

働く人のメンタルヘルス

事業者様

職場におけるメンタルヘルス対策は、早期に対応することによって事態を深刻化させないことが重要です。心の悩みを抱えた労働者の

- ①不調のサインに気付いたら ②相手の心に寄り添って話を聞き
③専門家につないで ④見守っていきましょう

また、身近な地域の支援機関を積極的に活用しましょう。



不調の早期発見と対応

あなたの一歩が、かけがえのない命を守ります

①気づき～変化に気付いて声をかける～

「あれ？いつもと違うな」と思ったら注意が必要です。身近な人で、最近気になる様子はありますか？まずは勇気をもって声をかけてください。

身体面

- ▶よく眠れない
- ▶食欲がない
- ▶体調不良が続く

精神面

- ▶集中力がなくなる
- ▶表情が暗く、ぼんやりしている
- ▶意欲や興味の減退がみられる

行動面

- ▶遅刻、欠勤しがち
- ▶周囲との交流を避ける
- ▶飲酒量が増える

不調のサインです！

②傾聴～相手の心に寄り添って～

相手の話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めると、相手は気持ちが落ちついて、本来の自分を取り戻すことができます。

傾聴のポイント

- ▶「大変だったね」などと相手に共感し、ねぎらう
- ▶「もっと頑張れ」など安易に激励しない
- ▶「考え過ぎだ」「気の持ちようだ」などと相手を批判・否定しない
- ▶一般論を押し付けない

③つなぎ～早めに専門機関につなぐ～

抱えている問題や悩みを解決するために、早めに専門家や医療機関につなぎ、支援の輪を広げていくことが大切です。

つなぎのポイント

- ▶押し付けではなく、本人の意思を尊重してサポートする姿勢が大切
- ▶相談先に連絡を取り、具体的に相談の日時などを設定する



④見守り～寄り添ってじっくりと～

心の健康を取り戻すには時間がかかります。うつ病の場合は再発するケースも多く、一進一退を繰り返しながら回復に向かいます。

専門機関につないだあとも変わらずに見守っていることを伝え、根気よくサポートしましょう。

あなたの見守りを感じて安心感を得ることが、大きな支えとなります。

萩地域産業保健センター（ちさんぽ）のご案内

お電話ください！

「ちさんぽ」では、労働者数50人未満の小規模事業場の事業主や労働者を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供しています。

☎ 0838-22-0224

支援内容

長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導、心身の健康管理に関する相談、個別訪問指導



ストレスチェック制度を活用しましょう

労働者のメンタルの不調を未然に防ぐため、平成26年に労働安全衛生法が改正され、労働者50人以上の事業所では、ストレスチェックの実施が義務化されました。

また、労働者50人未満の事業所では、萩地域産業保健センターがストレスチェック実施後の面接指導等を行っていますので、制度に関心のある事業主の方は、下記の萩労働基準監督署へお尋ねください。

☎ 0838-22-0750

相談時間

月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

萩健康福祉センター圏域地域・職域連携推進協議会

（事務局：山口県萩健康福祉センター）

令和7年1月版

こころと体に関する行政の相談窓口

眠れない、やる気がおきない、気分が沈む、飲酒トラブルがある、ひきこもる、物忘れがひどいなど精神的に心配な事のほか、体の健康について、電話や来所によるご相談に対応しています。

また、必要に応じて訪問も行います。

萩市健康増進課

☎ **0838-26-0500**



【定例相談】原則奇数月第2・第4火曜日：要予約
偶数月第2・第4木曜日

◎こころの相談日（対応：公認心理師、保健師）

阿武町健康福祉課

☎ **08388-2-3113**



【定例相談】原則奇数月第3火曜日：要予約

◎こころの元気相談室（対応：公認心理師）

山口県萩健康福祉センター

☎ **0838-25-2667**



【定例相談】：要予約

◎暮らしと身体の総合相談会（対応：弁護士等）

◎こころの健康相談（対応：精神科医、公認心理師）

◎酒害相談（断酒会会員、保健師）

相談時間

月～金 8：30～17：15（祝日・年末年始を除く）



～出前講座やっています！！～

萩市・阿武町では、職員が講師となって出前講座を行っています。職場の勉強会にご活用下さい。関心のある方は、上記、萩市・阿武町の窓口へご相談ください。

【内容】こころの健康づくり、ゲートキーパー養成 など



こんなときは 早めの受診を

強いストレスの中で無理をし続けていると、眠れなくなったり、食欲がなくなったりして、体力だけでなく気力までも弱ってしまいます。

- 疲れているはずなのに眠れない
- 食欲がなく体重が減少している
- 考えが堂々巡りになり先に進まない

※このような状態が続くときは、早めに専門医療機関を受診しましょう。

初めての受診の際には電話で受付可能な日や時間を確認しましょう。

※県内の精神科医療機関の情報は、下記URL「こころの緊急対応リーフレット」をご覧ください。

その他の受診先をお探しの場合は、上記の萩市・阿武町・萩健康福祉センターにご相談ください。

◎山口県精神保健福祉センター「こころの緊急対応リーフレット」

URL

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/178400.html>



こころの電話相談窓口

誰かに自分の気持ちを聴いてもらいましょう。電話相談窓口を設置しているので、お気軽にお電話ください。

◎心の健康電話相談

☎ **083-901-1556**

ー心の健康全般に関する相談電話ですー

（山口県福祉総合相談支援センターに設置）

相談時間

月～金（祝日・年末年始を除く） 午前9：00～11：30 午後1：00～4：30

◎いのちの情報ダイヤル“絆”

☎ **083-902-2679**

ー「生きることがつらい」と悩んでおられる方やそのご家族のための相談電話ですー

（山口県福祉総合相談支援センターに設置）

相談時間

火・金（祝日・年末年始を除く） 午前9：00～11：30 午後1：00～4：30



専門情報サイト

更に詳しく知りたい方はこちらをご覧ください

◎働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

ー「こころの耳」は、働く方と周りで支える方々をサポートしますー

URL

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

