

職場のメンタルヘルス対策 していますか？



心の健康問題が、労働者、その家族、事業所及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっています。職場で取り組めるメンタルヘルス対策を始めてみましょう。

1.「いつもと違う」職員の把握と対応

……「いつもと違う」職員の様子に早く気づきましょう。……

①勤務状況の変化

- ・欠勤
- ・遅刻
- ・早退



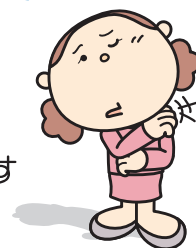
②仕事ぶりの変化

- ・仕事の能率が落ちる
- ・ミスが目立つ
- ・事故
- ・残業、休日出勤が不釣り合いに増える
- ・報告や相談、職場での会話がなくなる



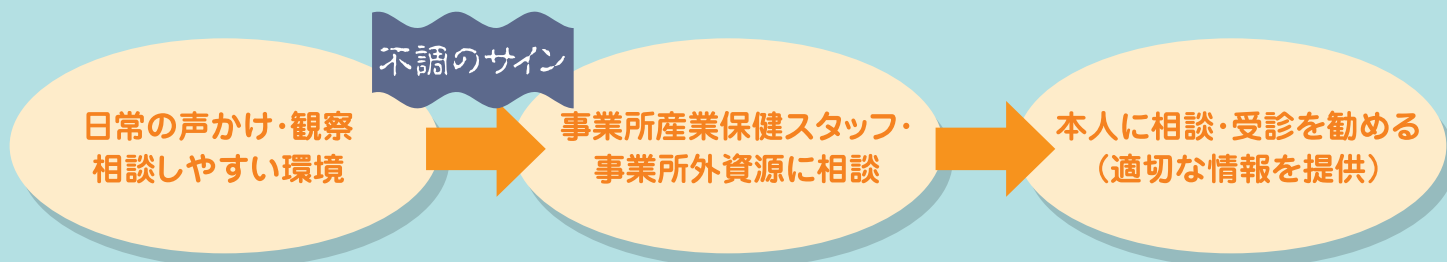
③日ごろの様子の変化

- ・表情に活気がない
- ・元気がなくなる
- ・服装や髪型の乱れ
- ・辞めたいと言いだす



2.職員からの相談への対応

管理者が「いつもと違う」と感じたときは、職員の話聴き、産業医のところへ紹介する、あるいは管理者自身が産業医のところへ相談に行く仕組みを事業所の中に作っておくことが望めます。



3.職場復帰のポイント

①職場復帰の タイミング

日常生活が落ち着いて、復職に対する意欲が安定してきたら、主治医の意見を参考にしながら、産業医などと十分に話し合っ決めてみましょう。

②再発防止 のために

復職後も、調子が悪い時には無理をせず、適切に休みをとることも大切です。また、自己判断で治療を止めないよう本人・周囲が理解しましょう。

③ソフトランディング (段階的復帰)

労働時間の短縮や仕事量の軽減などを行い、段階的に負荷をかけながら徐々に職場復帰を行うことも大切です。配属部署なども十分検討しましょう。

④受け入れ側 の体制

復職先の上司や同僚に、説明を行って、病気を理解して穏やかにサポートして欲しいことを伝えて、受け入れ態勢を整えましょう。