

メンタルヘルス対策に関する計画
～ 職場における心の健康づくり ～

令和7年1月

総務課

1. 基本方針

津別町における様々な諸課題に適切に対応し、住民のニーズに応えるためには、業務にあたる職員一人ひとりが心身共に健康で、その能力を十分発揮できる環境を整える「心の健康づくり」が必要であることから、次の3つの基本方針を踏まえて「メンタルヘルス対策に関する計画」を定めるものです。

(1) 働きやすい職場環境づくり

職場のストレス要因の把握や除去に努め、所属長等や課内・係内を含めた職員相互間の円滑なコミュニケーションをできる環境の醸成を図り、活気ある職場づくりを行います。

(2) 職員研修・情報提供の充実

所属長等を含む全ての職員が心の健康問題について正しく理解し、心の健康づくりにそれぞれの役割を果たすため、職員研修や情報提供の充実を図ります。

(3) 相談・支援体制の充実

メンタルヘルス不調に陥った職員の早期発見に努め、症状の悪化を予防します。また、円滑に職場復帰できるよう相談・支援体制の強化を図ります。

※「メンタルヘルス不調」とは、精神及び行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、職員の心身の健康、社会生活及び生活の質に影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むものとする。

2. 計画期間

令和7年1月から令和12年1月までの5年間を計画期間とします。
なお、計画期間中であっても必要に応じて見直しを行います。

3. メンタルヘルスケアの4つの施策

職員の心の健康を増進するため、4つのケアを積極的に推進します。

(1) セルフケアの推進

職員は心身の健康保持増進に努めるとともに、自身がストレスに気づき、自らのストレスを予防、軽減するための知識・対処法を身につける。

(2) ラインによるケアの強化

所属長等は職員の状況や職場環境の把握・改善、職員からの相談対応を行う。

(3) 庁内組織によるケアの推進

心の健康づくり対策への提言等、セルフケア・ラインケアの支援、企画立案、職場外資源との連携を担う。

(4) 外部機関によるケアの活用

職員や職場と連携し、専門的な知識により情報提供・助言等を実施する。

4. セルフケアの推進

全ての職員が心の健康問題について理解し、正しい知識を持ち主体的に心の健康を保持・推進できるようにセルフケアを推進します。

(1) 主な取組

- ①ストレスチェック活用による自己管理の徹底
- ②メンタルヘルス研修等の実施
- ③相談窓口の設置

(2) 職員の役割

ストレスチェックや心の健康について正しく理解し、セルフケアを実践する。

5. ラインケアの推進

職場において職員と日常的に接している所属長等が、メンタルヘルス不調の状態を早期に発見するとともに、できる範囲で個々に応じた対応をとり、重症化や複雑化を防ぎます。

(1) 主な取組

- ①実態把握と職場環境整備(超勤状況の把握、ストレスチェック職場分析結果の活用)
- ②所属長等向け研修会の実施(職場内コミュニケーションの向上、相談対応研修)

- ③安全衛生委員、総務課との連携（早期発見、早期対応）
- ④主治医、家族との連携
- ⑤職場復帰への調整
- ⑥復職時の受け入れ環境の整備（再発防止、2次不調者防止）

（2）所属長等の役割

- ①総務課とともに心の健康に関して職場環境等の改善や職員への相談対応をする。
- ②職員のセルフケアを支援するとともに、総務課と連携し本計画を推進する。

6. 庁内組織によるケアの推進

安全衛生委員会は、職員の心の健康づくりに関する総合的な対策を計画的に実施します。また、総務課はセルフケアやラインケアが効果的に行われるよう支援するとともに、職員からの相談を受け付けます。

（1）主な取組

- ①職場環境等の把握と改善への支援（安全衛生委員会の開催）
- ②職員へセルフケア支援（ストレスチェック・メンタルヘルス研修の実施）
- ③所属長等への支援（ラインケアに関する助言等）
- ④健康情報の提供（共済健康ニュースの提供）
- ⑤産業医や関係機関との連携
- ⑥相談窓口の周知
- ⑦職場復帰後のフォロー体制づくり

（2）安全衛生委員会の役割

- ①メンタルヘルスケアの実施状況の検証
- ②本計画の効果的な推進と見直し
- ③心に健康に及ぼしている具体的な影響の把握

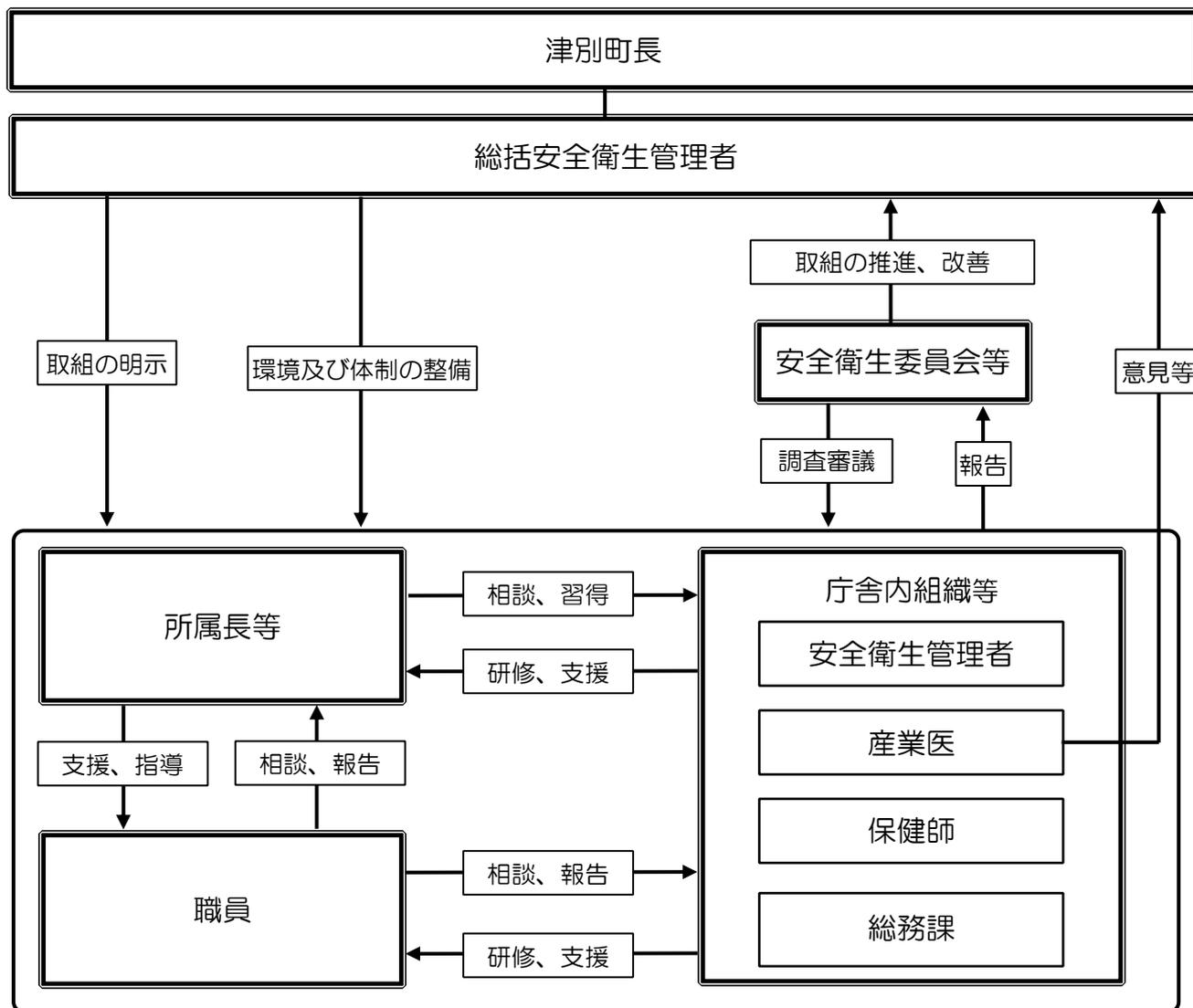
（3）総務課の役割

- ①職員や所属長等からの相談対応
- ②産業医や関係機関とのネットワーク形成
- ③労働環境等の改善及び職員の状況に応じた適正配置

7. 外部機関によるケアの活用

共済組合の「心の相談・からだの相談」の活用を推進します。また、北海道北見保健所や医療機関等との連携を図ります。

○推進体制イメージ図



8. 心の健康レベル別にみた取組

メンタルヘルス対策を効果的に推進していくために、1次、2次、3次予防に沿って対策を進めます。

- (1) 具体的な取組の一覧
次ページのとおり

1 セルフケア

一次予防

- ①ストレス状態の把握
- ②長時間勤務による不調の予防
- ③職員研修及び情報提供の活用

二次予防

- ①自発的な相談体制の整備
- ②自己のメンタルヘルス不調への意識の向上

三次予防

- ①休職中における医療機関の受診、定期的な職場への報告の勧奨
- ②職場復帰後の継続的な治療、再発防止

2 ラインケア

一次予防

- ①所属長等の基本的な知識の習得、相談対応技能のスキルアップ
- ②長時間勤務者の把握と面接の実施
- ③ストレスチェックの集団分析結果を活用した職場環境改善等

二次予防

- ①職員の健康状態の把握
- ②不調者の早期発見と対応

三次予防

- ①職場復帰支援プログラムの作成及び職員、産業医等との面談の実施
- ②職場復帰の判断
- ③復帰した職員のフォローアップ

3 庁内組織によるケア

一次予防

- ①職場巡視による職場環境の把握
- ②ストレスチェックの集団分析結果の活用
- ③メンタルヘルスに関する教育研修及び情報提供

二次予防

- ①相談窓口の利用促進
- ②医療機関への早期受診・治療の推進

三次予防

- ①職場復帰支援プログラムの作成支援
- ②休職中職員への説明及び復帰後対応
- ③主治医との連携

9. 個人のプライバシー保護及び不利益取扱いへの配慮

メンタルヘルスケアを推進するにあたっては、ストレスチェックの結果や健康情報を含む職員のプライバシーに配慮することが極めて重要です。

個人情報を主治医や家族等から取得する際には、あらかじめ個人情報を取得する目的を明らかにして本人の同意を得なければなりません。

また、ストレスチェックに携わる全ての者は、ストレスチェックや面接指導の受検有無や結果提供の不同意等を理由とした不利益取扱いを行ってはならない。

10. 主な相談窓口

(1) 職場内相談窓口

総務課庶務係 0152-77-8371 内線 212

(2) その他の相談先

① 共済組合 電話健康相談窓口 0120-556-590 (年中無休 24時間)

② 働く人の悩みホットライン (一般社団法人 日本産業カウンセラー協会主催)
電話相談 03-5772-2183
月曜日～土曜日 15時～20時 (祝日・年末年始除く)

③ 職員・家族・人事労務部門等が相談できる窓口

こころの耳 (厚生労働省)

電話相談 0120-565-455 (フリーダイヤル)

月・火 17時～22時 / 土・日 10時～16時 (祝日・年末年始除く)

(3) 所属長等が相談できる窓口 (部下の変調を感じたときなど)

総務課長 0152-77-8371 内線 212