

入社おめでとうございます

メンタルヘルスセミナー
～向き合おう！ こころとからだの 健康管理～



2024年4月15日
株式会社〇〇
産業医 秋元公彦

自己紹介です

1954年 東京都中野区生まれ

東大病院

公立昭和病院

東京逓信病院

1998年郵政省(健康管理部門)

郡山郵政健康管理センター

ゆうぽうと健診センター

東京山手メディカルセンター

2008年秋元労働衛生コンサルタント事務所



会社に産業医がいる場合はまず相談。よい専門家との出会いが回復を早めることも

撮影：吉野純治

2010.7.24 週刊東洋経済

58

産業医とは？



産業医の仕事

働く労働者の健康管理をサポートする仕事

★こころとからだの健康管理

★健康診断のアフターフォロー

★メンタルヘルスの相談等々

秋元先生は？

嘱託産業医の星

**～産業医による職場のメンタルヘルス対策
26年の歩み～**

産業医クイズ

- Q1. 医者ならば、産業医になれる**
- Q2. 産業医は、健康管理のサポート業務がメインである。**
- Q3. 産業医は、メンタルヘルスができなければやれない**
- Q4. 産業医は、薬の処方もできる。**
- Q5. 専属産業医と嘱託産業医では資格が違う**

産業医による 職場のメンタルヘルス対策



メンタルヘルスとは

1) 定義⇒心の健康(障害)

2) 種類⇒① うつ病性障害

② 発達障害

③ 統合失調症(分裂病)

④ アルコール依存症

⑤ パニック障害 などなど

(双極性障害、現代型うつ、適応障害 等々)

3) 要因⇒① ストレス(もちろんコロナも含みます)

② パワハラ、セクハラ 等

③ 家庭問題、失恋、失業 などなど

対策

1、個人が行うこと

⇒心の病を知ることにより

- ・心の病にならないようにすること など

2、職場で注意すべきこと

⇒心の病を知ることにより

- ・心の病になりかけた人を早期発見すること
- ・心の病になった人がスムーズに復帰できるようにするためには周囲の理解と受け入れ態勢が重要であることを認識すること など

対策 1

**心の病を知ること
⇒ ストレスを知ること**

と言い換えるのも ひとつの切り口ですね

ストレスについて



ストレスについての基礎知識 その①

- **ストレスの種類**

心理社会的ストレスのみが注目されるが、物理的・化学的・生物学的ストレスも重要。ストレスが重なれば、リスクも高くなる。

気候的ストレス（例、酷暑・気圧の変化）

- **ストレスのランク表 からわかること**

結婚、子供の誕生、昇進、退職など好ましい出来事もストレスになり得る。

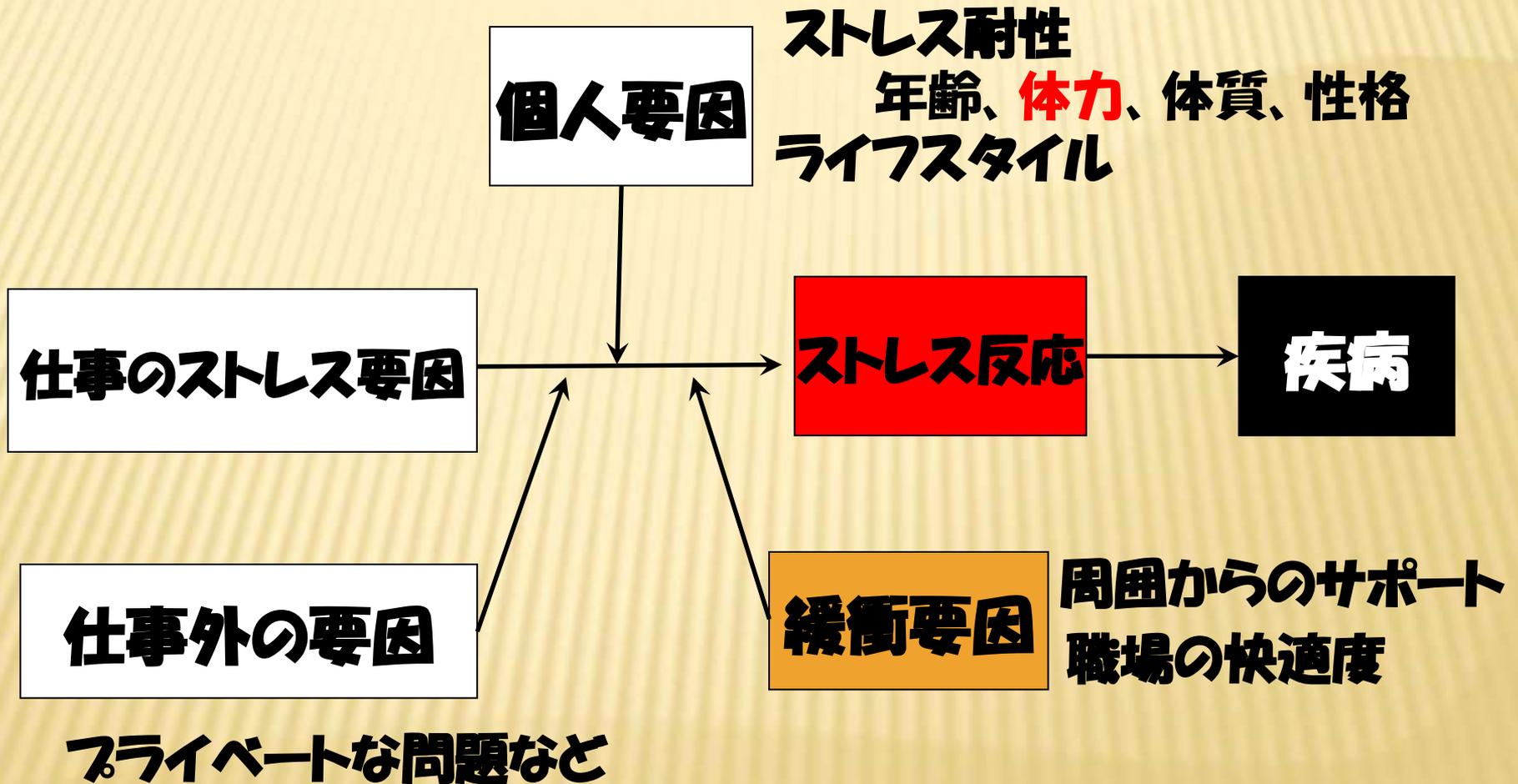
例、引越うつ病、昇進うつ病、荷おろしうつ病、

ストレスについての基礎知識 その②仕事

- **長時間労働(通勤時間も考慮)**
- **仕事の能力と要求されるもののミスマッチ**
- **拡張カラセクモデル**

仕事のストレスは、「要求度」、「自由裁量度」、「周囲のサポート」によって決まる。「要求度が高く、自由裁量度が低く、サポートが乏しい」時、リスクが高くなる。
例、医師は要求度が高く、自由裁量度は減る一方
- **努力と報酬のアンバランス**

ストレスに関する基礎知識 その③職業性モデル



ストレスの本質とは

⇒多血症の話



対策 2

会社としての取り組み

- ① ちらし、パンフ、社内報、メール配信等
- ② ストレスチェックを実施する
- ③ 復職支援制度を整備する
- ④ 講演会（1回実施でも効果が出る）
- ⑤ 産業医を雇う、講演させる、活用する
- ⑥ EAPと契約する
- ⑦ 産業保健総合支援センターを活用する
- ⑧ （厚労省ホームページ）「こころの耳」等

大事なポイント:セルフケア(ならないために)

❖ 仕事に疲れたらゆっくり休む。気分を変える。

→効率と休息は「にわとりと卵」。十分な休養から良い仕事は生まれる。

メリハリも大事。病は気から。

上手にリラクゼーションを取り入れよう。

❖ 「自分が悪い」「周りに迷惑をかけている」と思ったら相談しよう。

→人に任せられない、人目を気にするタイプがうつになりやすいと言われています。

❖ 少し見方、考え方、価値観を変えてみよう。

→他人は変えられない。でも自分(の考え方)を変えることはできる。そしたら、他人との関係が変わってくる。

大事なポイント: 目に見えないけど病

❖メンタルヘルス不調者に対するNGなこと

- ・「うつ病になるのは本人の責任」と思ったり、言ったり、態度に表したりすること。
- ・叱咤激励、出社を強要すること。
- ・アドバイスも避ける方が無難。(「うつになったことの無い人にはわからない」という心理。「受容と共感」に徹する。)
- ・復職後に過大な心的ノルマを課すこと。
いきなり復職前の業務量がこなせるとすること。
- ・奇異の目で見たり、過剰に気を使うこと。

同じ職場の仲間であること(一人ではないこと)、通常通りの勤務形態でなくても、治療の一環であり、その人にとって「通常」であること、病気から回復しようと試みている人であることを念頭において接しましょう。

産業医との接し方

- ① どうぞ、自由に接してください。
- ② メンタルヘルスのご相談なら、なんでもあいです。
(健康管理全般OKです。)
- ③ 御社の産業医は秋元医師ですが、
秋元労働衛生コンサルタント事務所には
女性の産業医とも連携をとり、
女性の保健師もおいます。
どうぞ、あわせてご活用ください。

産業医との接し方

- ① 具体的には、△△さんに申し出てください。
- ② 日程と場所の調整をしてくれます。
- ③ 第3□曜16:30～18:00ならば、原則、調整なしでOKです。
(ただしもちろん△△さんをとおして
くださいね。お待ちしております。)

質疑応答



メンタルクイズ

- Q1. うつ病は遺伝する
- Q2. うつ病は女性に多い
- Q3. 職場においては約5割の労働者が
なんらかのストレスをかかえている
- Q4. メンタルヘルスで労災認定を受けたなかで、
原因で最も多いのはパワハラである。
- Q5. メンタルヘルス対策の大原則は
「話を聞くこと」である

**お疲れ様でした。
ご静聴ありがとうございました。**



**産業医・労働衛生コンサルタント
秋元公彦**