

連載

# 介護・福祉現場のチカラを高める職場づくり



社会保険労務士事務所テラス

倉 雅彦 所長  
(ケアマネ)

## § 12 メンタルヘルスケア

心の健康対策に取り組む事業所は30人以下の小規模で4割を下回る

介護現場において大きな問題の一つとしてメンタルの問題があります。労働条件の厳しさに加え、身体面での不調、さらに職場の人間関係の複雑さなどから、介護職のうつ病罹患率、さらにうつ病を原因とする離職率が大変高くなっている現状があります。

また、介護職の特殊性として、利用者からの感謝の言葉で勇気づけられる一方、時として利用者からの暴言や暴力によって、介護者自身の感情コントロールが困難になるなど、利用者から受けるストレスも見逃すことはできません。介護は感情労働とも言われるように、介護現場ではこころのケアを主体としたサポート体制づくりが急務であるといえます。

6回目の労災補償の上乗せ保険(安全配慮義務)でお話した内容と重なりますが、2012年度における脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況について、精神障害に関する労災補償は過去最多を更新しています。特に請求件数は「医療、福祉」に分類される「社会保険・社会福祉・介護事業」が第一位となっています。

厚生労働省と独立行政法人労働者健康福祉機構がまとめた「職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針」によると、12年度、事業所において心の健康対策に取り組んでいる割合は47.2%で、これを規模別にみると、300人以上の規模で9割、50人以上の規模で7割を超えています。50人以下の場合6割弱、30人以下では4割弱という結果でした。規模が小さい事業所ほど取り組みが低く、介護・福祉分野は比較的規模が小さい事業所が多いこともあり、メンタルヘルスケアが十分でないと言えるでしょう。

心の健康対策(メンタルヘルスケア)に取り組んでいる事業所割合 (単位: %)

事業所規模	割合 (%)
2012年	47.2
(事業所規模)5000人以上	99.1
1000～4999人	98.0
500～999人	96.4
300～499人	92.8
100～299人	83.1
50～99人	71.4
30～49人	56.0
10～29人	38.9
2007年	33.6

出展：厚生労働省 独立行政法人労働者健康福祉機構「職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針」

「なんだかいつもと違う？」職員に早く気づくために

メンタルヘルスケアの取り組みは、中長期的な視点で継続的かつ計画的に行われることが重要です。また、その推進にあたっては、法人または事業所が職員の意見を聞きながら職場の実態にあった取り組みを行うこと。このため十分話し合い、職員と一緒に「心の健康づくり計画」を作ることが必要です。

メンタルヘルス指針ではメンタルヘルスケアの計画及び進め方を次のとおりに定めています。

- ①事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨の表明に関すること
- ②事業場における心の健康づくりの体制の整備に関すること
- ③事業場における問題点の把握及びメンタルヘルスケアの実施に関すること
- ④メンタルヘルスケアを行うために必要な人材の確保及び事業場外資源の活用に関すること
- ⑤労働者の健康情報の保護に関すること
- ⑥心の健康づくり計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関すること
- ⑦その他労働者の心の健康づくりに必要な措置に関すること

上記のうち、特に実践してほしいのが①と③

です。事業場における問題点の把握で職員の変化に気づくため「ラインによるケア」が重要です。ラインである管理監督者は、部下の状況を日常的に把握しており、個々の職場における具体的なストレス要因を把握しています。ラインケアとは、職場の管理監督者が組織として改善を図ることです。

管理監督者が「なんだかいつもと違う？」部下に早く気づくことです。たとえば、それまで遅刻をしたことのない部下が遅刻を繰り返す、単純ミスが多くなるなど。早めに気づくためにも、日頃から部下に関心を持って接し、日常的な行動や人間関係について知っておくことが必要です。

「なんだかいつもと違う？」部下の様子・参考例

- 遅刻、早退が増える
- 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下している
- 報告や相談、職場での会話がなくなる(あるいはその逆)
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない
- 不自然な言動が目立つようになる
- 単純なミスが目立つようになる
- 服装が乱れたり、衣服が不潔である
- 異常に興奮状態で元気がありすぎる

もし「なんだかいつもと違う？」部下がいたら、管理監督者は職務上何らかの対応をする必要があります。まずは「声をかける」「部下の話聞く」などをしてください。背後に精神的な疾患が隠れている可能性があるため、「頑張れ」など激励することは控え、様子を見ながら医師の受診をすすめることも時には必要です。このように、「なんだかいつもと違う？」部下への気づきと対応は、心の健康問題の早期発見・早期対応としてきわめて重要です。

厚生労働省では、メンタルヘルス・ポータルサイト「心の耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)を開設しており、法人をはじめ個人でもメンタルヘルスケアについて学ぶ・調べる・参考にすることができます。

ポータルサイト内の「5分でできる職場のストレスチェック」と「職業性ストレス簡易調査票」を活用し、セルフケアについて取り組みを始めた事業所もあります。事業規模に関わらず、メンタルヘルスケアについて、「できることから取り組む」ことをしていきましょう。

### メンタルヘルス・ポータルサイト「心の耳」

