

各種お問い合わせ・相談先

お問合せ先（機関名）	内容	連絡先
島原労働基準監督署	労働安全衛生法について ストレスチェックについて	0957 - 62 - 5145
島原市保健センター	健康づくり全般について	0957 - 64 - 7713
雲仙市健康づくり課		0957 - 36 - 2500
南島原市健康対策課		050 - 3381-5141
県南保健所	こころの相談、精神専門相談について （保健福祉班） 職場の健康づくりについて （健康対策班）	0957 - 62 - 3289

〔 県南圏域地域・職域連携推進協議会発行 平成 28 年 3 月 〕

（構成団体一覧）

島原市医師会	長崎県栄養士会島原支部	島原市
南高医師会	島原労働基準監督署	雲仙市
島原南高歯科医師会	島原商工会議所	南島原市
島原薬剤師会	J A 島原雲仙	長崎県県南保健所
長崎県看護協会県央ブロック協議会 島原・南島原支部	全国健康保険協会 （協会けんぽ）長崎支部	
島原市食生活改善推進協議会	雲仙市婦人連絡協議会	

（事務局）

長崎県県南保健所地域保健課健康対策班

長崎県島原市新田町 3 4 7 - 9

TEL : 0957 - 62 - 3289



地域と職場のこころの健康づくりを進めましょう

近年、メンタルヘルスの不調、精神障害の労災件数や自殺者の増加を背景に、事業所のメンタルヘルス対策へのより一層の取り組みが必要とされています。

うつ病などのこころの健康を損なうことは、ご本人や家族のみならず事業所にとっても大きな損失です。働きやすい職場づくりとして職場におけるこころの健康づくりのための教育、相談の体制づくりが必要とされています。

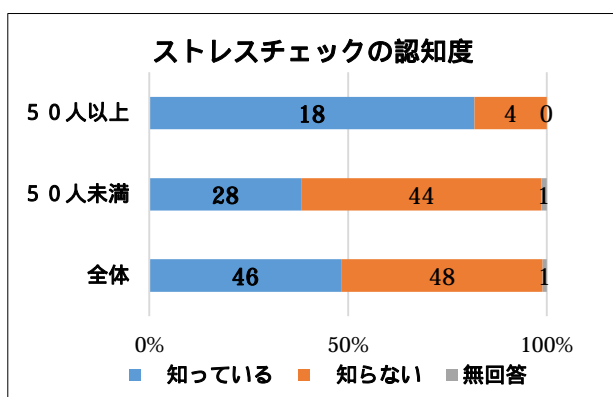
「県南地域の事業所でメンタルヘルス対策について」のアンケート調査結果

平成27年度、県南圏域の、働き盛りのこころの健康づくりを推進するために、有明町商工会、雲仙市商工会、南島原市商工会、島原商工会議所、労働基準監督署(労働基準協会)の協力を得て、県南地域の事業所を対象に調査を行いました。

配布数:175部 回収:100(95ヶ所の事業所のデータ)

* 表中の「50人未満」 50人未満の事業所、「50人以上」 50人以上の事業所

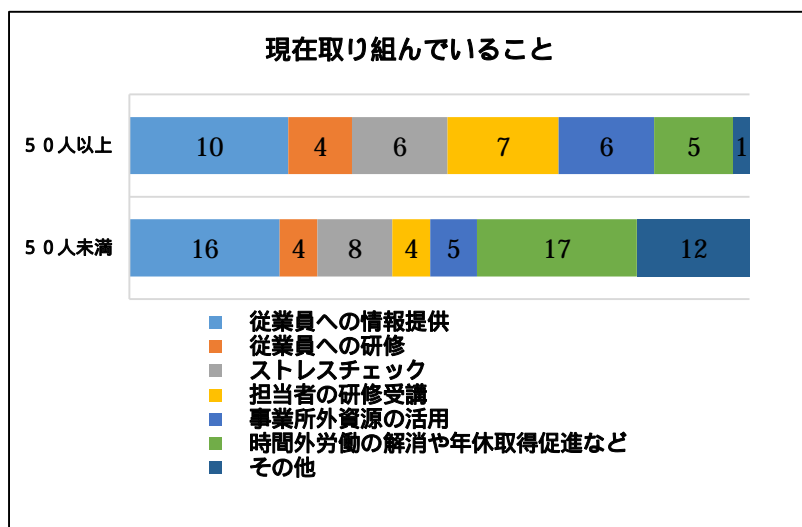
1. ストレスチェック制度*の認知度



* **ストレスチェック制度**とは…
改正労働安全衛生法により、2015年12月から、労働者に対して年1回ストレスチェックを実施することが義務になりました。
(50人未満の事業所は努力義務)
詳細は次ページ記載の「こころの耳」を検索

認知はまだ十分とは言えない状況でした。ストレスチェックの義務化についての周知が必要です。

2. メンタルヘルス対策の取り組み



現在、事業所で取り組んでいるメンタルヘルス対策は

「従業員への情報提供」、「時間外労働の解消や年休取得促進」が多くなっていました。

すでにストレスチェックに取り組まれている事業所もありました。



3.メンタルヘルス対策を行う上での課題

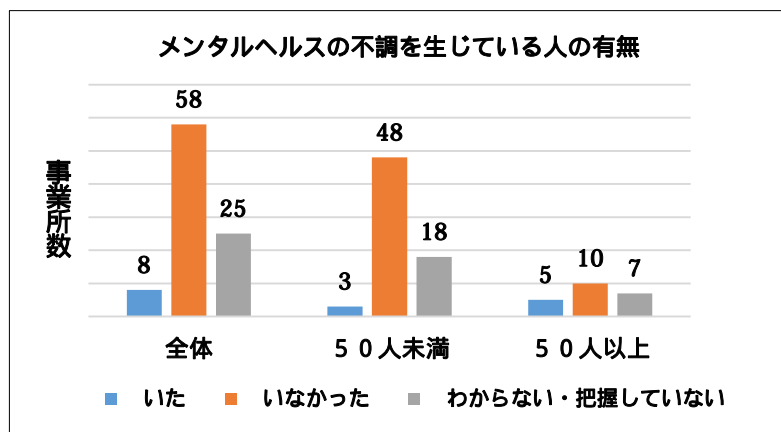
	事業所数
どこから取り組んだらよいかわからない	29
担当部署がない	15
時間がない	14
対応できる者がいない	11
経済的に余裕がない	2
その他	12

「どこから取り組んだらよいかわからない」という課題が一番多く、具体的な取り組み方について習得してもらうことが大切だと見受けられます。

(その他の意見)

- ・相談できる環境づくり
- ・就業場所の変更、労働時間短縮等の対応は難しい。
- ・担当者の知識、経験不足・該当者の方への理解を仲間が共有すること など。

4.過去1年間にメンタルヘルスの不調を生じている人の有無と対応



診断がついている方は「うつ病」、「その他ストレス疾患」が多い。

よくみられる「うつ症状」

(こころのサイン)

- ・憂うつな気分、不安
- ・物事の判断ができない
- ・やる気、興味がでない
- ・集中できない
- ・イライラ、落ち着かない
- ・以前と比べて暗く、元気がない

(からだのサイン)

- ・疲れやすくなった
- ・体全体がだるい
- ・頭痛、肩こり
- ・眠れない、朝早く目が覚める
- ・ご飯がおいしくない
- ・息切れ、動悸
- ・体調不良の訴えが多くなる

5.どのような対応をしましたか？

どのような対応をしたか	事業所数	50人未満	50人以上
本人に面接をした	8	3	5
業務上の配慮をした	8	3	5
相談をした	6	3	3
何もしていない	0	0	0
その他	0	0	0

相談先



相談先	事業所数
職場内で相談した	4
主治医に相談した	2
外部の相談機関に相談した	2
その他	0

全ての事業所で、何らかの対応をとられていました。

「本人に面接をした」事業所の、面接後の対応としては、「精神科医の受診を勧めた」、「家族に状況の確認をした」、「主治医に相談をさせた」が多くなっていました。

「業務上の配慮をした」具体的な内容としては、「業務軽減」、「療養を勧めた」、「休職を勧めた」、「配置転換」が多くなっていました。

事業所の方の声 (アンケートより)

- ・当社は少人数の事業所で、狭い地域内の社員で構成されており、プライバシーの観点から社内に担当者を置いて対策することは少し難しい。社外部者によって対策する等の事例があればご教授願いたい。
- ・零細企業にとっては金銭面で圧迫されるとツライ。とにかく情報を関係機関に流してもらい、前向きに対処したいと考える。
- ・安衛法(労働安全衛生法)改正の研修に一度参加したことがあるが、もっと詳しく知りたいと思っています。また、県南地区でストレスチェックができる医師・保健師の情報がほしい。
- ・他の企業がどのような対策を行っているか知りたい。

職場の健康づくりのポイント 4つのケア

(1) セルフケア

- ・自分のストレス状態に気づくこと
- ・自分のストレス解消法を身につけること
- ・一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。

サインに気づくため、ストレスチェックは有効

(2) ラインケア

- ・周りの人が「いつもと違う」ときづくこと
- ・専門家ではなく職場の人によつての気づきが多い!
- ・「自分が問題の解決を図る」「診断する」必要はなく、「気づくこと」が大切です。

(「いつもとちがう」とは...)

- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・休みの連絡がない
- ・残業、休日出勤が不釣合いに増える など

(3) 事業所内産業保健スタッフ(産業医、衛生管理者等)によるケア

- ・話を聴く
- ・適切な情報の提供
- ・産業保健スタッフや他の相談先、医療機関へ受診を勧める



(4) 事業所外資源によるケア

- ・専門家などの相談機関へつなく
産業保健スタッフ
医療機関
行政 など

情報サイトもご活用ください

働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

で検索

モバイルサイトへは、ケータイで右のQRコードを読み取りアクセスしてください。

