

# 心の健康づくり計画

## 1. 当社の取組方針

### (1) 位置づけ

本計画は厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に従って、当社の心の健康づくり活動の具体的推進方法を定め、従業員の心の健康づくり及び活気のある職場づくりに取り組むためのものである。

### (2) 目標

従業員全員が

- ①心の健康について理解し、それぞれの立場に沿った心の健康づくりを目指す。
- ②ストレスに対する対処方法を身に着け、メンタル不調となることを未然に防止する。

## 2. 推進体制

### (1) 推進体制

従業員、産業医、衛生委員会がそれぞれ連携し役割を果たす。

### (2) 推進事項

#### ①相談体制

相談しやすい相談窓口の設置や定期的な面談など、心の健康に関する相談体制の充実を図る。

#### ②教育・研修及び情報提供

心の健康に関する情報提供及び教育・研修の計画的な実施を図る。

#### ③ストレス対策

セルフケアによる対処方法や職場環境等におけるストレスを減らすように各種のストレス対策を実施する。

#### ④マニュアル作成

メンタル不調者の予兆把握等のために管理者向けマニュアルを作成する。

#### ⑤プライバシーへの配慮

従業員が安心して活動に取り組めるよう、個人情報の秘密保持に十分配慮する。

## 3. 問題点の把握および事業場外資源を活用したメンタルヘルスケアの実施

### (1) 問題点の把握

- ・従業員自身のストレスのセルフチェックのため、年1回ストレスチェックを実施する。
- ・産業医やサポーターの定期的な面談によりメンタル不調者を事前に把握する。

## **(2) メンタルヘルスケアの実施**

### **① ストレス結果の活用**

ストレスチェックの結果に応じて産業医による個別面談を実施し、保健指導を受ける。

また、集団分析結果を通じて職場環境の改善に努める。

### **② 定期面談**

定期的な面談をつづいて不調者の予兆を把握する。予兆を把握した場合は社内や社外と連携をとり不調が悪化しないよう対応を行う。

### **③ 教育研修・情報提供**

・従業員向けに「セルフケア」推進のための研修を実施する。

・管理者へ「ラインケア」の推進のため研修を実施する。

・研修は産業医、および外部専門機関を通じて行う。

## **4. 個人のプライバシーへの配慮**

・職場環境等の評価のための調査やストレスチェックを実施するに当たっては、個人のプライバシーの保護に留意する。

・従業員からの相談対応に当たった者は、そこで知り得た個人情報の取扱いに当たっては、関連する法令及び社内規程を遵守し、正当な理由なく他に漏らしてはならない。

## **5. 評価と計画の見直し**

1 (2) の目標を達成するために年毎に活動の評価と計画の見直しを行う。

毎年3月の衛生委員会で当該年度の活動について評価を行い、次年度の活動計画について話し合いを行う。

以上