メンタルヘルスとは？

メンタルヘルスとは、「こころの健康」を意味しており、メンタルヘルスを保持・増進することへの関心が高まっています。特に、労働者を取り巻く環境は日々変化しており、多様な価値観による人間関係の複雑化、雇用形態の多様化、長時間労働などをはじめ、近年ではコロナ禍における在宅勤務、孤立・孤独化、コミュニケーションスタイルの変化などが拍車をかけ、メンタルヘルスに不調をきたす人が増加しています。そのため、各企業・事業所では労働者のメンタルヘルス不調を予防するために様々な取り組みが行われています。

メンタルヘルス問題の現状

【労働者のストレス状況】

厚生労働省の「労働安全衛生調査」の結果によると、日本の労働者の半数以上の人が、現在の仕事や職業生活に関することで強い不安やストレスとなっていることがあると感じていることがわかります（図1）。

図2はその具体的な内容になりますが、「仕事の量」がもっとも高く、42.9%の労働者が仕事量に対するストレス、負担感を感じていることが明らかになっています。次いで、「仕事の失敗、責任の発生等」「仕事の質」「対人関係（セクハラ・パワハラを含む）」などが高く、これらについてストレスを感じている労働者が多いことが示されています。

ソフィアのメンタルヘルス支援

当施設では、事業所やそこで働く労働者を対象に、公認心理師・臨床心理士などの心理学の専門職を活用したメンタルヘルス支援を提供しています。また、特に医療的なケアが必要となる場合には、母体である第二病院とも連携・協働しながら、支援を行っています。

連携・協働

ソフィアのメンタルヘルス支援

- □ 従業員への心理カウンセリング
  （訪問または来所による個別カウンセリング）
- □ 管理責任者や産業保健スタッフへの事業所内のメンタルヘルス対策や従業員への対応等に関する助言・コンサルテーション
- □ ストレスチェックの実施（実施から分析まで）
- □ 心理検査を用いた従業員の心理アセスメント
- □ ストレスやメンタルヘルスに関する従業員への教育研修 など

第二病院のメンタルヘルス支援

- □ 医師による診療
- □ 休職中の労働者を対象とした職場復帰プログラムの実施
- □ ストレスチェックの実施（実施から分析まで）　など

各企業や事業所の現状やニーズに応じた支援を提案させていただいております。
詳細な支援の内容や利用方法、契約等につきましては、お気軽に当施設までお問い合わせください。