

## 【職場のメンタルヘルスケア】

現在会社は年に1度健康診断を行い、従業員の健康状態を把握する義務があります。しかしここ数年、会社は従業員の身体だけではなく、心の健康状態を把握することが重要視されています。それは過労による自殺や精神障害の労災認定数の増加や民事上の安全配慮義務違反による事業主責任が問われる訴訟数の増加などが背景にあり、これらは氷山の一角にすぎず水面下にあるストレス予備軍は相当数あると想定されているからです。

会社が自社で行える対応策としては、従業員自らがストレスをかかえていることに気づき、これを対処するための知識や方法を身に付けセルフケアを行えるよう教育・研修を行うことなどがあります。また管理職へは部下の状況を日常的に把握し、職場におけるストレス要因を発見しその改善を図ることなどがあげられます。またストレスを抱えていると思われる従業員には、産業医や保健師、カウンセラー等の専門家にいつでも相談できる窓口を設けるなどの対策も有用です。

健康診断で異常が発見された場合はすぐに医療機関へかかりますよね。心も同じで早期発見、早期解決することが何よりの薬です。会社にとっても急な欠員は業務が滞りダメージを受けるはず。以下に職場での日常行動に現れるストレスの兆候を記載しますので、身近にあてはまる人がいないかチェックして下さい。

### ～日常行動から気付くストレス予備軍のきざし～

#### 《勤 怠》

- ・ 遅刻、早退、欠勤が増える
- ・ 休みの連絡がない

#### 《業 務》

- ・ 事故やミスが多くなる
- ・ 業務の効率が低下している。残業、休日出勤が増える
- ・ 対人トラブルや顧客トラブルが起こる

#### 《生 活》

- ・ 元気がない、顔色が悪い、笑顔がなくなる、挨拶がなくなる
- ・ 報告や相談、会話が少なくなる
- ・ 服装が乱れる、化粧や髪の毛に無頓着になる
- ・ 飲酒の頻度や量が増える

※「遅刻・欠勤(Absenteeism)」「事故やミス(Accident)」「飲酒(Alcoholism)」は3Aと呼ばれ、特に注意を要する項目です。

