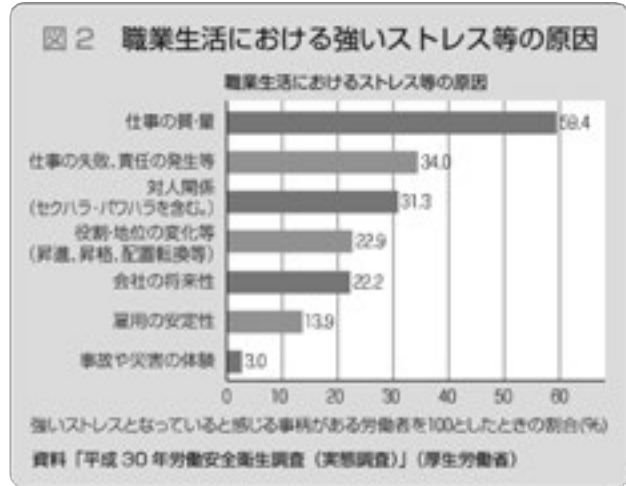
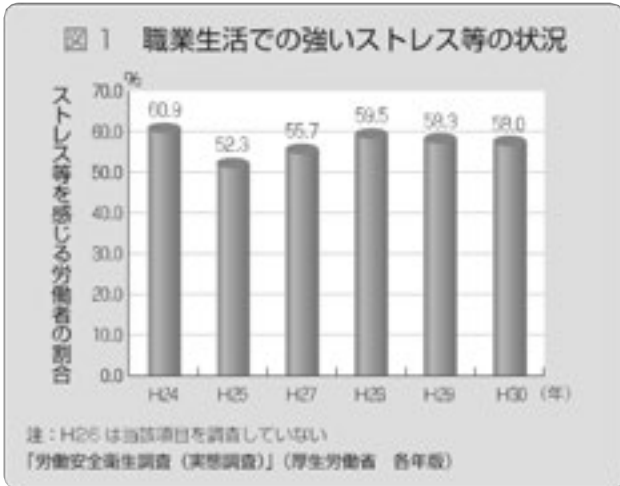


こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

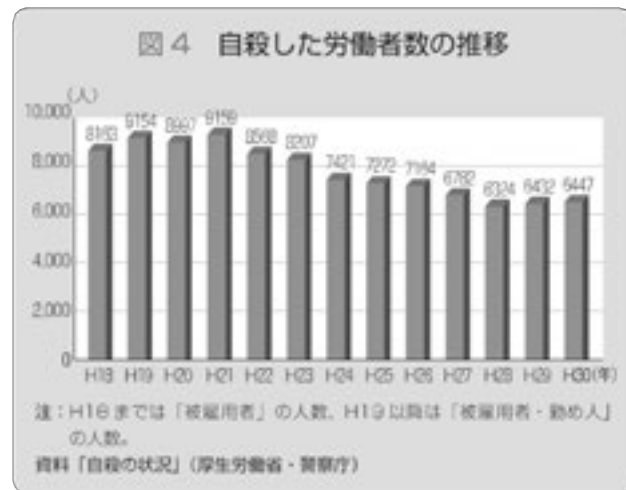
働く人の“こころの健康”について

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。



また、業務による心理的負荷を原因として精神障害を発症し、あるいは自殺したとして労災認定が行われる事案が近年増加し、社会的にも関心を集めています。

自殺者総数が2万人を超えている中で、労働者の自殺者数も6千人を超えて推移しています。



ストレスは、私たちが生きていく上で避けることができないものですが、うまく対応することによって、私たちは成長し続けることとなります。ストレスに気づき、ストレスに対処することができれば、また、多くの人の支援を受けて、適切に対応することでできれば、人生を豊かに送ることができます。もし、ストレスに押しつぶされそうになったときには、専門家にいち早く相談して、大事に至らないようにすることが大切です。人生のスパイスであるストレスを自分自身でコントロールする術を身に付けることが、現代社会で求められているのです。

(厚生労働省「職場における心の健康づくり」より)

【労働者のメンタルヘルス対策に関する情報】

「こころの耳」	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト ～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～	https://kokoro.mhlw.go.jp/
あかるい職場応援団	ハラスメント対策についての総合支援サイト ハラスメントの裁判例、他社の取組みなど	https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/
中央労働災害防止協会	事業所におけるメンタルヘルス活動の推進をお手伝い（セミナー、社内研修など）	http://www.jisha.or.jp/health/