

## 碧 M 企画

健康経営コンサルタント

Smiles invite happiness



# Aoi TOPIX

2020.11.27 Vol 18

### 職場で行うコロナ禍のメンタルヘルス不調対策

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。政府は新型コロナウイルスの感染対策の一環で「新しい生活様式」の提言や「3つの密」を避けた行動、ソーシャルディスタンスなど、私たちの生活スタイルは、ここ数か月で大きく変わりました。

また、感染対策の長期化と感染拡大は、心身の不調に影響を与え「コロナうつ」や「コロナストレス」、「コロナ疲れ」などを訴える人々が増えているようです。

地域によっては、政府が定めた6つの指標で「ステージ3（感染者の急増）」相当を示す都市部の状況を考えると、益々人々へ与える心身のストレス増加が懸念されます。



今回は、職場におけるメンタルヘルス不調の早期発見についてまとめることにしました。

## メンタルヘルス不調の早期発見と早期対応

メンタルヘルス不調の早期発見と早期対応はその人の予後や回復に大きく影響し、長期休暇や離脱を回避する上で有効な対策のひとつとされています。

2015年に施行されたストレスチェック制度を機に、これまでメンタル対策に積極的でなかった企業でもメンタルヘルスが検討されるようになりました。

最近では、新型コロナウイルスの蔓延を背景に、法令でストレスチェックの義務のない従業員50人未満の事業場においても取り組み初めています。

メンタルヘルス不調は突然起こるのではなく、何らかの兆候がありますので、不調のサインを知っておけば、早期発見と早期対応に役立ちます。

## メンタルヘルス不調の兆候

メンタルヘルス不調の兆候を以下の通り具体的にまとめてみました。従業員にこのような兆候が確認できたら早めに面談して対策に移しましょう。

- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・顔色がよくない
- ・口数が減る(または増える)
- ・些細なことで腹を立てる
- ・身だしなみが悪くなる
- ・仕事の能率の低下でミスが目立つ
- ・人づきあいが悪くなる

## メンタルヘルス不調

メンタルヘルス不調の要因は、職場内の環境や人間関係、業務内容、私生活など多岐に及ぶことから広い視野で対象者の状況を把握することが重要です。

職場の管理監督者が部下の変化に気付いた場合は、話を丁寧に聴くように努めましょう。

本音を引き出すには、プライバシーに配慮した環境で、聴き役に徹することが大切です。

できれば、職場から少し離れた静かな場所で面談すると従業員も落ち着いて他の従業員の目を気にせず話すことが可能になります。

話しを聞いたあとは、上司と相談して必要に応じ専門家(産業医、保健師、看護師など)へ相談するとよいでしょう。

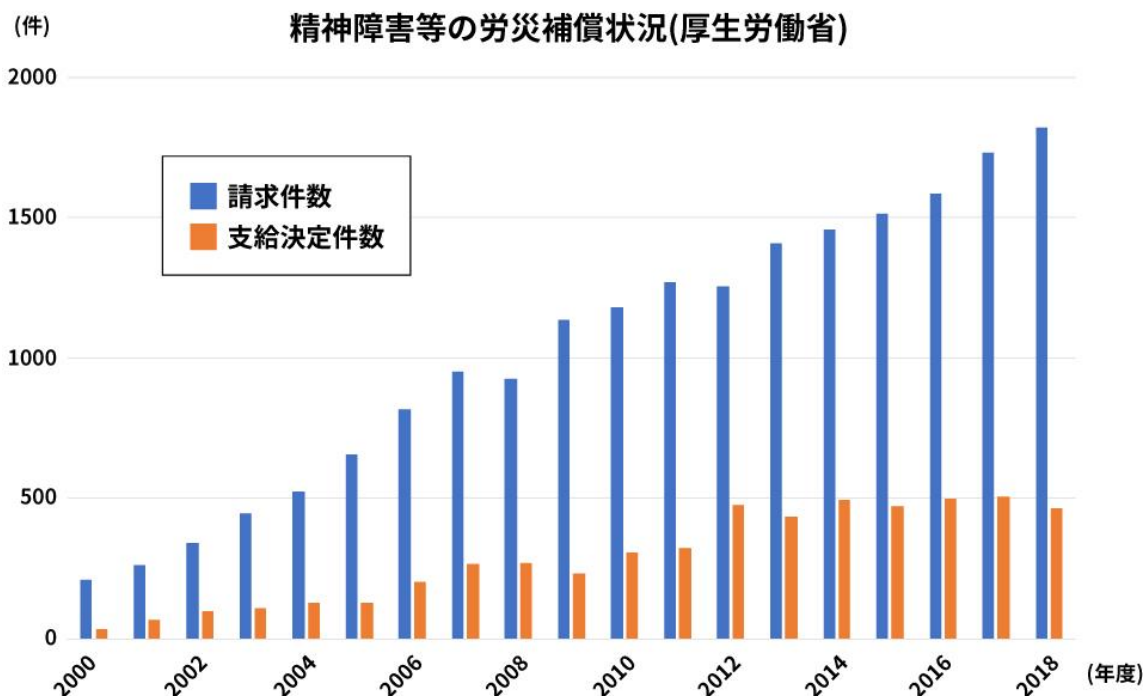
産業医の選任義務のない事業場の場合は、都道府県に設置されている産業保健総合支援センターの地域窓口にご相談することをお勧めします。

## メンタルヘルス不調による労災認定

厚生労働省では、これまで平成 11 年に定めた「心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針」に基づいて労災認定を行っていましたが、より迅速な判断ができるよう、平成 23 年 12 月に「心理的負荷による精神障害の認定基準」(以下「認定基準」といいます)を新たに定め、これに基づいて労災認定を行うことになりました。

### 【労災認定基準】

- ① 認定基準の対象となる精神障害を発病していること。
- ② 認定基準の対象となる精神障害の発病前おおむね6か月の間に、業務による強い心理的負荷が認められること。
- ③ 業務以外の心理的負荷や個体側要因により発病したとは認められないこと。



さらに、従業員に健康障害が発生すると、プレゼンティーズムやアブゼンティーズムの状態となり生産性が低下するおそれもありますが、一方、損害賠償責任を負担するリスクを抱えることにもなります。もし、過労自殺などが発生した場合、民事訴訟となれば高額の損害賠償を請求されることが少なくありません。管理者が安全配慮義務を履行するには「危険を予見」し「その危険を回避する施策を講じる」ことがなにより重要です。

## まとめ

管理職は部下とコミュニケーションをまめにとり、メンタルヘルス不調のサインを見逃さないことが大切です。メンタルヘルス不調になった部下に対しては、話をよく聞き専門家を交えた組織的な解決策をともに考える姿勢が大切です。

セルフケアについての情報提供をすることも重要です。できれば、日ごろから部下全員にセルフケア教育をしておくことが望ましいでしょう。

## 碧 M 企画の基本サービス

産業医や健康保険組合と連携して、従業員のヘルスケアサポートを以下のサービス内容で提供します。



ヘルスケアサポート、健康経営サポート、リクルートサポート

### 碧 M 企画

代表：渡嘉敷 忠 産業看護職（看護師）

健康経営エキスパート・アドバイザー（東京商工会議所認定）認定番号：19000749

ストレスチェック実施者（厚生労働大臣指定研修受講）

第1種衛生管理者

電話：080-9851-1569

URL: <https://www.aoi-mk.com/>

