

メンタルヘルス ガイドブック

Ⅱ メンタルヘルス不調の気づきと対応

II

メンタルヘルス不調の気づきと対応



1. メンタルヘルス不調への気づき

メンタルヘルス不調には必ず兆候があります。早期発見・早期対策が最も重要です。

(1)メンタルヘルス不調の自覚症状

- ・朝、気持ちよく起きられず気分が悪い
- ・肩こりや背中、腰が痛くなる
- ・お腹が張る、下痢や便秘を交互に繰り返す
- ・些細なことに腹が立ち、イライラする
- ・目が疲れたり、目がかすんだりする
- ・急に苦しくなったり、動悸がしたりする
- ・前日の疲れがとれず、身体がだるい
- ・気分が沈みがちで、憂うつである
- ・仕事をしていても集中できない
- ・身体を動かすのが億劫
- ・頭がすっきりしない、頭重感がある
- ・食欲が無く体重が減ってきた
- ・吐き気がする、嘔吐する
- ・些細なことで腹を立てたり反抗する
- ・めまいや立ちくらみがあったりする
- ・よく風邪を引くが直りにくくなっている
- ・寝つきが悪く夢をみることが多い
- ・仕事をやる気が無くなり、疲れやすい
- ・人に会うのが億劫で何でも面倒くさい

(2)メンタルヘルスに対する誤解

①自分には関係ないという誤解

◆決して特別なものではなく、メンタルヘルス不調は他の疾病と同じように、誰もがかかる可能性のある病気。

②睡眠を削ってまで残業を頑張るのは美德という誤解

- 睡眠はメンタルヘルスを考える上で、とても重要。
- 健康的な睡眠がとれていればメンタルヘルス的には深刻な問題にはならないことが多い。
- 睡眠時間が少ない
 - 集中力・判断力低下⇒パフォーマンス低下を補うために時間外労働が増加⇒
 - 更に睡眠が減るという悪循環⇒非効率的でハイリスク
- 不眠不休は甚大な事故やミスの原因となる。

③メンタルヘルス不調は治らないという誤解 不治の病ではない

II

メンタルヘルス不調の気づきと対応



2. 早期発見・早期対応

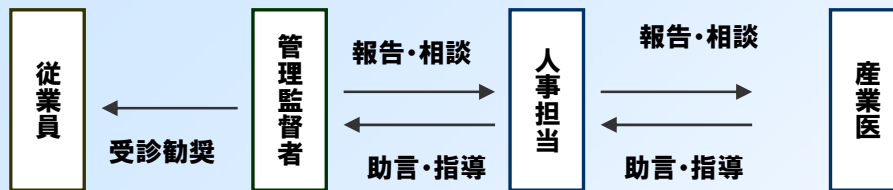
～メンタルヘルス不調のサインは見逃さない～

<サインとなる行動>

- ◆仕事能率の低下
- ◆遅刻・早退・欠勤の増加
- ◆他人の言動を気にする
- ◆考え込むようになる
- ◆仕事のミス・ロスの増加
- ◆挨拶や付き合いを避ける(孤立)
- ◆口数が減る(または増える)
- ◆ささいなことで腹を立てたり反抗する



～メンタルヘルス不調者を発見時の対応～



☑ <チェック項目>

チェック①

従業員の異変に気付いたら、個人面談を実施し、本人に体調や健康状態を確認。メンタルヘルス不調を訴えた場合は直ちに受診を勧める。

☑ チェック②

本人が管理監督者の受診勧奨に応じた場合は、速やかに人事担当及び直属上司に報告。受診後は、規則に基づき医師診断書の提出等社内手続を実施。

☑ チェック③

受診勧奨に応じない場合については、人事担当に報告・相談し、産業医による保健指導等適切な組織対応を実施。

◆メンタルヘルス不調の従業員の休職・復職の際の診断については、主治医の診断書をもとに、産業医によるセカンドオピニオンをとることが望ましい。

※人事担当は、休職・復職の際は産業医による診断を依頼する