

# ～メンタルヘルス対策の取組を支援します～ ストレスチェックはお済みですか

茨城産業保健総合支援センターでは、職場のメンタルヘルス対策への取組を支援します。ストレスチェック制度の導入等の支援も行っています。費用は無料です。

## 1 事業場を訪問し、メンタルヘルス対策の取組を支援します

メンタルヘルス対策の取組がわからなくてお困りではありませんか？メンタルヘルス対策促進員（カウンセラー・社会保険労務士等）が、支援に伺います。

裏面の申込書でお申込ください

右記のような  
お悩みに対応します

- メンタルヘルス対策は、何から始めたらよいか
- こころの健康づくり計画を策定したい
- 衛生委員会での調査審議への助言が欲しい（同席も出来ます）
- 従業員への教育研修を計画したい

## 2 管理監督者に対するメンタルヘルス教育を行います

管理監督者が「いつもと違う」部下の様子に早く気づくことが大切です。メンタルヘルス対策促進員（カウンセラー・社会保険労務士等）が、事業場を訪問し、管理監督者に対するメンタルヘルス教育を行います。（1事業場1回まで）

裏面の申込書でお申込ください

主な内容

- メンタルヘルスの現状（ストレス状況、自殺など）
- 管理監督者の役割（部下への対応、傾聴など）
- 職場におけるメンタルヘルス対策（4つのケア、職場復帰支援など）

## 3 ストレスチェック制度の導入を支援します

平成27年12月からストレスチェック制度の実施が義務付けられています。メンタルヘルス対策促進員（カウンセラー・社会保険労務士等）が、事業場に伺い、ストレスチェック制度の導入をお手伝いします。

裏面の申込書でお申込ください

右記のような  
支援ができます

- ストレスチェック制度とはなにか
- 具体的な実施方法、実施者の役割分担はどのようにしたらよいか
- 管理監督者向けにストレスチェック制度の研修をして欲しい

## 4 メンタルヘルス対策に関する相談に応じます

産業保健スタッフを対象に、産業保健相談員が、メンタルヘルスに関するご相談に応じます（当センター相談室での面談、又は電話）。予約制です。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

- 「働く人のこころの健康相談室」（毎週金曜日）
- 「職場のメンタルヘルスなんでも相談」（月2回水曜日）
- 「専門のカウンセラーによる産業保健スタッフのためのスーパービジョン」（月1回第4木曜日）
- 「精神科医による個別相談」（月1回第4水曜日）

独立行政法人 労働者健康安全機構 茨城産業保健総合支援センター

〒310-0021 水戸市南町3丁目4番10号 水戸FFセンタービル8階  
TEL 029-300-1221 FAX 029-227-1335

ホームページ <https://www.ibarakis.johas.go.jp/mental-sien/index.html>