



事業主のみなさまへ

メンタルヘルス対策で健康経営を

秋田市では、毎年多くの“働く人”が自殺により亡くなっています。

その背景には、職場の人間関係やパワハラ、過労等があります。また、現在は新型コロナウイルス感染症拡大の影響による環境の変化等が、大きなストレス要因になり、メンタルヘルス不調の増加が考えられます。

従業員がここからでも健康でいきいきと働くことができる環境を整備し、従業員一人ひとりの能力を發揮できることが、**企業の生産性の向上や健康経営***にもつながります。

※「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、**健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。**(経済産業省より)

秋田市の主な自殺の傾向 (人)

上位5区分	自殺者数 5年計
1位: 男性40～59歳有職同居	39
2位: 女性60歳以上無職同居	35
3位: 男性60歳以上無職同居	25
4位: 男性60歳以上無職独居	24
5位: 男性20～39歳有職同居	24

※特別集計(自殺日・住居地、H26～30合計)
秋田市地域自殺実態プロファイル【2019】より

コロナ禍の影響で
メンタル不調も!



「いつもと違う」と感じる従業員はいませんか？

従業員が、メンタルヘルス不調をきたし、十分に働けなくなることは、本人にとってつらいばかりか、職場にとっても大きな損失です。

ストレスが高い状態が続くと、うつ病などの発症や休職、自殺のリスクが高まることもあります。深刻な事態になる前に、早期に気付き、専門家につなぐことが大切です。

日頃から従業員の様子に注意を払い、「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。

◆メンタル不調で生じる主な症状◆

イライラ

眠れない

気分の
落ち込み

食欲がない

飲酒量
の増加



「いつもと違う」従業員のサイン

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 遅刻、早退、欠勤が増える | <input type="checkbox"/> 休みの連絡がない(無断欠勤がある) |
| <input type="checkbox"/> 残業、休日出勤が不釣り合いに増える | <input type="checkbox"/> 仕事の効率が悪くなる。思考力・判断力が低下する |
| <input type="checkbox"/> 業務の結果がなかなかでてこない | <input type="checkbox"/> 報告や相談、職場での会話がなくなる(あるいはその逆) |
| <input type="checkbox"/> 不自然な言動が目立つ | <input type="checkbox"/> 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする |
| <input type="checkbox"/> ミスや事故が目立つ | <input type="checkbox"/> 表情に活気がなく、動作にも元気がない(あるいはその逆) |

出典:厚生労働省「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～

気になる様子の従業員がいたら、声をかけてみましょう

OK こんな接し方

- 相談を受けたときに話をじっくり聞く
- つらい気持ちを共感し、受け止める
- 必要に応じて産業医や産業保健スタッフへの相談を促す
- 個人情報に留意して、職場の上司・同僚・家族などと連携しながら専門医・専門機関へ受診・相談をすすめる



NG こんな接し方

- 相談を受けたときに話をそらす
- 批判的な態度をとる
- 世間の常識を押しつける
- 安易な励ましをする



やりっぱなしはもったいない!

ストレスチェックを活用しよう

労働安全衛生法に基づき、事業者は心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェック)を実施することが義務付けられています。(労働者数50人未満は努力義務)。

ストレスチェック制度を活用することで

労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止

職場改善の必要性が検討しやすい

生産性が向上
経営面でプラス効果が期待

●厚生労働省版ストレスチェック実施プログラムは、右記のQRコードからダウンロード出来ます。



職場からパワハラを根絶を

～2020年6月パワーハラスメント防止法が施行されました～

職場のパワーハラスメント(以下パワハラ)対策が法制化され、パワハラ防止のために、雇用管理上必要な措置を講じることが事業主の義務になりました。

※中小企業は2022年3月31日までの間は努力義務になります。



パワハラについて、企業が法的な責任を問われた例もあります。この機会にパワハラについて学んでみませんか

●詳しくは、厚生労働省「あかるい職場応援団NOハラスメント」のホームページ



産業医からのメッセージ

秋田地域産業保健センター 濱島由紀医師より

労働者が安心して健康に仕事ができること、経営者、上司が安心して職務を労働者に任せられることは相互の理解と努力によるものです。


労働者は常日頃より自分の体調、心を良好に保ちながら仕事に向かって、いつもの自分ではない自分の不調に気がつき、誰かに相談する勇気を持つことが大事です。経営者、上司は人間関係の中で価値観、考え方に絶対はないということの認識をもって、発した言葉で「相手がどう感じたか？」を読み取れる注意深さを持ちコミュニケーションをとることでハラスメントを防止することができます。

産業医は労働者の健康、こころの悩み等の相談、経営者、上司の労働者とのかかわり方、環境の改善等のアドバイスをいたします。お気軽にご相談ください。



相談窓口

事業主だけで悩まず、相談窓口を活用しましょう。

窓 口	内 容	電話番号等
秋田市保健所健康管理課 保健師等が対応。また、悩みに応じて各種相談先もお伝えします。	・ こころの相談	018-883-1180 月～金(祝日除く) 8時半から17時まで
NPO法人蜘蛛の糸 弁護士、司法書士、臨床心理士、産業カウンセラー等の専門家と蜘蛛の糸相談員が対応します。	・ 中小企業経営者の悩み相談 ・ 職場でのパワハラ、セクハラ等の人間関係での悩み相談	018-853-9759 月～金(祝日除く) 10時から17時まで
	・ LINE相談(2021年3月31日まで) LINE ID:@156uujqi	 16時から21時 (受付は20時半まで)
秋田地域産業保健センター (一般社団法人秋田市医師会内) ※50人未満の労働者を使用する事業者が対象	・ 労働者の健康管理(メンタルヘルス含む)に係る相談 ・ 長時間労働者に対する面接指導 ・ ストレスチェック制度に係る高ストレス者に対する面接指導	0120-67-2306
秋田産業保健総合支援センター (秋田県総合保健センター4階)	・ メンタルヘルスに係るセミナー、研修会の実施 ・ 職場におけるメンタルヘルス対策への取組に係る訪問支援、相談対応	018-884-7771