

## 由 ストレスチェック実施後の職場のメンタルヘルス対策は 職場の集団分析&個人のセルフケアが重要!


労働安全衛生法に基づく「**ストレスチェック制度**」※1がスタートして2年目を迎えました。厚生労働省の公表によると、**8割超の事業所でストレスチェック制度を実施済み**であり、主な業種別で見ると、**金融・広告業、通信業**においては9割を超えています(2017年6月末時点)。

さらに、制度実施後に、「**集団分析**」※2による職場環境改善に取り組んでいる事業場は全体の8割近くにのぼり、改善への意識が高まっています。

ストレスチェック制度の目的は、

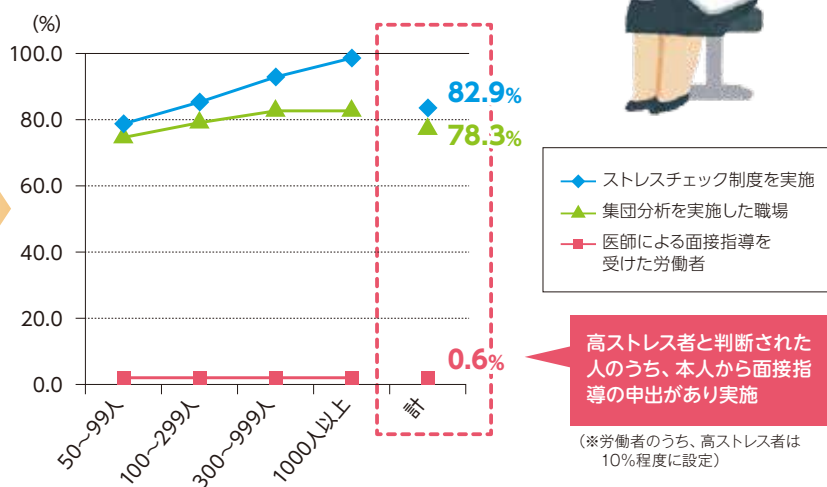
- ・集団分析等を、ストレスの原因となる**職場環境の改善**につなげること
- ・労働者自身の**ストレスへの気づき**を促すこと

などにより、労働者のメンタルヘルス不調を「**未然防止**」することです。



こうした集団としての取り組みとともに、一方で…  
**社員一人ひとりのセルフケア**  
に向けての働きかけは十分でしょうか?

個々人が自分のストレスの状態を知り、セルフケアへの意識を高めていくために、このような**個人の取組み**が重要です。



(出所:『ストレスチェック制度の実施状況』厚生労働省労働衛生課調べ(2017年7月)より作成)

### セルフケアへの意識を高めるために 一人ひとりができること

📈 ストレスについて  
理解する

📈 セルフコントロール  
の方法を理解する

📈 コミュニケーション  
について理解する

関連するeライブラリ推奨コースは、裏面をご覧ください。

※1 **ストレスチェック制度**: 職場におけるメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的に、常時50人以上の労働者を使用する事業場に対し、2015年12月から年1回のストレスチェックとその結果に基づく面接指導などの実施を義務づけているもの。(契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外)

※2 **集団分析**: ストレスチェックの結果を職場や部署単位で集計・分析し、職場ごとのストレスの状況を把握すること。集団分析の結果を、業務内容や労働時間など他の情報と併せて評価し、職場環境改善に取り組むことが事業者の努力義務となっている。

# 職場のメンタルヘルス対策に! ラインケア、セルフケアのためのeライブラリ推奨コース



## <ラインケア> 管理者・リーダー層対象

### ■ マネジャーのための職場のメンタルヘルスケア基本コース

最短実行時間：60分、想定学習時間：5時間

メンバーがいきいきと仕事のできる環境づくりのために、メンタルヘルスケアの側面、管理者としてできることを学びます。

#### カリキュラム

- 1：職場のメンタルヘルスケアが求められているわけ
- 2：日常の業務のなかでできるメンタルヘルスケア
- 3：休業から復職までのメンタルヘルスケア



#### 受講者の声

- ・これまでは経験上の思い込みでメンタルヘルスケアにあたってきたが、専門的な知識を得られた。
- ・具体的な例でわかりやすかったため、実践できそうと思った。



## <セルフケア> 全社員対象

### ■ 自分のためのメンタルヘルスケア基本コース

最短実行時間：40分、想定学習時間：4時間

早期に自分のストレスをコントロールして、円滑に働けるようになることをめざします。

#### カリキュラム

- 1：<気づき> セルフチェック
- 2：<対処1> セルフコントロール
- 3：<対処2> 相談



#### 受講者の声

- ・ストレスに関して漠然とした知識しかなかったが、本受講でストレスの種類や対処方法を学ぶことができた。
- ・体調のことは考えてもストレスのことは考えていなかった。体調とストレスとの関係などが参考になった。



## <職場環境改善のために> 全社員対象

### ■ 事例で学ぶ すぐに使える声かけ編

最短実行時間：24分、想定学習時間：2時間

メンタルヘルスケアのカギを握る日常の「声かけ」について、具体例をもとに学びます。



#### 受講者の声

- ・声かけひとつで、コミュニケーションの取り方が変化することが、よくわかった。
- ・声かけの仕方にも色々な方法があることがわかり、実践してみようと思った。

### ■ 事例で学ぶ 上手な聴き方編

最短実行時間：26分、想定学習時間：2時間

メンタルヘルスを深刻化させないために、相互に「話を聴ける」ことは大事です。具体例をもとに学びます。



#### 受講者の声

- ・人との関わりの多い職場のため、このような内容は大変役に立つ。
- ・聴き手としての態度や聴くコツが紹介されていて実践できるものであり、大変役立つと感じた。

### ■ 事例で学ぶ 休業・復職対応編

最短実行時間：26分、想定学習時間：2時間

職場のメンバーの休業・復職時のサポートの方法や留意点について、具体例をもとに学びます。



#### 受講者の声

- ・復職される方に対して、周りの対応がどれほど大事が理解できた。
- ・休業中や復職後において、知識なく接すると、再燃・再発の原因になる恐れが大きく、サポートがいかに必要であるかわかった。

### ■ 心の健康を守る組織のコミュニケーション

最短実行時間：60分、想定学習時間：5時間

活性化しない職場の原因を考え、円滑なコミュニケーションを通じて、働きやすい環境をつくります。



#### 受講者の声

- ・組織内でのコミュニケーションのあり方を振り返ることができ、今後について改めるべき点を自覚できた。
- ・日頃、会話のなかで、よくしている言動が当てはまり、自分を見つめるいい時間となった。

2017年度  
開講予定  
新コース

1月

#### ◆ レジリエンスの鍛え方基本コース

※開発中のため、開講月・コース名・教材内容等は変更になる場合があります。

2月

#### ◆ 企業倫理・コンプライアンスリスク感度アップコース

3月

#### ◆ 仕事の基本シリーズ「PDCA編」 ◆ アンガーマネジメント基本コース

お問い合わせは

JMAM 株式会社 日本能率協会マネジメントセンター パーソナル・ラーニング事業本部

2017年12月発行

〒103-6009 東京都中央区日本橋 2-7-1 東京日本橋タワー 9階 <http://www.jmam.co.jp/>

TEL 03-6362-4345 (直通) (発信者番号を通知しておかけください。(平日 9:00~17:15))

eラーニングライブラリ 🔍 検索



10860708(06)

eラーニングライブラリは株式会社日本能率協会マネジメントセンターの登録商標です。 ©2017 JMA MANAGEMENT CENTER INC. (無断複製転載を禁ずる)