

「メンタルヘルスケア」に関するお話です。

労働者自身のストレスへの気づきを促すこと、職場環境の改善による働きやすい職場づくりを行うことにより、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ目的として、ストレスチェックが義務化されました（平成二十七年）。

○ストレスチェック実施状況（令和五年）

五〇人未満の事業所	…三・四・六%
五〇人以上の事業所	…八・七%
全体	…四一・四%



これまで五〇人未満の事業所では努力義務であつたため、半数以上の事業所がストレッチャックを実施していませんでした。しかし、二〇二五年五月公布の改正労働安全衛生法により、従業員五〇人未満の事業所も義務化されることが決定しました（現在は五〇人以上の事業所のみ義務）。この改正法は三年以内に施行。遅くとも二〇二八年五月までには義務化される見込みです。

厚生労働省が実施した労働安全衛生調査「二五年調査」によると、職業生活等において強い不安、ストレス等を感じる労働者は五割を超えており、メンタルヘルス上の理由により連続一か月以上休業又は退職した労働者がいる事業所は令和四年に一三・三％という結果でした。

このような状況を背景に、精神障害等の労災補償件数は平成一四年から年々増加しており、令和四年の認定件数は七一〇件、うち自殺者は六七件。この件数は統計史上もつとも高い件数です。

[illegible]

- ・三年前よりメンタル不調者が増加したと感ずる事業所三割強

- ・メンタルヘルスで一カ月以上の休職または退職した労働者がいた事業所でのメンタルヘルスの取り組み状況…

「取り組んでいる」事業所……六割強
「取り組んでいない」事業所……二割強

※専門のスタッフがいない、取り組み方わからない、該当する労働者がいないなどの理由でメンタルヘルス対策に取り組んでいない事業所もありました。

★メンタルヘルスケア対策の取り組み内容★

企業の取り組みとしては、労働者からの相談対応窓口の整備がもっとも高く、その他、ストレスチェックの実施、衛生委員会、設置・調査、職場復帰における支援などがあり、職場環境の改善を行った事業所では、セルフケアへの関心が高まったことがわかりました。

メンタルヘルス不調の原因は個人の性格や考え方だけでなく職場環境が要因となっている場合があります。個人の問題と捉えず、個人での取組と併せて職場でもメンタルヘルス対策に取り組むことが重要です。

なお、厚生労働省より、取り組み事例集が取りまとめられています。労働者が安心して働ける職場環境をつくるためのヒントとしてぜひお役立てください。

事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集
(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/content/000615709>

★セルフケアでここを健康に★

ストレスは誰にでもあります。が、過剰に溜めすぎてしまうと、
 こころや身体の調子を崩してしまいます。
 メンタルヘルス不調を未然に防ぐために、セルフケアも推奨さ
 れています。

◆一息つく時間をつくる

日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことが大切です。ゆつくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆつたりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることから初めてみるのもおすすめです。お酒を飲んで辛さを紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、こころが不安定になることがあるので要注意です。

◆体を動かす

身体活動は気分転換やストレス解消に「な」がり、メンタルヘルスの改善に効果があると考えられています。

運動による刺激が神経伝達物質の発現とその作用を促すとされ、とりわけセロトニンと α -エンドルフィン^①はメンタルヘルスに関する神経伝達物質として知られており、運動による刺激によつてセロトニンと α -エンドルフィン（神経伝達物質）がそ

の作用を促します。

- ・セロトニン：別名「幸せホルモン」と呼ばれ、過剰な興奮や衝動・不安を軽減させリラックスさせる働きがある
- ・ドーパミン：不安を和らげる働きを持つ

α-エンドルフィン^①は運動強度の増加に伴って上昇するとされていますが、中等度の有酸素運動でも濃度は上昇するといわれています。つまり運動を行うことにより、二つの神経伝達物質が作用し結果的に身体活動はストレス対策につながります。

◆呼吸法を取り入れる

呼吸を意識的に整えることにこそ、この二つのコントロールに役立ちます。

• 呼吸法

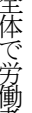
筋弛緩法
https://www.youtube.com/watch?v=MG4DP1N-3d8&list=LMG33RKl5hW_1gzlFleof75ldqbJpXNV9C&index=24

なお、セルフケアを実施したり身近な人へ相談しても、精神的に辛い状態が長く続く場合は体からのSOSであることを認識し、専門家の助けを借りてみることも大切です。

★ 最後 に . . . ★

メンタルヘルス不調を未然に防ぐために、社会全体で労働者の健康を守る取り組みが求められています。身近な人の行動の変化や異変を感じたら、周囲から声をかけてあげることも大切な取り組みの一つです。

まずは、身近な人の体調を意識することから始めてみませんか？



そして、自分自身でも少し疲れてきたと感じる際は、意識して休息を取り、こころのリフレッシュを図っていきましょう。【K】






毎月タイムリーでホットな情報を無料の
メールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

$\frac{d}{dt} \left(\frac{1}{\rho} \right) = - \frac{1}{\rho^2} \frac{d\rho}{dt}$

※今回の記事は資料を参考、引用して作成です。
 ・河合宏司(2022)『生活活動の効率と心理健康度』『心身健康増進』18巻6号。P2-98
https://www.wislife.org/journal/cjhs/18/218_92.pdf
 ・【最終更新】2025年8月13日
 ・厚生労働省「リワークメンタル」
<https://wmlnigo.jp/go/entry/work/stress/index.html>
 ・【最終更新】2025年8月13日
 ・厚生労働省「ストレスチェック制度の実施状況（令和6年の調査結果）」
<https://wmlnigo.jp/entry/1330300001431177.pdf>
 ・【最終更新】2025年6月13日
 ・厚生労働省「職場におけるメンタルヘルス対策の現状等」
<https://wmlnigo.jp/entry/120125000126814.pdf>
 ・厚生労働省「リワークの耳」独立行政法人労働政策研究・研修機構「職場におけるメンタルヘルスの調査報告書」
<https://wmlnigo.jp/assets/documents/20110623.pdf>
 ・【最終更新】2025年8月13日
 ・厚生労働省「大企業に働きやすい環境づくり推進計画」
https://wmlnigo.jp/assets/document/work/hies/1722_naken_kokoro_jintai.pdf
 ・【最終更新】2025年8月14日