



事業主のみなさまへ

# メンタルヘルス対策で健康経営を

秋田市では、毎年多くの“働く人”が自殺により亡くなっています。

背景には、職場の人間関係やパワハラ、過労等により、メンタルヘルスの不調を招いているとも考えられています。

従業員がここからだも健康でいきいきと働くことができる環境を整備し、従業員一人ひとりが能力を発揮することは、**企業の生産性の向上や健康経営※**にもつながります。

※「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、**健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。**(経済産業省より)

秋田市の主な自殺の特徴 (人)

上位5区分	自殺者数 (5年計)
1位: 男性60歳以上無職同居	39
2位: 女性60歳以上無職同居	25
3位: 男性60歳以上無職独居	22
4位: 男性40～59歳有職同居	22
5位: 男性20～39歳有職同居	21

※特別集計(自殺日・住居地、H31～R5合計)  
秋田市地域自殺実態プロフィール【2024】より

日常での**気づき、声かけ**が大切!

## 「いつもと違う」と感じる従業員はいませんか？

従業員が、メンタルヘルスの不調により十分に働けなくなることは、本人が辛いばかりか、職場にとっても大きな損失です。

ストレスが高い状態が続くとうつ病などを発症したり、休職することになったり、自殺のリスクが高まることもあります。深刻な事態になる前に気づき、専門家に相談することが大切です。

日頃から従業員の様子に注意を払い、「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。

### ◆メンタル不調で生じる主な症状◆



### 「いつもと違う」従業員の様子

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 休みの連絡がない(無断欠勤がある)
- 残業、休日出勤が不釣合いに増える
- 仕事の効率が悪くなる。思考力・判断力が低下する
- 業務の結果がなかなかでてこない
- 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする
- ミスや事故が目立つ
- 報告や相談、職場での会話がなくなる(あるいはその逆)
- 不自然な言動が目立つ
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない(あるいはその逆)

出典:厚生労働省「職場におけるこころの健康づくり」～労働者の心の健康の保持増進のための指針～

## 気になる様子の従業員がいたら、声をかけてみましょう

### OK こんな接し方

- 相談を受けたときに話をじっくり聞く
- つらい気持ちを共感し、受け止める
- 必要に応じて産業医や産業保健スタッフへの相談を促す
- 個人情報に留意して、職場の上司・同僚・家族などと連携しながら専門医・専門機関へ受診・相談をすすめる



### NG こんな接し方

- 相談を受けたときに話をそらす
- 批判的な態度をとる
- 世間の常識を押しつける
- 安易な励ましをする



やりっぱなしはもったいない！

## ストレスチェックを活用しよう

労働安全衛生法に基づき、事業者は心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェック)を実施することが義務付けられています(労働者数50人未満は努力義務)。

ストレスチェック制度を活用することで

労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止

職場改善の必要性が検討しやすい

生産性が向上  
経営面でプラス効果が期待

※厚生労働省版ストレスチェック実施プログラムは、右記QRコードからダウンロードできます。



## 職場からパワハラの根絶を

～2020年6月パワーハラスメント防止法が施行されました～

職場のパワーハラスメント(以下パワハラ)対策が法制化され、パワハラ防止のために、雇用管理上必要な措置を講じることが事業主の義務になりました。

※2022年4月以降は中小企業にもパワハラ防止措置が義務化されました。



パワハラについて、企業が法的な責任を問われた例もあります。この機会にパワハラについて学んでみませんか

厚生労働省  
「あかるい職場応援団 NOハラスメント」



## 相談窓口

事業主だけで悩まず、相談窓口を活用しましょう。

窓 口	内 容	電話番号等
NPO法人蜘蛛の糸 弁護士、司法書士、臨床心理士、産業カウンセラー等の専門家と蜘蛛の糸相談員が対応します	<ul style="list-style-type: none"> <li>中小企業経営者の悩み相談</li> <li>職場でのパワハラ、セクハラ等の人間関係での悩み相談</li> </ul>	018-853-9759 月～金(祝日除く) 10時から17時まで
	<ul style="list-style-type: none"> <li>LINE相談 LINE ID:@156uuuji</li> </ul>	 16時から21時 (受付は20時半まで)
秋田地域産業保健センター ※50人未満の労働者を使用する事業者が対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働者の健康管理(メンタルヘルス含む)に係る相談</li> <li>長時間労働に対する面接指導</li> <li>ストレスチェック制度に係る高ストレス者に対する面接指導</li> </ul>	0120-67-2306
秋田産業保健総合支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスに係るセミナー、研修会の実施</li> <li>職場におけるメンタルヘルス対策への取組に係る訪問支援相談対応</li> </ul>	018-884-7771
こころの耳電話相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害関する相談</li> <li>メール相談およびSNSでも相談を実施</li> </ul>	 0120-565-455
労働条件相談ホットライン	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働条件に関する相談</li> <li>日本語の他、13言語に対応</li> </ul>	 0120-811-610
ハラスメント悩み相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハラスメントに関する相談</li> <li>メール相談およびSNSで相談を実施</li> </ul>	
秋田市保健所健康管理課 保健師等が対応。また、悩みに応じて各種相談先もお伝えします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>こころの相談</li> </ul>	018-883-1180 月～金(祝日除く) 8時半から17時まで