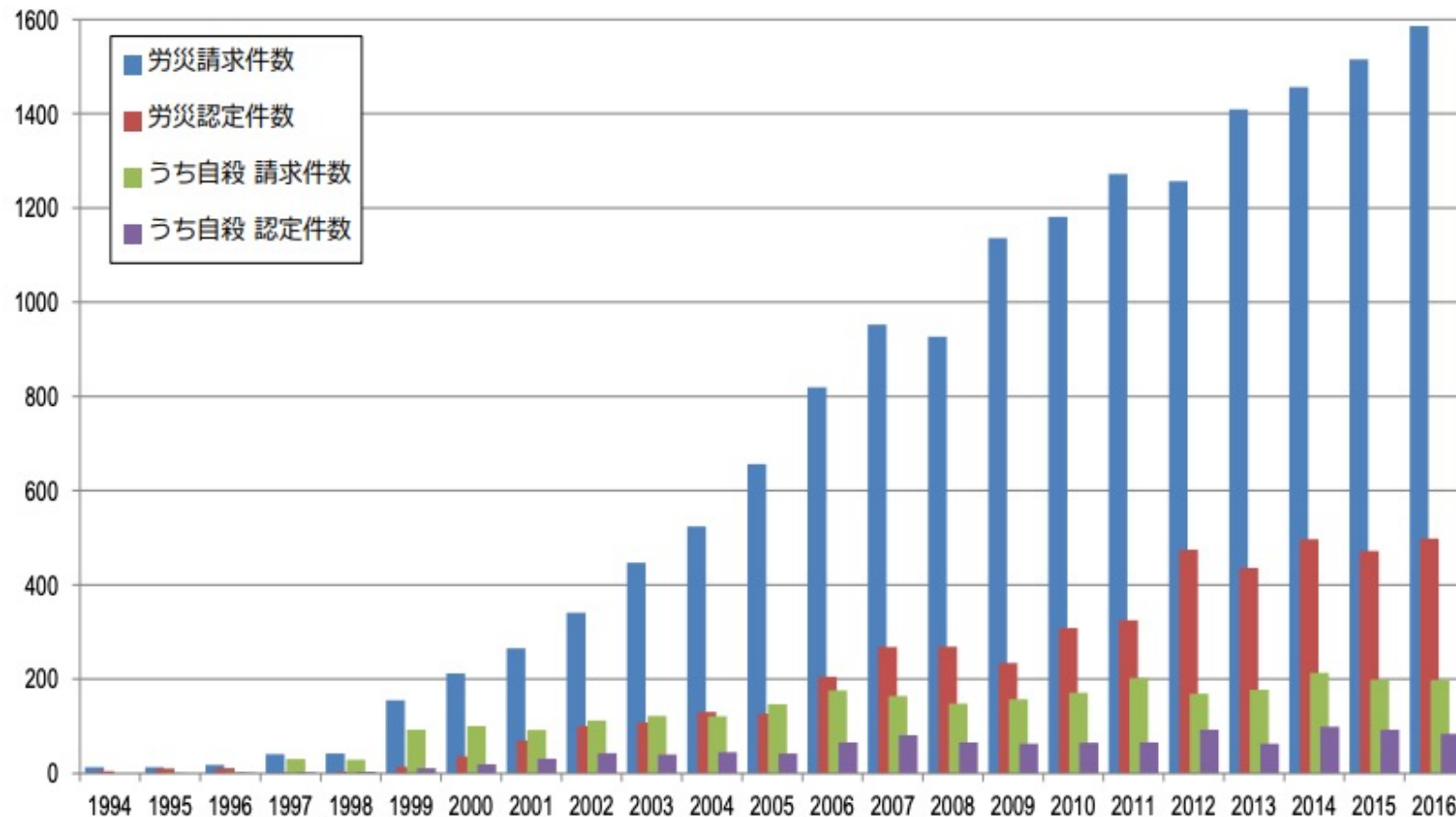
---

Confidential

株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください

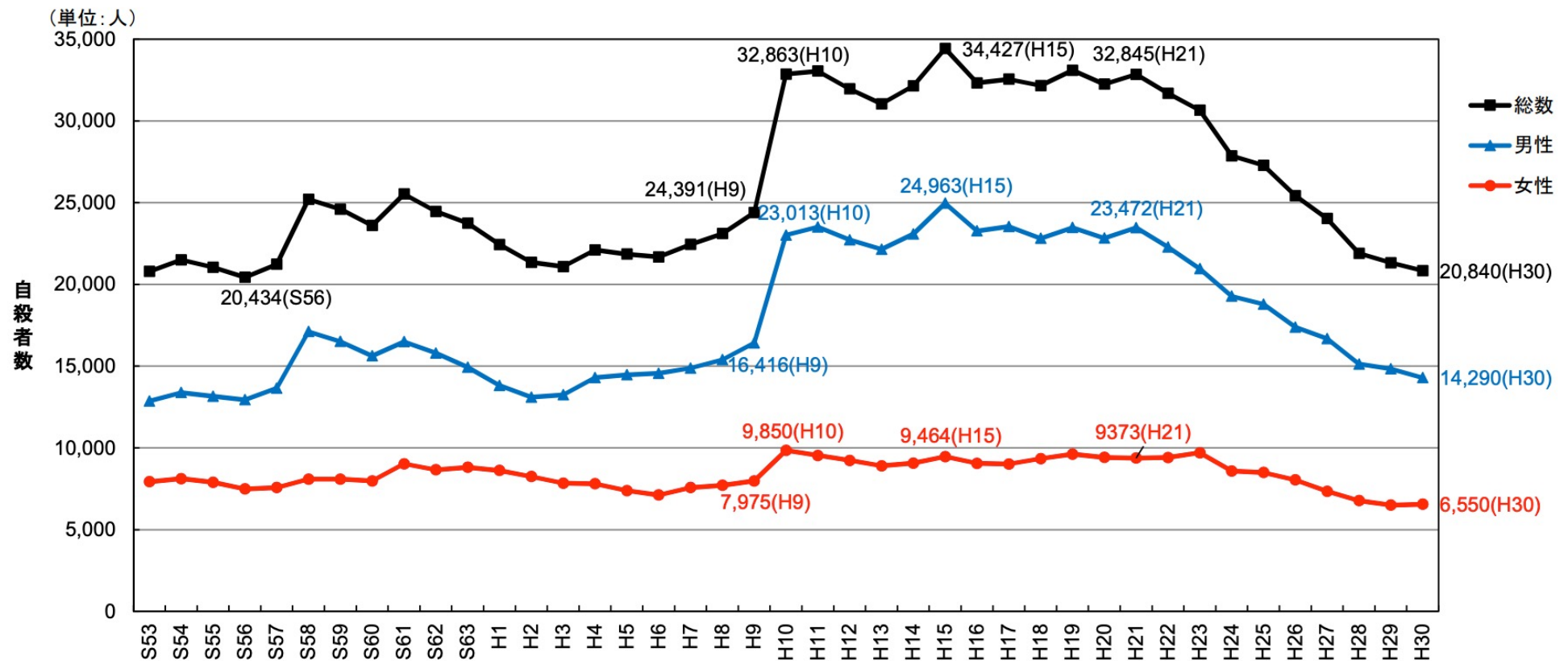
# 精神障害の労災補償は近年急激に増加

- 2000年ころから、精神障害の労災補償が急激に増加
- 労災補償の請求に至らずとも、トラブルなどにつながるケースも多く隠れていると考えられる

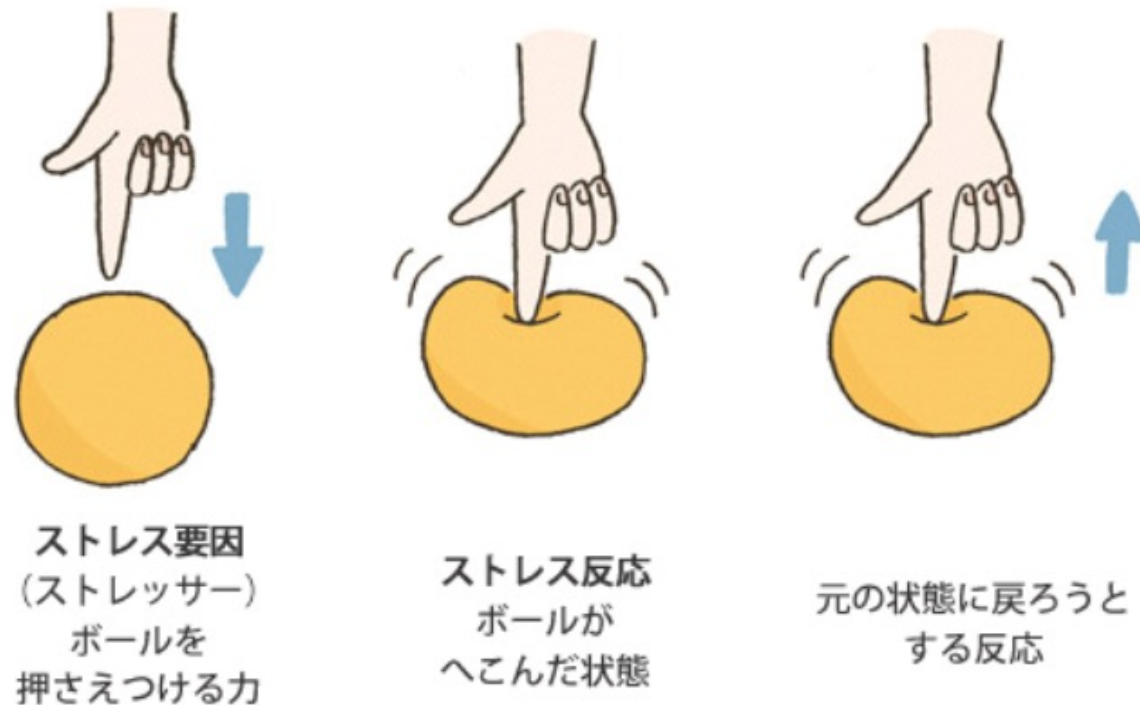


2018年11月, AIG総研「企業のメンタルヘルスマネジメントの枠組みと現状」より

- 日本で一生に1度でもうつになる = 3~7%
- プライマリケア受診患者の13.5%がうつ病
- 自殺者数は平成21年以降減少傾向（それでも2万人/年）

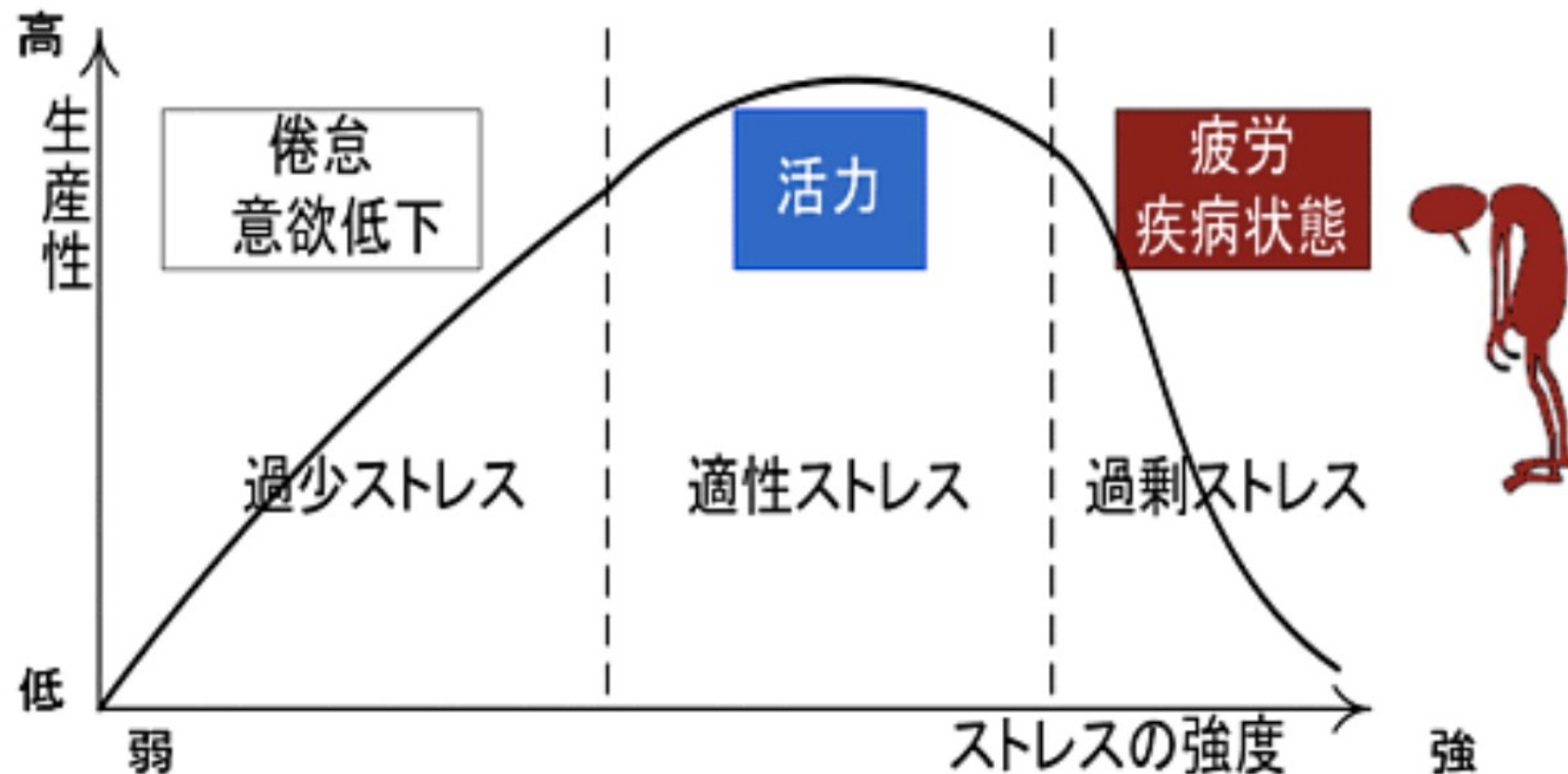


- ゴムボールを凹ませた後もとに戻るように、健康なところはストレスに対して元に戻ろうとする
- 適度なストレスは、こころの健康を保つ→ 生産性確保
- 強すぎるストレスは、こころの健康を破綻させてしまう→ 休職・退職



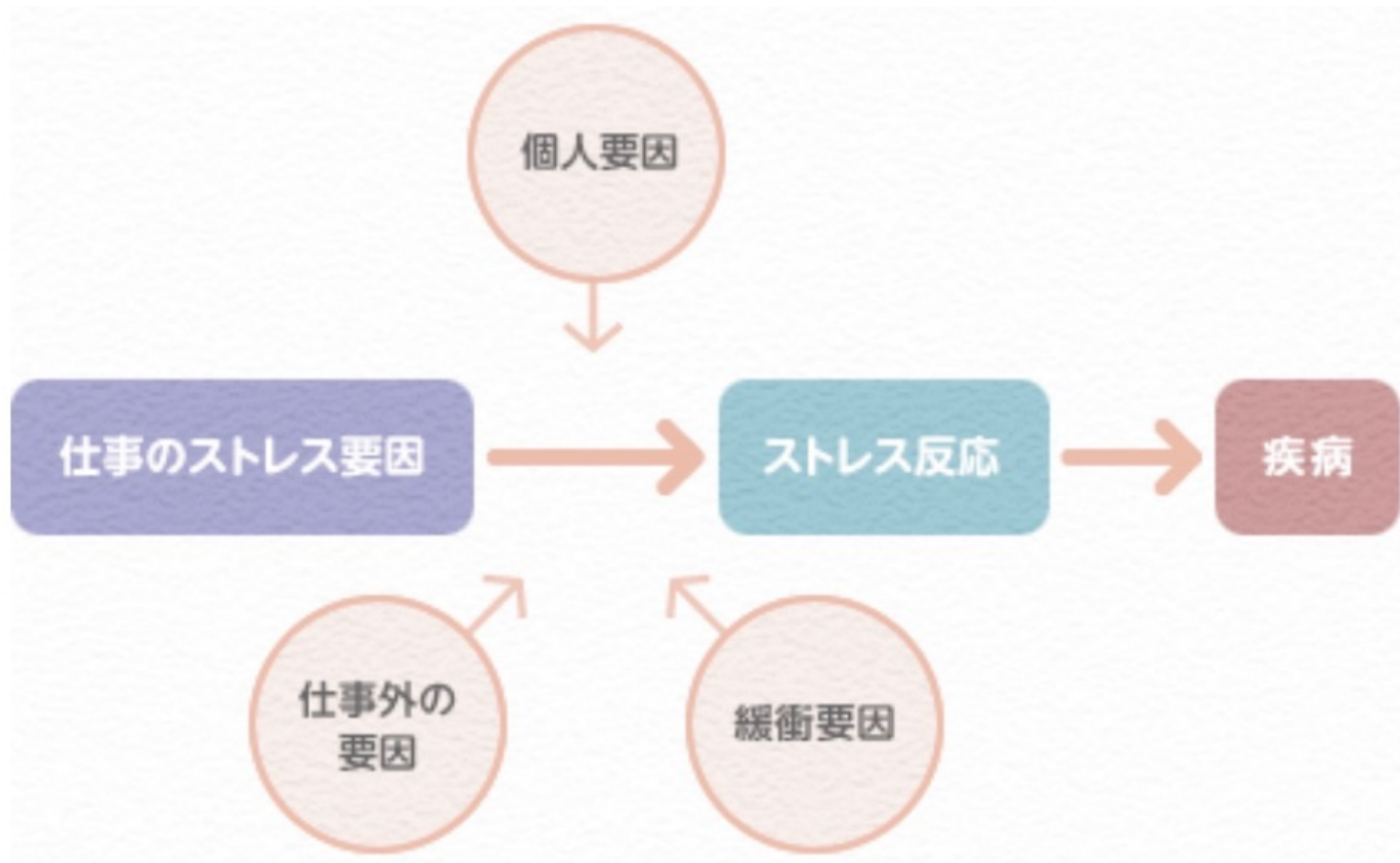
# ストレスは、多すぎても・少なすぎても良くない

- ストレスが少なすぎると、「ひま」状態で生産性は高まらない
- ストレスが高すぎると、疲労や疾病罹患などで生産性は下がる



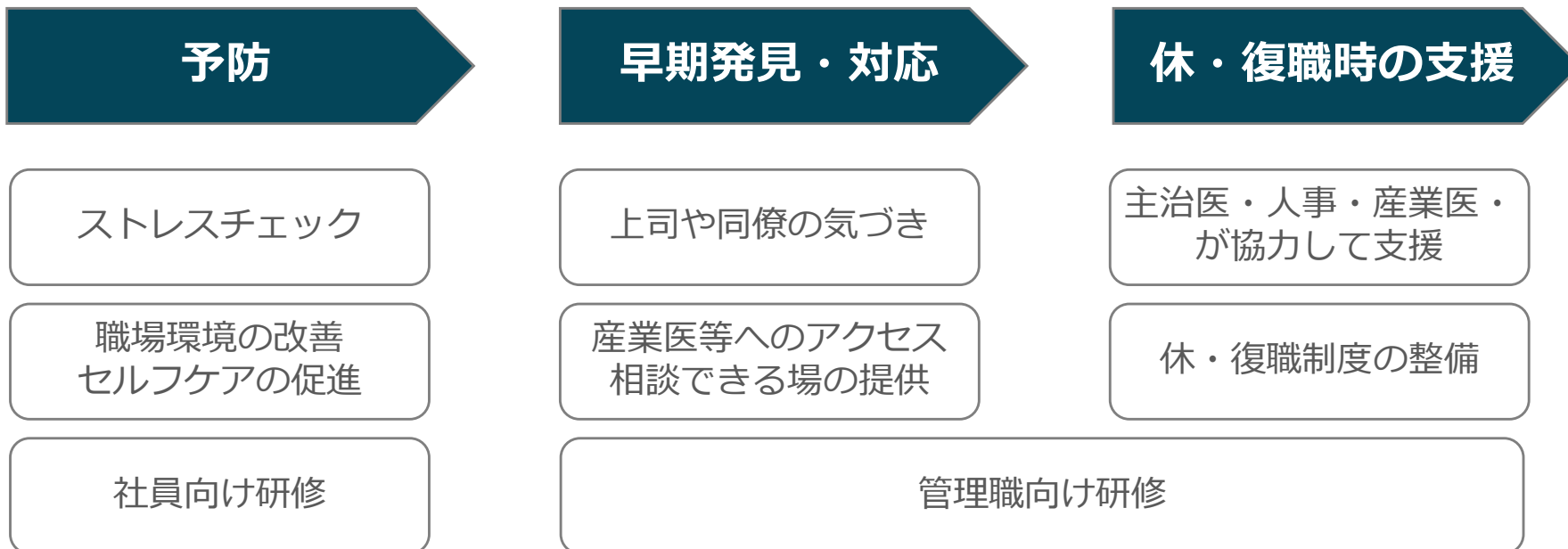
ヤーキズ・ドッドソンの法則より

- 様々な要素が加わって、ストレスが蓄積されると、疾病につながる
- 睡眠時間なども非常に重要な要素



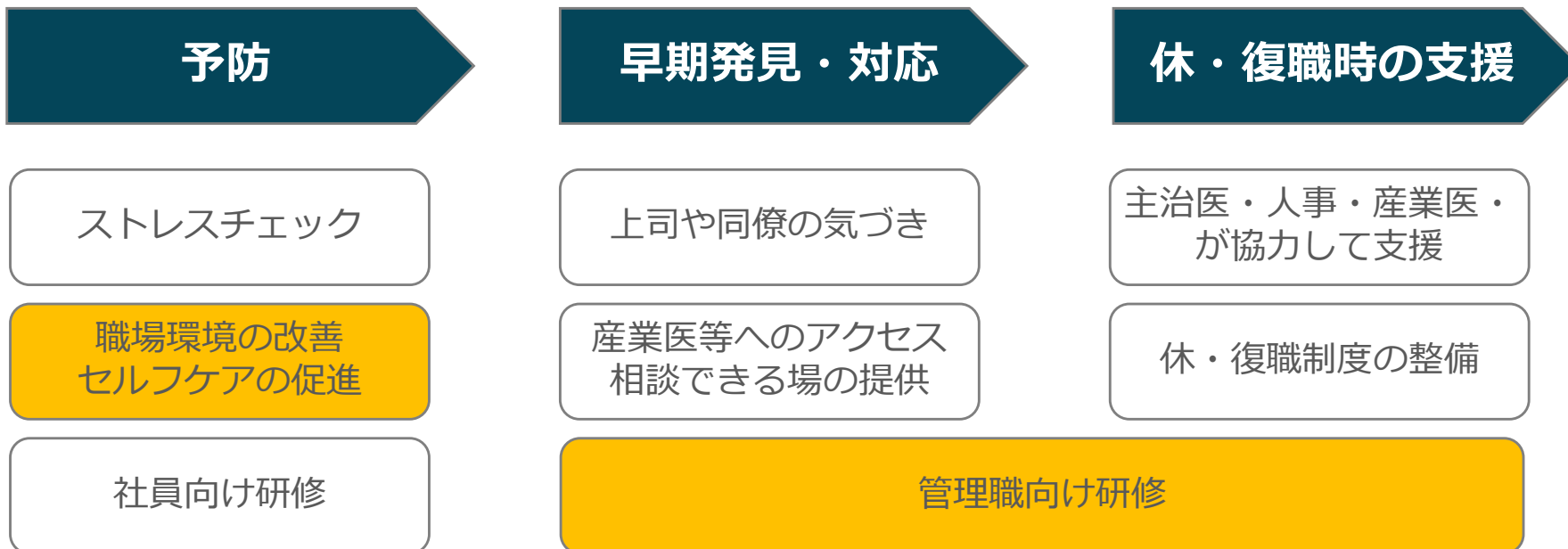
# フェーズごとのアプローチ方法

- 予防・早期発見・休復職時の支援という3つのフェーズに分かれる
- 全て一気に整備するのは難しいかも知れないが、衛生委員会などを通して少しずつ整備していきたい



# フェーズごとのアプローチ方法

- 予防・早期発見・休復職時の支援という3つのフェーズに分かれる
- 全て一気に整備するのは難しいかも知れないが、衛生委員会などを通して少しずつ整備していきたい





# 手軽にできる、セルフケアの促進例

- こころの耳（厚労省によるサイト）を従業員へ紹介
- メーリス等で紹介するだけでもOK

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

ホーム

検索

文字サイズ 小 中 大

厚生労働省

働く方へ | ご家族の方へ | 事業者の方へ | 部下を持つ方へ | 支援する方へ

今日のおすすめ

こころを整える

リラクゼーション YOGA

こころを整える  
リラクゼーション  
YOGA

こころを整える  
リラクゼーションYOGA

「からだを使って、こころを整える」という考え方のもと、どなたでも気軽に取り組んでいただける簡単なリラクゼーション方法をご紹介します。

よく見られているコンテンツ

5分でできる  
職場のストレスセルフチェック

疲労蓄積度セルフチェック  
(働く方用)

eラーニングで学ぶ  
15分でわかるセルフケア

ご存知ですか？うつ病

ストレスチェック制度について

職場のメンタルヘルス対策の取組事例

相談窓口

悩みを相談してみませんか  
相談窓口案内

デザインなどもわかりやすく設計されています！

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









部下を持つ方用のページもあります

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト [ホーム](#)  検索 文字サイズ 小 中 大 厚生労働省

[働く方へ](#) | [ご家族の方へ](#) | [事業者の方へ](#) | [部下を持つ方へ](#) | [支援する方へ](#) | [Twitter](#) [Facebook](#)

HOME > 部下を持つ方へ

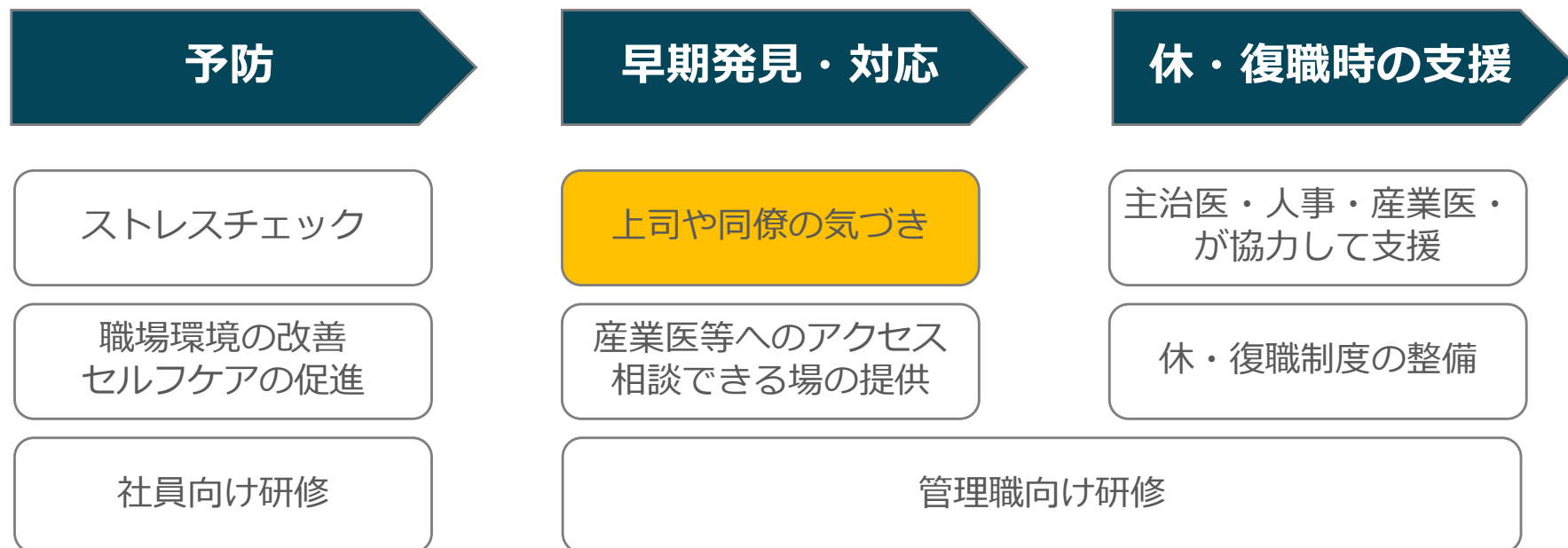
## 部下を持つ方へ

相談したい・職場環境改善		ラインによるケア	自分がつらいとき	
 <p>悩みを相談してみませんか 相談窓口案内</p>	 <p>eラーニングで学ぶ 15分でわかる ラインケア</p>	 <p>こころの病・克服体験記</p>		
 <p>職場環境改善ツール メンタルヘルス シンポジウム</p>	 <p>職場のメンタルヘルス対策 Q &amp; A</p>	 <p>気配りしていますか?</p>	 <p>疲労蓄積度セルフ チェック(働く方用)</p>	 <p>5分でできる 職場のストレスセルフチェック 3分でできる (簡易版)</p>

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

# フェーズごとのアプローチ方法

- 予防・早期発見・休復職時の支援という3つのフェーズに分かれる
- 全て一気に整備するのは難しいかも知れないが、衛生委員会などを通して少しずつ整備していきたい



## 上司は、3つの“シゴト”を聞いてあげよう

- “仕事”以外にも、“私事”と“志事”を聞く機会を持つ
- 数ヶ月に1回で良いので、1on1（上司-部下）のミーティングを持ち、3つのシゴトについて話す時間を持つ

### 仕事

仕事の量・内容が過剰な負担になっていないか？  
同僚などとのコミュニケーションはどうか？

### 私事

寝れているか？食事は取れているか？  
週末など、自分のリフレッシュ時間を持てているか？

### 志事

今後の展望ややりたいことがあるか？

## うつを疑ったときの簡単な質問（2質問法）

※基本的には疑った時点で産業医・精神科などへの受診を勧める



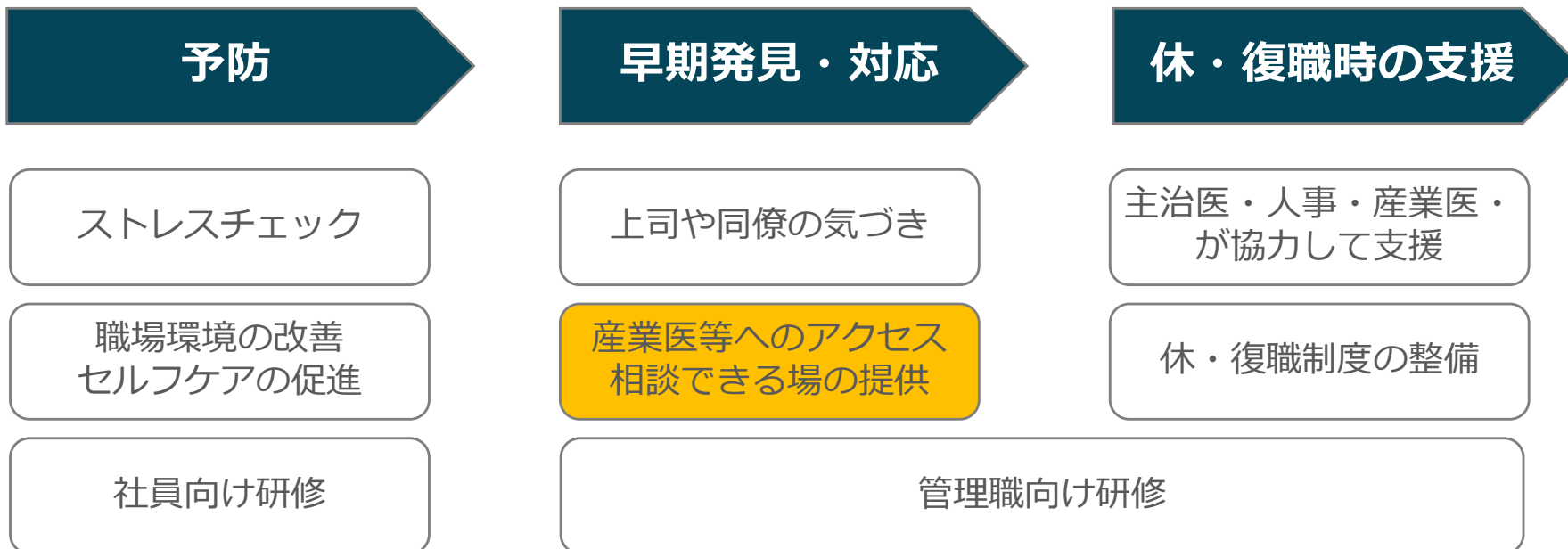
この1ヶ月間、頻繁に  
気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった

この1ヶ月間、頻繁に  
どうも物事に対して興味がわかなかつたり  
ここから楽しめない感じがあった

どちらか1つでも満たす場合、約6割がうつ病

# フェーズごとのアプローチ方法

- 予防・早期発見・休復職時の支援という3つのフェーズに分かれる
- 全て一気に整備するのは難しいかも知れないが、衛生委員会などを通して少しずつ整備していきたい



- 産業医の面談ハードルが高い方は、まずはチャット形式で相談してみる  
(医師の指名はできません、産業医以外の医師が対応します)
- 相談者本人は匿名、医師が実名にてオンラインで健康・医療相談
- チャット型相談は24時間・365日対応。

## チャット型相談画面



アプリでも、Webでも相談可能