



## Q167. メンタルヘルスケアというのは？

A. こころの健康状態を適正に保つことですね。



メンタルヘルスは、心の健康状態である、ということは広く知られているところですね。最近ではメンタルヘルスの不調を訴える人が増えてきており、その原因として仕事量の多さや家庭、人間関係や病気といったものが挙げられます。ストレスフルな日常が身近に迫って来ている、というところでしょうか。

厚生労働省は、メンタルヘルスの不調を定義して「精神および行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、労働者の心身の健康、社会生活および生活の質に影響を与える可能性のある精神的および行動上の問題を幅広く含むものをいう」としているわ。

### → 労働者の心の健康の保持増進のための指針

メンタルヘルスの不調はこころの状態だけでなく、身体にも顕著に現れ、最悪の場合は日常生活にも支障をきたすことがあるため、早期発見と適切な治療が大切なのですね。

メンタルヘルスケアは、すべての働く人が健やかに、生き生きと働くことができるような気配りと援助をして、そのような活動が上手く実践されていくような仕組みを作り、実践することなのですわ。

「すべての働く人」ということがひとつのポイントで厚生労働省もその対象を「全ての従業員」としており、健やかに生き生きと働いている人にも、勤務はしているけれど過剰なストレスで半健康な人にも、ストレス関連疾患に罹ったり、精神障がい症状を呈している人にも、すべての人に、その状態に応じたケアをする、ということなのです。

メンタルヘルスケアは、不調時のケアや悪化させないための二次予防というわけではありません。

不調になってしまう前に自身のストレスの状態に気づくことができ、職場組織として対策していく「一次予防」が特に重要なのですわ。

「未然の予防」に目的を置いたストレスチェックが、2015年より従業員数50人以上の事業所で義務化されているのです。

メンタルヘルスケアには「3つの段階」と「4つのケア」があるとされているわ。

「3つの段階」は、一次予防として「未然防止」二次予防として「早期発見」三次予防として「職場復帰支援」です。

「4つのケア」は「セルフケア」「ラインによるケア」「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」「事業場外資源によるケア」となります。

一次予防は、ストレスが原因で起こるメンタルヘルスの不調を未然に予防することで、従業員が各自でストレス緩和に取り組むことや、職場の環境整備などが当てはまりますね。

二次予防は、メンタルヘルスの不調を早期発見して、適切な処置を行い、従業員本人が不調だと気付いたときに、気兼ねなく相談できる窓口の設置や、メンタルヘルスカートを専門とする外部機関へつなぐ、が当てはまります。

三次予防は、メンタルヘルスの不調で休んでいた従業員の職場復帰へのサポートで、休業から職場復帰までの段階を明確にして、制度化・ルール化することが必要になってきます。

「セルフケア」は、自分自身のストレスに早めに気付き、対処や予防をすること。

セルフケア研修などで、正しい知識を身に付け実践していくことが必要になってきます。

「ラインによるケア」は、管理監督者が部下に対して行うケア、のことで、管理監督者として、従業員の相談に応じつつ、事業所内の環境の整備や、従業員たちの意向を把握して対応する、職場復帰支援を担うなどが挙げられます。

「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」は、産業医や衛生管理者などによる支援のこと。

「事業場外資源によるケア」は、メンタルヘルスカートの専門的な知識を持つ外部機関やサービスと連携することで、専門的な機関のアドバイスやサポートを取り入れ解決を目指すものです。

メンタルヘルスが不調になると、根気が続かなくなる、重要な決定事項が判断できなくなるなど、本来その人が持っていた業務遂行能力を、発揮できなくなります。

また遅刻が増えたり、一旦休業になった場合は長期間になることも多く、多くの企業では長期休業者の3～5割がメンタルヘルス不調によるとされているの。

また最悪の場合は自殺や離職につながることもあります。

メンタルヘルス不調になってしまう人は、元もとは仕事熱心であった人も多いため、事業所にとっては貴重な戦力を失うことにつながりかねません。

メンタルヘルスカートを実践することで、働いている人自身によるストレスへの気づきのノウハウを身につけたり、メンタルヘルス不調を早期発見・早期対処できれば、これらの発生や悪化を防止することが期待できるのです。

厚生労働省の「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」[「こころの耳」](#)があります。

ストレスチェックや対策などのコンテンツがあるので、参考にしてみてくださいね。

## [《MENU》](#)

[《意思決定支援って？》](#)

[《性に関することはタブーなの？》](#)

放課後等デイサービス支援事業  
Support Project of  
Day-service for After-school  
At Kyoto

2024-01-22 掲載