

## Ⅲ 参考資料編

### 1. 関連指針等

- 労働者の心の健康の保持増進のための指針(平成18年3月31日健康保持増進のための指針公示第3号)
- 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

### 2. 相談窓口一覧

#### ● 産業保健総合支援センター

(独)労働者健康安全機構が全国に設置している産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策に関する相談、研修、情報提供等の支援を原則として無料で行っています。また、その地域窓口(地域産業保健センター)では労働者50人未満の小規模事業場を対象に医師の面接指導や健康診断の事後対応等を実施しています。

・ TEL (全国統一ナビダイヤル) : 0570-038-046

・ ホームページ : <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/sodan/tabid/122/Default.aspx>

#### ● ストレスチェック制度サポートダイヤル

(独)労働者健康安全機構では、ストレスチェック制度の実施や運用等に関する専用の相談窓口を設置しています。

・ TEL : 0570-031-050

・ ホームページ : <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/helpline/tabid/1008/Default.aspx>

#### ● 都道府県労働局・労働基準監督署

都道府県労働局・労働基準監督署では、職場の安全衛生・健康管理に関する相談を受け付けています。

・ ホームページ(都道府県労働局・労働基準監督署所在地一覧) :

<https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>

### 3. 情報提供サイト

#### ● メンタルヘルス対策・過重労働対策

厚生労働省の以下のホームページでは、メンタルヘルス対策や過重労働対策等に関する情報を提供しています。

・ ホームページ : <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

#### ● 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

メンタルヘルス不調等に悩む働く方や職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者等に役立つ情報を提供しています。また、メールや電話相談等も実施しています。

・ ホームページ : <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

#### ● 産業保健関係助成金

(独)労働者健康安全機構では、メンタルヘルス対策をはじめとした産業保健関係の各種助成金を支給しています。

・ TEL (助成金専用ダイヤル) : 0570-783-046

・ ホームページ : <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>

#### ● ストレスチェック実施プログラム

厚生労働省ではストレスチェック制度が円滑に導入できるよう、ストレスチェックの受検、結果出力、集団分析等ができるプログラムを無料で配布しています。

・ ホームページ : <https://stresscheck.mhlw.go.jp/>

・ TEL (実施プログラム利用に関するコールセンター) : 0120-65-3167

## おわりに

本事例集で取り上げた様々な事例をもとに、重要と考えられる取組を抽出・整理すると、次のようになります。

皆様の事業場に応じて参考となる取組をご覧ください、いきいきとした職場づくりにお役立てください。

	取組	頁
メンタルヘルス対策に関する方針の表明・体制整備	<input type="checkbox"/> メンタルヘルス対策に関する方針の表明	4, 23
	<input type="checkbox"/> メンタルヘルス対策に関する計画の策定	4, 21, 29
	<input type="checkbox"/> 衛生委員会の活用	5, 27, 29
	<input type="checkbox"/> 事業場外資源の活用	5, 22, 27, 32
	<input type="checkbox"/> 関係者への理解・協力の呼びかけ	4, 5, 8
職場の課題の把握・分析	<input type="checkbox"/> メンタルヘルス不調者の発生状況の把握	23
	<input type="checkbox"/> ストレスチェックの集団分析の活用	23, 28, 29
	<input type="checkbox"/> 職場環境に関する労働者からの意見聴取	5, 23, 25, 30
	<input type="checkbox"/> 労働時間等の実態把握・要因分析	8, 10, 14, 19, 25
具体的な取組の実施	<input type="checkbox"/> 社内規程の整備、相談窓口・担当者の設置等の体制整備	10, 12, 16, 27
	<input type="checkbox"/> 現場の管理職等へのサポート	24, 32
	<input type="checkbox"/> セルフケア（労働者自身によるケア）やラインケア（管理監督者によるケア）を推進するための教育研修・情報提供	8, 12, 22, 27
	<input type="checkbox"/> 職場におけるコミュニケーションの活性化	8, 12, 26, 28, 30
	<input type="checkbox"/> 過度な長時間労働の是正や疲労蓄積防止のための取組	8, 10, 12, 14, 19, 25
	<input type="checkbox"/> 相談しやすい環境づくり	8, 12, 16, 25, 32
	<input type="checkbox"/> 職場におけるハラスメント対策	14
	<input type="checkbox"/> 職場復帰支援・再発防止の取組	22, 26, 32
取組の評価・分析	<input type="checkbox"/> 取組の評価・見直し	4, 28, 30

※労働者や管理監督者等による取組が継続されるよう支援する視点も重要です。

