

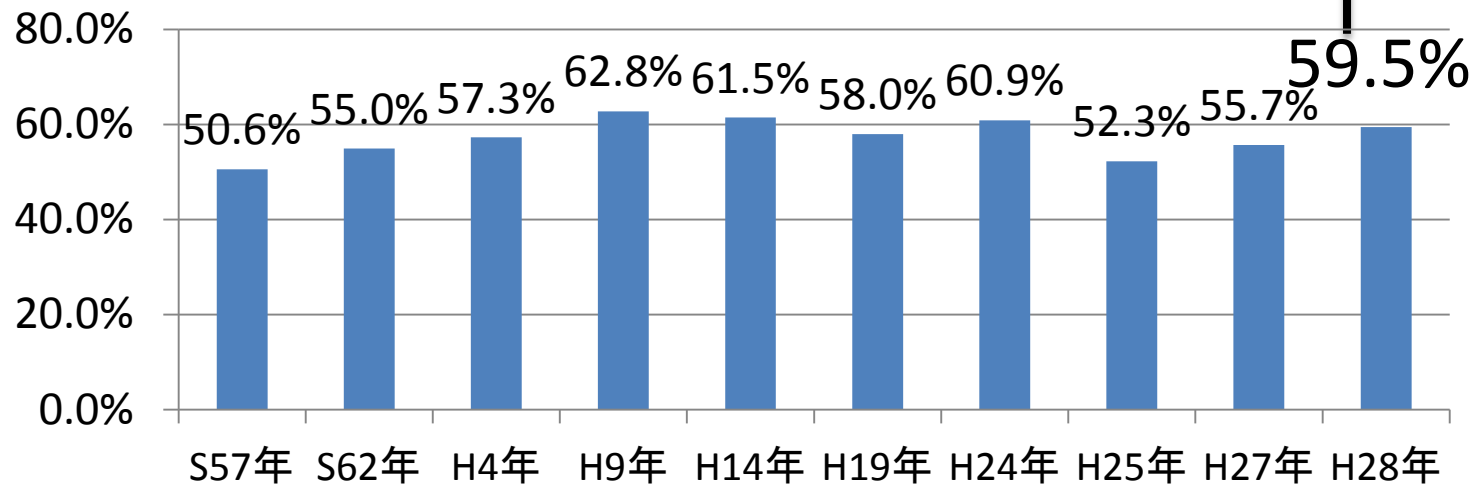
職場における メンタルヘルス対策について

平成29年12月7日

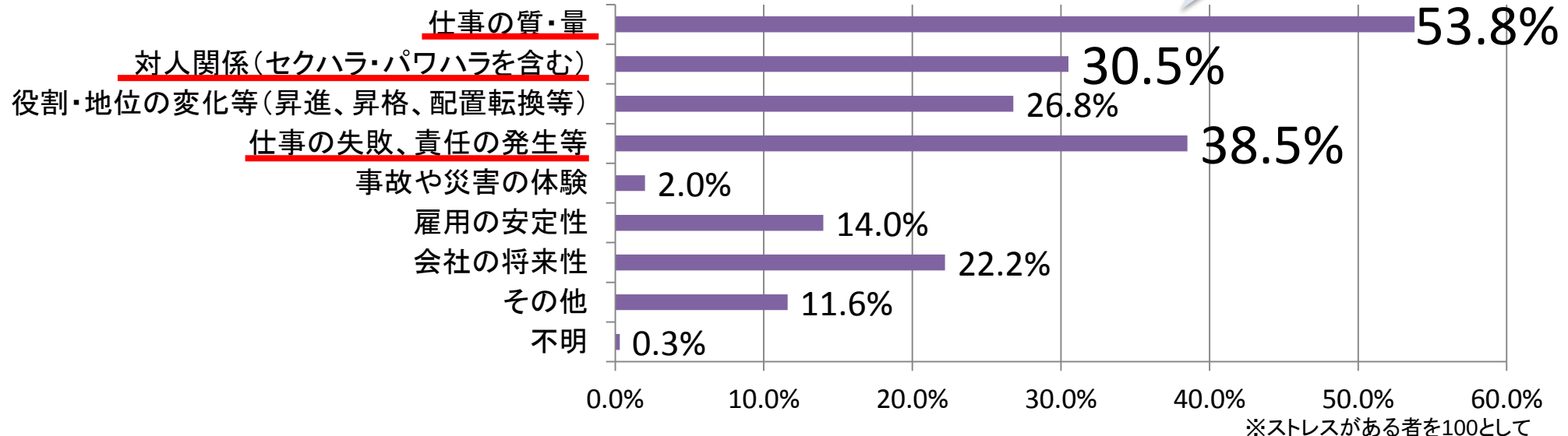
厚生労働省労働基準局安全衛生部
労働衛生課 産業保健支援室長補佐
石原 大徳

職業生活でのストレス等の状況

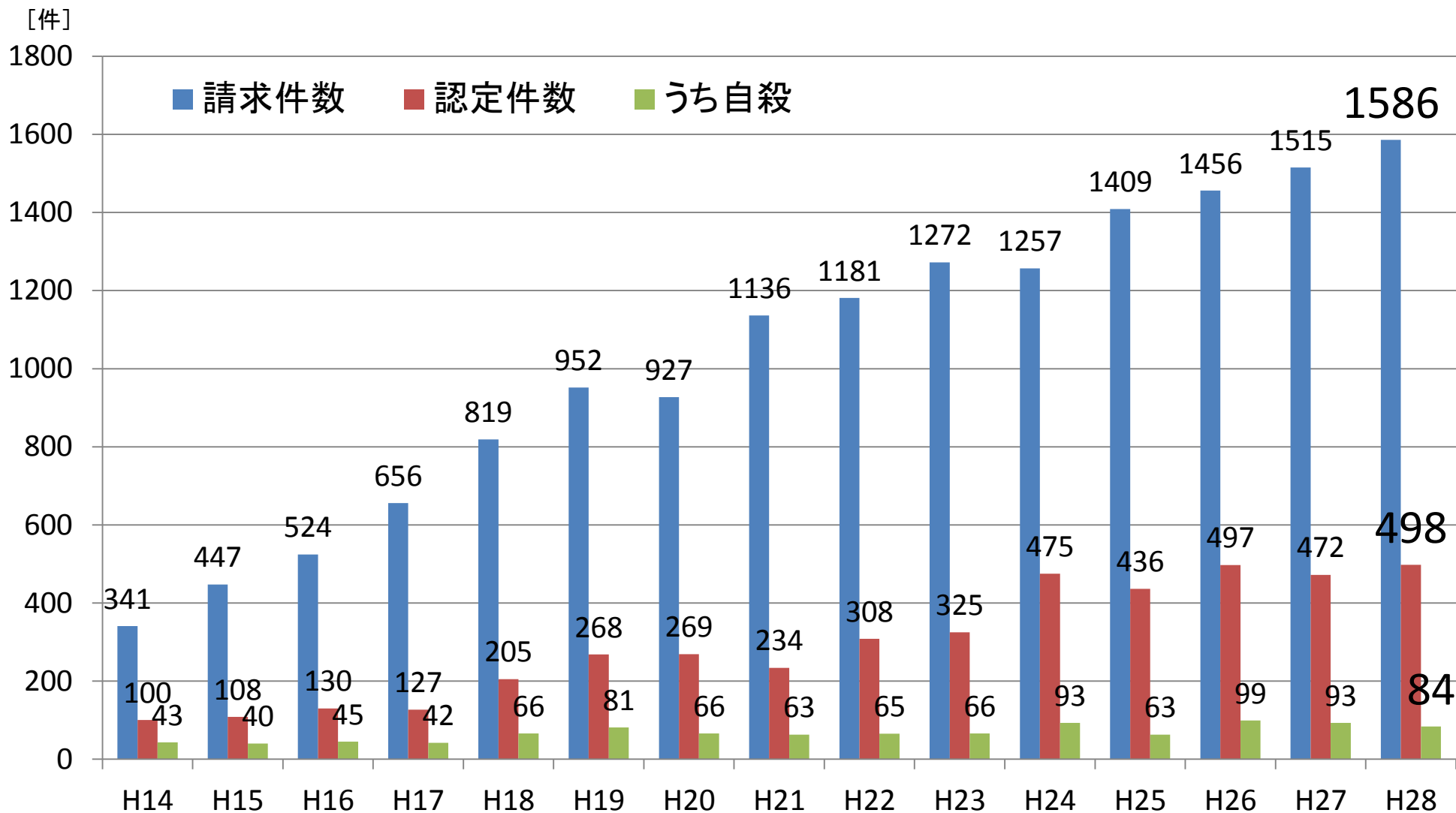
○強い不安、悩み、ストレスとなっていることがある労働者の割合



強い不安、悩み、
ストレスの内容
(3つまでの複数回答)



精神障害等の労災補償状況



注：自殺には未遂を含む

(出典：脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況)

職場におけるメンタルヘルス対策の推進

メンタルヘルス指針

※労働安全衛生法第70条の2第1項に基づく指針

(平成18年策定・平成27年改正)

職場におけるメンタルヘルス対策の原則的な実施方法を定めている。

○事業場内の体制整備

- ・衛生委員会等での調査審議
- ・心の健康づくり計画の策定
- ・事業場内メンタルヘルス推進担当者の選任 等

○4つのケア

- ・セルフケア
- ・産業保健スタッフによるケア
- ・ラインによるケア
- ・外部機関によるケア

ストレスチェック制度

(平成27年12月1日施行)

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止を主な目的とした制度。

- 50人以上の事業場において、年1回のストレスチェックの実施及び高ストレス者への面接指導（義務）

※平成29年6月末現在、事業場における実施率 82.9%

- ストレスチェック結果の集団分析及びその結果等を踏まえた職場環境の改善（努力義務）

事業場の取組を支援する施策

I 都道府県労働局・労働基準監督署による指導等

II 産業保健総合支援センターによる支援等

- 全国47都道府県に設置している産業保健総合支援センターにおいて、多様な支援を実施

(主な支援内容)

- ・ 事業者、産業保健スタッフ等からの専門的相談対応
- ・ 事業場への訪問指導
- ・ 若年労働者、管理監督者に対する出張教育
- ・ 職場復帰支援プログラムの作成支援
- 職場環境改善の実施、心の健康づくり計画の作成等に対する助成金

III ポータルサイト「こころの耳」による情報提供等

- ポータルサイト「こころの耳」を通じた、働く人のメンタルヘルスに関する情報提供、取組事例の収集・公表、メール相談・電話相談の受付 等

メンタルヘルス対策の体系 と ストレスチェック

○職場における**メンタルヘルス対策**は、3本の柱から成る

（一次予防）メンタルヘルス不調の未然防止

（二次予防）メンタルヘルス不調の早期発見と適切な対応

（三次予防）職場復帰支援

○**ストレスチェック制度**は、ストレスの状態を把握することでメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的としており、**一次予防のための仕組み**と位置づけられる

体制整備

- 衛生委員会等での調査審議
- 心の健康づくり計画の策定

（一次予防）

メンタルヘルス不調の未然防止

（二次予防）

メンタルヘルス不調の
早期発見と適切な対応

（三次予防）

職場復帰支援

具体的取組

- 労働者のストレスマネジメントの向上
 - ・ 教育研修、情報提供
 - ・ セルフケア 等
- 職場環境等の把握と改善
 - ・ 過重労働による健康障害防止
 - ・ ラインケア、パワハラ対策 等

ストレスチェック等により未然防止の取組を強化

○ ストレスチェック制度

- 上司、産業保健スタッフ等による相談対応、早期発見と適切な対応 等

- 職場復帰支援プログラムの策定、実施
- 主治医との連携 等

●ストレスチェックを受けることで、自らの状態を知る

- ・自らのストレスの状態（ストレスがどの程度高まっているか）
- ・自らのストレスの原因（仕事上、どのようなことが原因になっているのか）

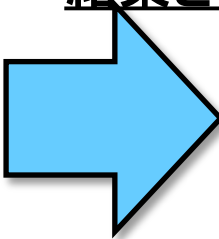
●ストレスへの対処（セルフケア）のきっかけにする

- ・ストレスチェックの実施者から必要なアドバイスが行われる。

●高ストレスの場合、面接指導を受けることで、就業上の措置につながる

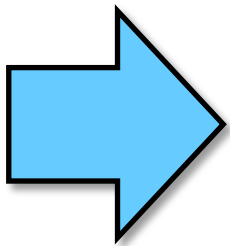
- ・仕事上のストレスの要因を軽減するためには、面接指導を受けて、医師の意見を会社側に届けることが重要。

●ストレスチェック結果を職場ごとに分析することにより、職場環境の改善が図られ、結果として個々の事業場におけるストレスの軽減に結びつける



個人へのアプローチを端緒に有機的に対策を進める

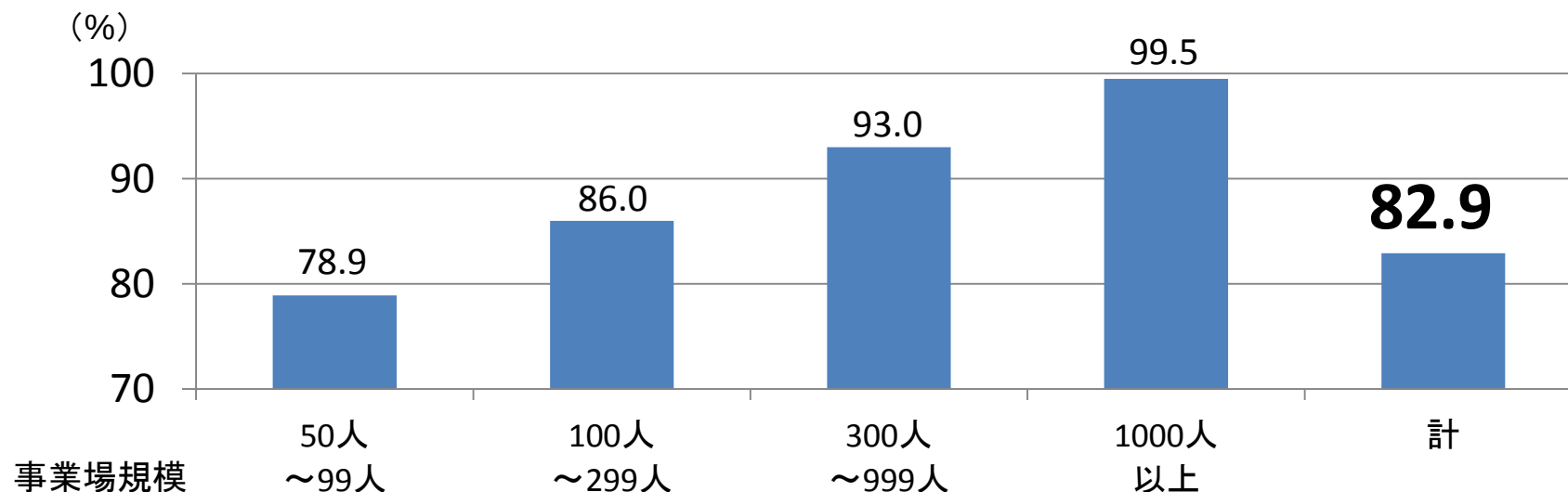
- 労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止できる
 - ・全ての労働者にストレスチェックを受けてもらえるようにすることが重要。
 - ・高ストレス者が面接指導の申出を行いやすくなる環境づくりが重要。
 - ・面接指導の結果を踏まえた就業上の措置の適切な実施が重要。
- 職場の問題点の把握が可能となり、職場改善の具体的な検討がしやすくなる
 - ・人間関係が原因となっている場合もあり、職場改善については、工夫が必要。
- 労働者のストレスが軽減され、職場の改善が進むことで、労働生産性の向上など、経営面でのプラス効果も期待される



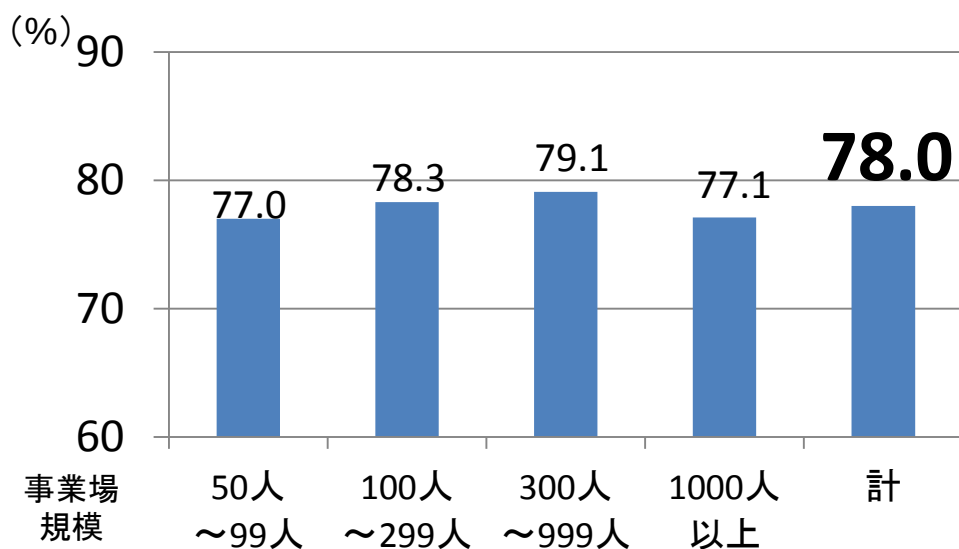
個人へのアプローチとともに、
集団へのアプローチ（集団分析に基づく
職場環境の改善）が重要

ストレスチェック制度の実施状況（平成29年6月末現在）

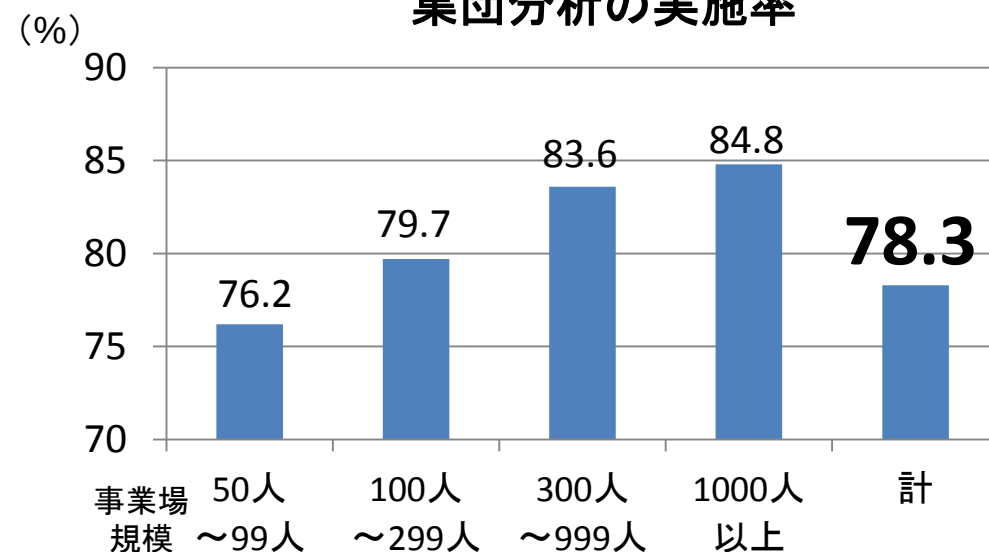
ストレスチェック制度の実施義務対象事業場における実施率



労働者の受検率



集団分析の実施率



産業保健活動総合支援事業

事業場における産業保健活動の活性化を図るため、ストレスチェック制度を含めたメンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援等の取組に対して、①事業者、産業医等産業保健スタッフ等に対する研修等の実施、情報提供等、②小規模事業場に対する産業保健サービスの提供、助成金等の各種支援を行う。

産業保健総合支援センター

47都道府県に設置

○産業保健関係者の育成（H28実績 約5,100件 約16.6万人）

- ・産業医等産業保健スタッフ向け専門的研修
- ・事業者、労働者等向け啓発セミナー
- ・管理監督者、若年労働者に対するメンタルヘルス教育

○情報提供・広報

○連絡会議等開催

- ・都道府県及び地域単位の運営協議会の開催等

○小規模事業場等の産業保健活動への支援

- ・メンタルヘルス対策の専門家による企業への訪問指導
(H28実績 約5,900件 約1.8万人)
- ・両立支援の専門家による企業への訪問指導、個別ケースの調整支援
(H28実績 約400件 492人)
- ・産業保健関係者からの専門的相談対応
(H28実績 約40,600件)

地域窓口

産保センターの下、監督署単位
(全国350地区)に設置

※労働者50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場への支援

- ・労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
(H28実績 約73.3万人)



(独) 労働者健康安全機構（本部）

○産保センター（地域窓口）に対する支援・指導

○情報提供・広報

- ・ホームページ運営、情報誌発行、教材開発、両立支援の事例収集・公表 等

○小規模事業場等の産業保健活動への支援

- ・小規模事業場等の産業保健活動に対する助成金

(①小規模事業場における医師の選任、②ストレスチェックの実施及び職場環境改善、③心の健康づくり計画の策定)

産業保健活動総合支援事業

(平成29年度予算額 3,618,696千円)

産業保健スタッフ・事業者向け支援

産業保健総合支援センター

※47都道府県

事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などに対して、産業保健研修や専門的な相談への対応などの支援

○産業保健関係者に対する専門的研修等

(H28実績 約4,400件 約13.9万人)

産業医、保健師、看護師、衛生管理者等を対象として、産業保健に関する様々なテーマの研修を実施。

○産業保健関係者からの専門的相談対応

(H28実績 約40,600件)

専門スタッフが産業保健に関する様々な問題について、窓口、電話、メール等で相談に応じ、助言を行う。

また、事業場の具体的な状況に応じた専門的な支援が必要な場合には、事業場を訪問する実地相談も実施。

○メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援

(H28実績 約5,900件 約1.8万人)

専門スタッフが中小規模事業場に赴き、ストレスチェック制度の導入について具体的なアドバイスをするなど、職場のメンタルヘルス対策推進のための支援を行う。また、管理監督者や若年労働者を対象としたメンタルヘルス教育も実施。

○治療と職業生活の両立支援 (H28実績 約400件 約492人)

治療中の労働者が就労を継続するために、事業場に対する支援を行う。

○事業主・労働者に対する啓発セミナー

(H28実績 約700件 約2.7万人)

事業主を対象とした、職場における労働者の健康管理等の産業保健に関する啓発セミナーや、労働者を対象とした、労働者のメンタルヘルス、生活習慣病対策等のセミナーを実施。

小規模事業場向け支援

産業保健総合支援センター 地域窓口

※325地区

労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場の事業者や労働者を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供

○労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談

(H28実績 約73.3万人)

健康診断で、脳・心臓疾患関係の主な検査項目（「血中脂質検査」「血圧の測定」「血糖検査」「尿中の糖の検査」「心電図検査」）に異常の所見があった労働者に対して、医師または保健師が日常生活面での指導などを行う。また、メンタルヘルス不調を感じている労働者に対して、医師または保健師が相談・指導を行う。

○健康診断結果についての医師からの意見聴取

(H28実績 約54.8万人※)

健康診断で異常の所見があった労働者に関して、健康保持のための対応策などについて、事業主が医師から意見を聴くことができる。

○長時間労働者及びストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導 (H28実績 約1.5万人※)

時間外労働が長時間に及ぶ労働者やストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者に対し、医師が面接指導を行う。

○個別訪問による産業保健指導の実施

(H28実績 約2.3万件※)

医師、保健師または労働衛生工学の専門家が事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策等の健康管理の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行う。

※労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談の内数

職場の健康づくりを応援します!

平成29年度 産業保健関係助成金のご案内

ストレスチェック助成金

(労働者数 50 人未満の事業場が対象)

○小規模事業場が産業医の要件を備えた医師と契約し、ストレスチェック等を実施した場合に、次の費用を助成する。

- ①ストレスチェックの実施に対する助成
 - 従業員1人につき500円を上限として、その実費額を支給。
- ②ストレスチェック実施後の医師による面接指導・意見陳述に対する助成
 - 医師による活動1回につき21,500円を上限として、その実費額を支給(一事業場につき年3回が限度)。

NEW

小規模事業場 産業医活動助成金

(労働者数 50 人未満の事業場が対象)

○小規模事業場が産業医の要件を備えた医師と職場巡視、健康診断異常所見者に関する意見聴取、保健指導等、産業医活動の全部または一部を実施する契約をした場合に実費を支給(6か月当たり10万円を上限×2回限り)。

※一事業場につき将来にわたって2回の支給に限りま。

NEW

職場環境改善計画助成金

(労働者数の制限なし)

○ストレスチェック実施後の集団分析を踏まえ、

【Aコース】 専門家(※)の指導に基づき、職場環境改善計画を作成・実施した場合に、指導費用及び機器・設備購入費の実費を支給(10万円を上限、うち機器・設備購入費は5万円を上限かつ単価5万円以内のもので将来にわたり1回限り)。

(※)：産業医等の医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、産業カウンセラー・臨床心理士等の心理職、労働衛生コンサルタント、社会保険労務士

【Bコース】 メンタルヘルス対策促進員の助言・支援(訪問3回まで)を受け、職場環境改善計画を作成・実施した場合に、機器・設備購入費の実費を支給(5万円を上限かつ単価5万円以内のもので将来にわたり1回限り)。

NEW

心の健康づくり計画助成金

(労働者数の制限なし)

○メンタルヘルス対策促進員の助言・支援(訪問3回まで)を受け、心の健康づくり計画(ストレスチェック実施計画を含む。)を作成し、計画に基づきメンタルヘルス対策を実施した場合に支給(一律10万円)。

※一企業につき将来にわたって1回の支給に限りま。

産業保健関係助成金のお問い合わせは

独立行政法人 労働者健康安全機構



0570-783046

ナ ヤ ミ ラ シ ロウ

◆この助成金は、厚生労働省の産業保健活動総合支援事業の一環として行われています。◆

平成29年度
から

産業保健関係助成金

のメニューが
拡充 されました。

※新たな助成金は 平成29年6月1日から申請受付 を開始しております。

ストレスチェックの実施及び面接指導等のほか、ストレスチェック実施後の集団分析結果を踏まえた職場環境改善計画を作成・実施した場合の助成金です。

※「心の健康づくり計画助成金」は、事業場単位ではなく、一企業について、将来にわたり1回限りの支給となりますのでご注意ください。

労働者数50人以上の
事業場

労働者数50人未満の事業場

NEW

小規模事業場産業医活動助成金

(労働者数50人未満の事業場が対象)

ストレスチェック助成金

(労働者数50人未満の事業場が対象)

NEW

職場環境改善計画助成金

(労働者数の制限なし)

NEW

心の健康づくり計画助成金

(労働者数の制限なし)※企業単位

「ストレスチェック助成金」が使いやすくなりました。

- 事前登録の要件がなくなりました。
- 年度中に実施した分が翌年度6月30日まで申請可能となりました。
- ストレスチェック助成金の②(表面参照)の対象が「ストレスチェック実施後の医師による面接指導」「面接指導の結果についての事業主への意見陳述」の2点となりました。



助成金に関するお問い合わせ・申請はこちら

独立行政法人 労働者健康安全機構

産業保健・賃金援護部 産業保健業務指導課

〒211-0021 神奈川県川崎市中原区木月住吉町1番1号 事務管理棟



0570-783046

ナ ヤ ミ ラ シ ロウ

受付時間

平日 9時～12時
13時～18時
(土曜、日曜、祝日休み)

産業保健関係助成金

Q 検索

<https://www.johas.go.jp/>

※各種申請様式は、ホームページからダウンロードしてご利用ください。

働く人のメンタルヘルス
ポータルサイト
「こころの耳」

ストレスチェックについての詳細や、実施プログラム(無料)、各種マニュアル等は、こちらのWEBサイトをご覧ください。

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

こころの耳

Q 検索

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

○働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」において、職場のメンタルヘルスに関する総合的な情報提供を行うとともに、メンタルヘルス不調、過重労働による健康障害に関する相談窓口を設置。
【アクセス件数実績(平成28年度)： 約370万件】

職場のメンタルヘルスに関する総合的な情報提供

- メンタルヘルスに関する基礎知識
- 事業場の取組事例
- 専門の相談機関や医療機関
- 各種支援・助成制度
- 統計情報
- 関係行政機関の情報 等

メンタルヘルス不調、過重労働による健康障害に関する メール相談・電話相談窓口の設置

労働者やその家族からのメンタルヘルス不調やストレスチェック後のセルフケアなどに関する相談、事業者や産業保健スタッフ等からのメンタルヘルス・過重労働対策などに関する相談に応じる、メール相談・電話相談窓口を設置。

「こころの耳メール相談(平成26年7月～)

- 相談実績(平成28年度)： 約7,000件

「こころの耳電話相談」(平成27年9月～)

- 専用ダイヤル： 0120-565-455
- 受付日時： 月・火／17:00～22:00、土・日／10:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)
- 相談実績(平成28年度)： 約5,900件

※平成28年10月に
「こころほっとライン」から改称

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

「過労死等ゼロ」 緊急対策

(抜粋)

2(1) メンタルヘルス対策に係る企業本社に対する特別指導

複数の精神障害の労災認定があった場合には、企業本社に対して、パワハラ防止も含め個別指導を行う。特に過労自殺(未遂含む)を含む事案については、新たに改善計画を策定させ、1年間の継続的な指導を行う。(H29年度より実施)

そのほか、時間外・休日労働が月80時間超等の事業場に対する監督指導等において、メンタルヘルス対策に係る法令の遵守状況を確認し、産業保健総合支援センターによる訪問指導の受入れを強力に勧める。

働き方改革実行計画

(平成29年3月28日決定)

1. 働く人の視点に立った働き方改革の意義

2. 同一労働同一賃金など非正規雇用の処遇改善

3. 賃金引上げと労働生産性向上

4. 罰則付き時間外労働の上限規制の導入など長時間労働の是正

(パワーハラスメント対策、メンタルヘルス対策)

5. 柔軟な働き方がしやすい環境整備

6. 女性・若者の人材育成など活躍しやすい環境整備

7. 病気の治療と仕事の両立

(1) 会社の意識改革と受入れ体制の整備

(2) トライアングル型支援などの推進

(3) 労働者の健康確保のための産業医・産業保健機能の強化

8. 子育て・介護等と仕事の両立、障害者の就労

9. 雇用吸収力、付加価値の高い産業への転職・再就職支援

10. 誰にでもチャンスのある教育環境の整備

11. 高齢者の就業促進

12. 外国人材の受入れ

13. 10年先の未来を見据えたロードマップ