



# 人事労務泣き笑い...

第7回 メンタルヘルス対策の構築に尽力

(株)田代コンサルティング代表 社会保険労務士 田代英治

## ●メンタルヘルス対策の情報収集

昨今、人事労務管理の中で最も重要なテーマの一つであるメンタルヘルス対策ですが、2度目の人事部勤務となった2001年当時からその重要性が叫ばれ始めていました。

2001年から2002年にかけては、休職者もおらず、社内で特に問題はないようでしたが、予防対策はしっかりしておこうと、各種セミナーに参加し、情報収集に努めました。

当時、厚生労働省でも、2000年8月に事業場におけるメンタルヘルスカアの原則的な実施方法について「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針（メンタルヘルス指針）」を定め、事業者に周知を始めていました。メンタルヘルス指針では、次の4つのケアが継続的かつ計画的に行われることが必要であるとしています。

- ☑セルフケア：労働者自らがストレスや心の健康について理解し、自らのストレスを予防、軽減あるいはこれに対処する。
- ☑ラインによるケア：労働者と日常的に接する管理監督者が、心の健康に関して職場環境等の改善や労働者に対する相談対応を行う。
- ☑事業場内産業保健スタッフ等によるケア：

産業医、衛生管理者等の事業場内の健康管理担当者が、事業場の心の健康づくり対策の提言を行うとともに、その推進を担い、また、労働者及び管理監督者を支援する。

- ☑事業場外資源によるケア：事業場外の機関及び専門家を活用し、その支援を受ける。

私も、まずはこのメンタルヘルス指針にそって4つのケアを実施すべく具体策の検討に入りましたが、色々な人の話を聞き、情報を集めれば集めるほど何から手をつけてよいのかわからなくなりました。

## ●ストレスチェックツールとの出会い

2003年の夏頃だったと思います。とあるベンチャー企業のDMに目がとまりました。その会社が開発したというインターネットを利用したストレスチェックツールの説明会の案内でした。質問紙を使ったものではありませんでしたが、インターネットを利用したのは、私がかぎり以上に他になく、どんなものなのかとても興味を持ちました。

実際にセミナーに参加し、「MTO P（＝メンタル タフネス オリエンテーションプログラム）」と呼ばれるインターネットのツールの内容を知ることができました。

それは、毎月1回、社員がインターネット上で75問の質問に答えると瞬時にストレスの状況がわかるというものでした。社員一人ひとりの診断結果を会社が見ることはできず、あくまで個人の気づきを促すものでした。

こういったものを質問紙などを使って大がかりにやると、社員のほうも会社が何か企んでいるのではないかと警戒する恐れもありますが、ネット上でなら気軽にできすし、費用も手間暇もさほどかからず、導入しやすいのではないかと思います。

上司とも相談し、検討の結果、2003年12月に全社に導入することが決定しました。特段大きな問題が現れていない中で、このようなツールを導入することを社員にどう説明するか難しいところでしたが、「身体だけでなく心の健康診断の実施が必要であること、そのためには自分自身で定期的にストレス状況を把握することが重要であり、このツールを導入することにした」ということを平易な文章で社内通達の中に盛り込みました。

社員の間からは「(仕事で忙しい中)こんなものはやれない」「自分の状況を知るのに大変役にたつ」など、さまざまな声が聞こえてきましたが、大きな混乱もなく、スムーズに導入ができたと思います。メンタルヘルス対策の第一歩を進めることができ、ほっとしたことを覚えています。

## ●メンタルヘルス対策の構築

M T O Pの導入を皮切りに、4つのケアを具体化していきました。主なものは次の通りです。これらはいずれも2003年から2004年にかけて整えていきました。現在では、メンタルヘルス対策に力を入れている会社も少なくありませんが、4～5年前で

は先進企業の一つと言えたかもしれません。

### ☒セルフケア

「M T O P」の導入、社内報や社員対象のセミナー等による啓蒙活動、新入社員研修時にメンタルヘルスの講習

### ☒ラインによるケア(管理職研修の実施)

①課長研修のプログラムの一コマにメンタルヘルスを講義(人事担当者)

②部・課長を対象にメンタルヘルス対策セミナーを実施(外部講師)

### ☒事業場内産業保健スタッフ等によるケア

①健康管理委員会の定期実施

メンバーは、衛生管理者、診療所医師・看護師、健保組合理事、労働組合中央執行委員など。メンタルヘルスに関する意見・情報交換を実施。

②精神科医による相談窓口開設

社内診療所に月に1回精神科医による相談窓口(完全秘密制)を開設。

### ☒事業場外資源によるケア

①外部相談窓口の紹介

電話による心身の健康相談(無料)、対面のカウンセリング(有料、但し、会社が費用の一部を負担)

②精神科医との連携

問題が発生したときは、すぐに外部の精神科医に相談できる体制を構築。

