メンタル不調にならないために ▷▷▷4

継続的、計画的実施が重要

「4つのケア」で

労働者の健康については、わが国では1972（昭和47）年に制定された労働安全衛生法が規定をしています。88（昭和63）年に、急速な高齢化により中高年齢者の間で増加している生活習慣病（高脂血症・糖尿病等）の発症や増悪を防ぐため、労働安全衛生法が改正されました。具体的には、事業者に対して労働者の健康保持増進を図るために必要な措置である「心身の健康の保持増進（THP・Total Health Promotion Plan トータル・ヘルス・プロモーション・プラン）」を講ずる努力義務が課せられました。

また、2000（平成12）年に厚生労働省は、事業場におけるメンタルヘルス対策が適切かつ有効に行われるために、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を公示しました。その中で、「4つのケア」（「ケア」とは配慮・世話という意味）の継続的かつ計画的実施が重要であると述べています。

メンタルヘルスのケアの方法につきましては、①メンタル不調にならないようにする（未然防止）、②周囲がメンタル不調者を早く見つける（早期発見）、③事業場での素早い専門家によるケア（早期治療）④外部の専門家へのリファーやコンサルテーション（外部資源の活用）が考えられます。

つまり四つのケアとは、まずは労働者自身が未然に自分自身を守る「セルフケア」、労働者の上司である管理監督者がメンタル不調の部下を早期発見する「ラインケア」、メンタル不調者に対する産業医や保健師など産業保健スタッフ等専門家による事業場内でのケア、そして最後に、地域・社会の事業場外の専門家による事業場内の産業保健スタッフ等に対する情報提供や助言、メンタル不調者に対するカウンセリング等の事業場外資源によるケアです。

「セルフケア」は、事業者は労働者に対してセルフケアに関する教育研修、情報提供等を行うとともに、労働者が自ら相談を受けられるよう必要な環境整備を行うとされています。この連載のテーマでもあるセルフケアの具体的な内容や方法については、今後このシリーズで詳細にご説明します。また「セルフケア」以外のケアにつきましても同様に次回以降でご説明します。

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部支部長　杉本和夫】

＝毎週水曜日に掲載＝

済新聞社　２０１８年０８月１５日　００６面　０１版　Ｎｏ．０１