

はじめに

事例集作成の背景・目的

- 仕事や職業生活に関する強いストレスを感じる労働者の割合は近年、50%以上で推移しています。また、業務による心理的負荷を原因とする精神障害等による労災申請件数は増加傾向にあり、近年、認定件数は年400件以上となっている等、**職場におけるメンタルヘルス対策が重要な課題となっています。**
- メンタルヘルス不調は精神面のみならず身体面にも悪影響を及ぼす場合があります。心身の不調から、本来持つ業務遂行能力が十分に発揮できず、生産性の低下を招く恐れがあります。また、メンタルヘルス不調が原因で、欠勤や休職、退職に至る場合があります。このように、メンタルヘルス不調は、労働者だけでなく、**職場や企業全体にも大きな影響を及ぼします。**
- メンタルヘルス不調は**必ずしも個人の性格や考え方に起因するものではありません。**メンタルヘルス不調の背景には、長時間労働やハラスメント、人間関係等の職場環境が要因となっている場合があります。そのため、メンタルヘルス不調を単に個人の問題と捉えず、個人での取組とともに、**職場でもメンタルヘルス対策に取り組むことが重要です。**
- 本事例集は、全国の事業場においてメンタルヘルス対策に取り組む際の参考となるよう、積極的に取り組んでいる事例の収集・調査を行い、取り組む際のポイントやノウハウをとりまとめたものです。事例の収集・調査は、特に過重労働等が指摘されている自動車運転従事者、教職員、IT産業、外食産業、医療従事者を主な対象として実施したのですが、ご紹介する取組は、**他の業種・職種にも参考となる取組が多く含まれています。**
- 本事例集をぜひご覧いただき、各事業場の実態に即したメンタルヘルス対策の推進にお役立てください。

事例集対象・活用方法

- メンタルヘルス対策に取り組む**事業者、人事労務管理スタッフ、産業医、衛生管理者、保健師等の産業保健スタッフ等の皆様**にご活用いただくことを想定しています。
- 様々な職場で直面しやすい課題に着目し、業種や職種、事業場の特性に応じた取組を紹介しています。
- 事業場ごとのメンタルヘルス対策における課題の把握や具体的な取組方法について検討いただく際の参考としてお役立てください。

※公立学校の教職員に対するメンタルヘルス対策の参考とする場合には、公務員法制にもご留意ください。

事例集の作成方法

- 本事例集は以下の検討委員会のご協力をいただきました。

「特定業種を中心としたメンタルヘルス対策の好事例に関する調査等事業」検討委員会

久保 智英	独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生研究所 上席研究員
酒井 一博	公益財団法人大原記念労働科学研究所 研究主幹
椎葉 倫代	日本産業保健師会 副会長
十川 博	公立学校共済組合 九州中央病院 メンタルヘルスセンター長
堤 明純 ○	北里大学医学部 公衆衛生学 主任教授
二村 浩之	日本通運株式会社 安全衛生推進部 次長
松本 吉郎	公益社団法人日本医師会 常任理事
三柴 丈典	近畿大学法学部法律学科 教授
宮島 佳子	UA ゼンセン 政策グループ政策サポートセンター 副部長
宮本 俊明	日本製鉄株式会社 君津製鉄所 総括産業医

(○：座長，50音順，敬称略)

はじめに	1
------------	---

I	メンタルヘルス対策のポイント	3
----------	-----------------------------	----------

1.メンタルヘルス対策の全体像	3
-----------------------	---

2.メンタルヘルス対策を効果的に進めるためのポイント	4
----------------------------------	---

(1)メンタルヘルス対策に関する方針の表明	4
-----------------------------	---

(2)メンタルヘルス対策に関する計画の策定・見直し	4
---------------------------------	---

(3)事業場外資源の活用	5
--------------------	---

(4)関係者への理解・協力の呼びかけ	5
--------------------------	---

3.業種・職種の特성에応じた取組のポイント	6
-----------------------------	---

(1)自動車運転従事者の場合	7
----------------------	---

(2)教職員の場合	9
-----------------	---

(3)IT産業の場合	11
------------------	----

(4)外食産業の場合	13
------------------	----

(5)医療従事者の場合	15
-------------------	----

II	具体的な取組事例	17
-----------	-----------------------	-----------

III	参考資料編	33
------------	--------------------	-----------

1.関連指針等	33
---------------	----

2.相談窓口一覧	33
----------------	----

3.情報提供サイト	33
-----------------	----

おわりに	34
------------	----