

注2：労働者の疲労蓄積度チェックリストも含め職場のメンタルヘルス対策に関する資料が厚生労働省のホームページ（<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>）にまとめて掲載されていますので、ご活用下さい。

Q2 心の病に係わる問題について相談できる外部の専門機関には、どのようなものがありますか。

A2 メンタル不調に陥った個々の労働者の健康問題について、本人や周囲の人が相談できる機関としては、精神科・心療内科を有する医療機関、労災病院勤労者メンタルヘルスセンターなどが、企業が自社のメンタルヘルス対策の進め方などについて相談できる機関としては、中央労働災害防止協会、都道府県産業保健推進センターなどがあり、その双方に対応できる機関としては、地域産業保健センター（50人未満の事業場を対象）、精神保健福祉センターなどがあり、これらが事業場外資源として利用可能です。

巻末に挙げてある最寄りの事業場外資源を活用してください。なお、中央労働災害防止協会では、全国の事業場を対象とした職場のメンタルヘルス対策に関する研修会や助言指導などを行っています。（林）

