

職場と健康



ストレスチェック制度活用法 ～いきいき働ける職場づくりに向けて③

中小企業の効率的なメンタルヘルス対策

株式会社アドバンテッジ リスク マネジメント 取締役 常務執行役員 かみ や まなぶ 神谷 学



事

業所の規模が小さいほど、メンタル不調者が出た場合のダメージは大きいものです。とはいえ、人材、予算等の資源が限られる場合もあるでしょう。無料や低予算の外部資源を活用し、効率的にメンタルヘルス対策に取り組みましょう。

■小規模事業所にもメンタルヘルスケアは必要

今国会で審議されている改正労働安全衛生法案では、従業員50人未満の小規模事業所については、ストレスチェックが「努力義務」となりましたが、小規模事業所ではメンタルヘルス対策が遅れており、高い割合でメンタル不調者とその予備軍がいると考えられます。

平成24年労働者健康状況調査によると、メンタルヘルスケアに取り組んでいる事業所の割合は、従業員300人以上の事業所で90%以上なのに対し、10～49人の事業所では41.8%と、規模が小さくなるほど取り組みが遅れています（図参照）。

小規模事業所の労働者のメンタルヘルスの状況は、男性の約50%、女性の約60%が軽症も含めた抑うつ状態で、男性の約10%、女性の約12%が自殺念慮を持つとの厚生労働省の資料*があります。資料によると、死にたい気持ちを克服できた理由として、男性の約16%、女性の約37%が相談者・支援者がいたことを挙げ、男性の5%、女性の3.2%が医療機関を受診したと答えています。

以上のようなデータから、小規模事業所ではメンタル不調者が高い割合で存在すること、また相談者・支援者の存在や医療機関の受診が自傷行為の防止に貢献していることがうかがえます。メンタルヘルス対策で相談・支援、医療機関の診療を受けやすくすることが、労働安全衛生および事業の両面で重要です。

●事業所規模別のメンタルヘルスケアの取組割合（平成24年）

事業所規模 (人)	全体	5,000 以上	1,000 ～ 4,999	500 ～ 999	300 ～ 499	100 ～ 299	50 ～ 99	10 ～ 49
取組割合 (%)	47.2	99.1	98.0	96.4	92.8	83.1	71.4	41.8

平成24年労働者健康状況調査（労働者10人以上の事業所に対して調査）

■無料・低予算の外部資源の活用

たとえば、地域産業保健センターでは、50人未満の小規模事業所に対し、無料で研修、面接指導などの支援を行っています。同センターは、おおむね監督署管轄区域ごとに設置されています。このほか、メンタルヘルス対策を効率的に進めるために、次のような外部資源が活用できます。

▼支援機関

▽産業保健総合支援センター

(<http://www.rofuku.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>)
産業医等の産業保健関係者を支援するとともに、事業主等に対し職場の健康管理への啓発を行うことを目的に全国47の都道府県に設置されています。お近くの地域産業保健センターに関する情報も入手できます。

▽外部EAP機関

民間の外部EAP機関も研修、面接相談、ストレスチェックなど各種サービスを提供しています。

▼無料で使えるストレスチェック

▽職業性ストレス簡易調査票

広く使われている57項目の包括的なストレス調査票です。以下のサイトに掲載されています。

・5分でできる職場のストレスチェック
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>)

厚生労働省のサイト「こころの耳」内のページです。ウェブ上で自分のストレス度をチェックできます。

・東京医科大学 公衆衛生学講座 職業性ストレス簡易調査票
(http://www.tmu-ph.ac/topics/stress_table.php)

質問紙やフィードバックプログラムをダウンロードできます。

・東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 新職業性ストレス簡易調査票

(<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/>)

現行の57項目に、仕事の負担や資源などに関する項目を加えたより包括的な調査票です。

▼労働者が無料でかけられる電話相談窓口

▽各地労災病院／勤労者心の電話相談

(http://www.rofuku.go.jp/yobo/kokoro_kenko/tabid/365/Default.aspx)

▽都道府県・政令指定都市／こころの健康相談統一ダイヤル

(http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/kokoro/kokoro_dial.html)

▽全国のいのちの電話

(<http://www.find-j.jp/zenkoku.html>)

▼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」

(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)
相談窓口、支援・助成制度などを幅広く紹介しています。

Profile 神谷 学

1997年に東京大学法学部卒業、同年4月文部省（現文部科学省）入省。2001年に株式会社アドバンテッジリスクマネジメント入社。メンタルヘルス業界唯一の上場企業であり業界トップシェアの同社で、メンタルヘルス法制化対応サービスに携わる。14年4月より現職。

*出所：厚生労働省「自殺防止対策有識者懇談会報告」（平成14年12月）