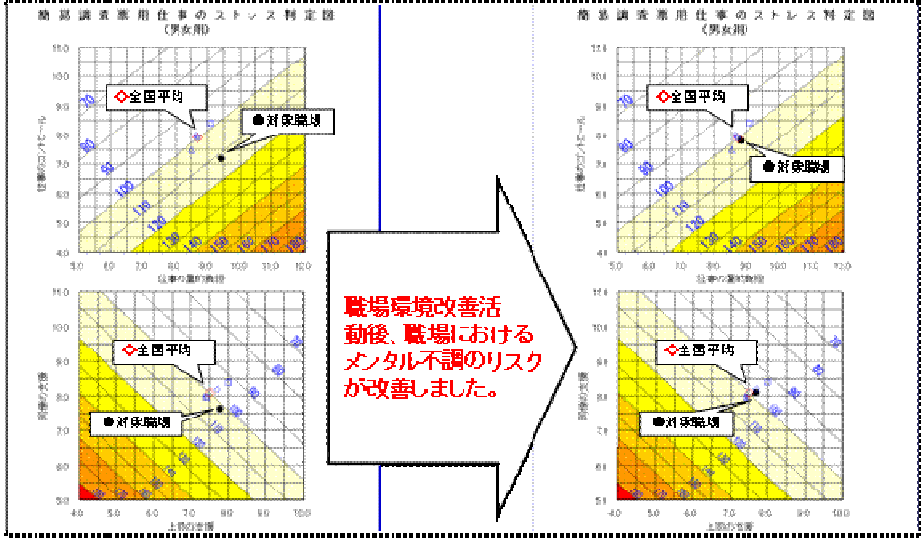


「心の健康づくり」への取り組み			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・心の健康づくり ・メンタルヘルス ・セルフケア	・職場環境改善 ・コミュニケーション ・安全衛生委員会
2・3・4・9・16			
改善・取組みの背景と課題	<p>「心の健康づくり」をすすめるにあたり従業員を対象に行ったアンケート調査結果から、セルフケア能力向上のための「情報提供」の必要性和、「職場環境改善」の要望が高いことが分かった。</p> <p>また、職場環境改善のために作成された各職場からのアクションプランでは、「コミュニケーションの維持・向上」の目標が大半であった。</p> <p>この「心の健康づくり」は、社内の安全衛生推進者と各職場代表で構成している専門部会組織(安全衛生委員会諮問機関)による取り組みが求められていた。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>「労働者の心の健康の保持増進のための指針」によれば、メンタルヘルスキアの具体的な進め方として、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)メンタルヘルスキアを推進するための教育研修・情報提供</li> <li>(2)職場環境改善等の把握と改善</li> <li>(3)メンタルヘルス不調への気づきと対応</li> <li>(4)職場復帰における支援、の4つがあげられている。</li> </ol> <p>従来から上記項目については、「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内保健スタッフ等によるケア」及び「事業場外資源によるケア」で推進してきたが、今回は(1)と(2)についてさらに積極的に取り組むことにした。</p>		
改善・取組みの概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施したアンケート結果の公開</li> <li>・社内HPや資料回覧によるメンタルヘルスに関する情報提供</li> <li>・「職場環境改善のキーワード」と「相談窓口紹介」のポスター作成と掲示</li> <li>・職場環境改善のモデルケースの実施(職場教育・ストレス調査・グループワーク)</li> <li>・会社のプロジェクト活動としての「心の健康づくり」の組織的な取り組み             <ul style="list-style-type: none"> <li>STEP①各職場の推進体制の確立</li> <li>STEP②個人のセルフケア能力の向上: 情報提供・ストレス調査・教育研修</li> <li>STEP③職場環境改善活動: 職場ストレス調査・ストレス調査結果の各職場へのフィードバック・各職場でのグループワークの実施・アクションプラン作成と実行</li> </ul> </li> <li>・安全衛生委員会での進捗報告と結果報告</li> </ul>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	 <p>職場環境改善活動後、職場におけるメンタル不調のリスクが改善しました。</p>
<p>効果</p>	<p>職場環境改善モデルケースによる職場環境改善効果(仕事のストレス判定図)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「心の健康づくり」に対する従業員の認知や理解、情報提供等の取り組みに関する効果について、アンケート調査にて評価を行う。</li> <li>・産業保健スタッフが相談対応を行うケースについて、以前より不調者の職場での気づきが早くなり、早期発見・対応につながっている。</li> <li>・「職場環境改善のキーワード」、「相談窓口紹介」のポスター掲示が職場に定着している。</li> <li>・職場環境改善のためのグループワークをツールを用いて実施した職場は、職場の良い点・継続すべきこと(強み)が確認でき、また課題も明確で対策が具体的に立てやすく、職場環境改善につながりやすい(上の図)。</li> <li>・コミュニケーションが課題であることが明らかになり、きっかけづくりとしての「あいさつ運動」の展開へとつながった。</li> </ul>
<p>このGPSから学ぶためのヒント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「心の健康づくり」を推進する専門部会員の役割意識やモチベーションを維持し、活動を支援する上で、常に活動を振り返りながら、従業員や職場のニーズを明確にし、共有することが大事である。</li> <li>・ツールを用いた職場環境改善のためのグループワーク実施は、職場によっては負担になり全職場の展開は困難であった。職場のストレスは仕事の内容や扱う製品、他部門とのやりとり等によりさまざまであり、それぞれの職場の状況を十分に踏まえた上で、その職場にあった職場環境改善活動が必要である。</li> <li>・このような活動は明確な効果を期待するのは難しいが、ささいな活動であっても、少しずつ振り返りをしながら地道に取り組むことが必要である。</li> </ul>
<p>参考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 「労働者の心の健康保持増進のための指針」 厚生労働省 (2006年3月)</li> <li>2) 「事業場におけるストレス対策の実際」 中央労働災害防止協会 (2006年1月)</li> <li>3) 事業場におけるメンタルヘルスサポートページ        東京大学大学院医学系研究科精神保健学・看護学分野運営 (2006年7月リニューアル)</li> </ol>
<p>投稿者</p>	<p>荻原優子 e-mail yuuko.ogihara@glb.toshiba.co.jp 2008年9月30日</p>