職場の
メンタルヘルス対策ガイドブック

CONTENTS

1 このガイドブックは、どのように使うの？ …… 1
2 メンタルヘルス対策を企業で行う必要あるの？ … 2
3 メンタルヘルス対策の基本って何？ …… 4
4 メンタルヘルス対策って、具体的には何をすればいいの？… 8
5 メンタルヘルス対策Q&A …… 24
6 ストレスチェック制度とは？ …… 35
7 パワーハラスメントの防止対策 …… 40
8 問合せ先一覧 …… 43

愛知県

はじめに

近年、仕事や職場にストレスを感じている人が増えてきています。そして、ストレスが原因で、うつ病などの心の病（メンタルヘルス不調）におちいって、休業したり、退職したりする人も少なくありません。

また、メンタルヘルス不調者は、適切にケアしないと、最悪の場合、自殺の危険性もあります。

心の健康問題は、“個人の問題”として扱うだけでは不充分で、“企業全体の問題”として認識し、対策に取り組むことが必要です。

さらに、働き方改革関連法の施行による長時間労働の是正、パワーハラスメントの防止対策の強化などメンタルヘルス対策を含めた適切な労務管理のあり方が求められています。

このガイドブックを活用して、是非メンタルヘルス対策に積極的に取り組んでいただき、メンタルヘルスの問題が起こらないような快適職場を形成していただけたらと考えます。

本ガイドブックは、愛知県が実施した調査結果等に基づき作成したものです。