

中小企業のメンタルヘルス対策

●6割の企業が対策に取り組んでいる

厚生労働省の労働安全衛生調査によれば、メンタルヘルス対策へ取り組んでいる企業は全体の58.4%。

事業所規模が大きいほど取り組む割合は高く、従業員300人以上の企業では99%が取り組んでいます。

メンタルヘルス対策への取り組み状況

事業所規模	取り組み割合
1,000人以上	98.9%
500-999人	99.8%
300-499人	99.5%
100-299人	95.5%
50-99人	83.0%
30-49人	67.0%
10-29人	50.2%
全平均	58.4%

■取り組んでいる対策例

- ストレスチェックテスト：64.3%
- 労働者への教育研修や情報提供：40.6%
- 事業所内での相談体制の整備：39.4%
- 健康診断後の保険指導など：34.8%
- 管理監督者への教育研修や情報提供：33.7%

●「仕事で強いストレスあり」58.3%!

現在の仕事や職業生活で強いストレスを感じている労働者は、実に58.3%。

具体的には、①仕事の質・量(62.6%)、②仕事の失敗、責任の発生等(34.8%)、③対人関係/セウ・パワハラ含む(30.6%)の順となっています。

「メンタルヘルス不調で連続1カ月以上休んでいる労働者がいる」会社は、全体の0.4%。とくに1,000人以上規模では0.8%と高くなっています。一方でメンタルヘルス不調で退職した割合は、10人から29人規模で0.4%と高い結果に。中小企業では長期休業は難しく、退職せざるを得ないこともあるかもしれません。

業種別では「情報通信業」、「金融業・保険業」がそれぞれ1.2%と高い結果に…。



●うつ病の発症事例や対策事例

厚生労働省の“こころの耳”というHPには、うつ病の発症事例や対策事例が紹介されています。

- ★長時間労働でうつ病になり自殺未遂したシステムエンジニア
- ★上司からの叱責による適応障害の発症(IT関連)
- ★課長昇進後のうつ病発症(半導体メーカー)
- ★過重業務と長時間労働でうつ病発症(設計士)
- ★経営者が指導力を発揮して対策が進んだ事例
- ★職場復帰が困難なうつ病の事例
- ★セウからうつ病になった事例



●メンタルヘルス対策の4つのポイント

①メンタルヘルスケアの教育研修・情報提供

本人だけでなく上司も含め、ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解を促すため、自身のストレスチェックなどに必要な情報提供を行います。

②職場環境等の把握と改善

労働者からの意見聴取、ストレスチェック活用などで、職場環境等の評価と問題点把握をしておきます。

③メンタルヘルス不調への気づきと対応

不調が発生した場合でも、早期発見、早期対応を図れるよう体制整備しておきます。

労働者本人からの相談窓口の整備はもちろん、上司が部下の「いつもの違い」に注意をはらい、必要に応じて相談窓口を勧めるなど適切な対応をはかれる体制も重要。

④職場復帰における支援

休業した労働者が円滑に職場復帰し、就業できるようにするため受け入れ体制の整備も重要なポイントです。



●助成金も充実!

ストレスチェック助成金

従業員数50人未満の事業場が、医師・保健師などによるストレスチェックを実施し、またはストレスチェック後の医師による面接指導などを実施する。

●チェック実施費用：人数×500円

●医師の面接指導費用：1回21,500円(上限3回)

心の健康づくり計画助成金

産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策促進員の支援を受け、自社の「心の健康づくり計画」を作成・実施する



●1企業一律10万円

職場環境改善計画助成金

ストレスチェックの実施後、職場単位での集団分析を実施し、その結果をもとにメンタルヘルス対策促進員の助言指導に基づき、「職場環境改善」のための計画を作成・実施する。

●1企業最大10万円(機器設備購入費用の助成)

小規模事業場産業医活動助成金

産業医、保健師と契約して、産業医等活動を実施する。直接健康相談環境の整備も対象となる。

●1企業1契約で10万円×2回