



こころの
“あんしん”
プロジェクト

心の健康づくりの 相談窓口

メンタルヘルス
対策
支援ツール

④



この支援ツールは、産業医科大学の
産業精神保健学研究室と共同で開発しました。



「経営」を守る・支える
一般財団法人

あんしん財団

心の健康づくりの相談窓口

～もしもの時に備えるために～

従業員の心の健康を守るために、事業主が相談窓口を準備します。

職場の心の健康づくりでは、

- 心の健康の問題を防ぐために、働きやすい職場づくりを進めること
- 心の健康の問題に適切に対応するために、相談先を決めておくこと
- 従業員が一人で抱え込まずに直接、相談できる窓口を用意することが重要です。

まずは、身近な産業保健スタッフにご相談ください。

このツールでは、こうした心の健康づくりについて相談できる窓口の探し方を紹介しています。下記の3つの「備え」にご活用ください。

もしもの時の備え1: 心の健康づくりについて相談できる窓口を探します

職場で心の健康の問題が生じてから、相談先を探すのは大変です。相談窓口をあらかじめ把握し、実際に相談する場面を想定してみましょう。まずは、相談窓口の探し方を見ながら、次ページの表を埋めてみましょう。

→ 参照ページ: [2・3ページ「心の健康づくりの相談窓口」](#)

→ 参照ツール: [小規模企業事業主向けメンタルヘルスケア啓発アニメ、こころの健康度チェックリスト、中小企業向け心の健康問題を持つ従業員への対応手順マニュアル](#)

もしもの時の備え2: 従業員の悩みや不安を相談する準備をします

相談窓口の探し方は、ご自身の心の健康を守るために大切な知識です。従業員一人一人に、相談窓口の探し方をお知らせし、もし、心の健康に悩みや不安を感じたら、どこに、どのように相談できるか、あらかじめ準備する研修等も行ってみましょう。

→ 参照ページ: [4ページ「従業員・家族が会社を通さずに直接相談できる窓口」](#)

→ 参照ツール: [受診・相談時メモ用紙、こころとからだを守るためのセルフチェックシート](#)

もしもの時の備え3: 専門家とともに心の健康づくりを推進します

心の健康づくりは、様々なウェブサイトで紹介されていますが、皆さんの会社に、何が、どのように役に立つかを判断するのは簡単ではありません。産業保健総合支援センターの専門家等と、どのような対策を推進するか相談しながら、心の健康づくりについて調べてみましょう。

→ 参照ページ: [5ページ「その他の相談窓口」\(心の健康づくりに関する詳しい情報\)](#)

→ 参照ツール: [週めくりセルフケアカレンダー、心の健康づくり対策充実度診断](#)

心の健康づくりの相談窓口

次ページを参考に、代表的な社外の窓口を調べ、下表を埋めてください。

心の健康づくりについて相談したい
産業保健総合支援センター

従業員の心の健康の不調に備えたい
医療機関

名称	所在地・連絡先	備考
産業保健総合支援センター		
医療機関		

※備考欄には、相談可能な曜日や受付時間など、実際に使用する際に手助けとなる情報をメモしておくとう便利です。

●産業保健総合支援センター

ここから検索 [》》 https://www.johas.go.jp](https://www.johas.go.jp)

(検索方法: 労働者健康安全機構 トップページ > 施設のご案内 > 産業保健総合支援センター(さんぽセンター))

産業保健総合支援センターでは、職場の心の健康づくりの全般にわたって相談できます。各都道府県に1つずつ設置されている公的機関です。働きやすい職場づくりや心の健康の問題への対応に困った場合も、専門のスタッフによる対面や電話、メールでの具体的な相談を申し込むことができます。研修も主催されているため、心の健康づくりを学ぶ場としても活用できます。

●医療機関

ここから検索 [》》 こころの耳 http://kokoro.mhlw.go.jp/facility/](http://kokoro.mhlw.go.jp/facility/)

(検索方法: こころの耳 HOME > 働く方へ > 精神科・心療内科などの医療機関 > 都道府県別 医療機関検索サイト)

心の健康の問題は、精神科や心療内科での治療が必要になる場合があります。厚生労働省が所管する心の健康に関するポータルサイト「こころの耳」から、会社やお住まいの地域の医療機関を検索できます。

従業員・家族が会社を通さずに直接相談できる窓口

誰にも話せずに、ひとり孤独で困っているとき、さまざまな悩みや不安をかかえる従業員本人や家族が直接相談できる、公的な窓口を掲載しています。それぞれ、地域によって対応時間が異なるため、事前に調べ、いざという時に従業員が一人で抱え込まず相談できる窓口として、職場で周知しておくといいでしょう。

●いのちの電話

ここから検索 >>> <https://www.inochinodenwa.org>

(検索方法：(一社)日本いのちの電話連盟 トップページ > いのちの電話の相談)

電話相談、インターネット相談に対応しています。

●こころの健康相談統一ダイヤル

連絡先 >>> TEL：0570-064-556(おこなおう まもろうよ こころ)

ここから検索 >>>

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

●こころの耳 働く人の「こころの耳相談」

ここから検索 >>> <https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

(検索方法：HOME > 相談窓口案内)

人事労務担当者からの相談にも対応しています。電話、SNS、メールでの相談が可能です。

●精神保健福祉センター

ここから検索 >>> <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

都道府県(政令指定都市)に1か所ずつ設置されており、心の病気についての助言を得ることができます。

もっと詳しく知りたい人へ 心の健康づくりに関する詳しい情報

その他の従業員の心の健康対策、職場でできる心の健康づくり、働き方への配慮などについて学べる情報源を掲載しています。

一歩進んだ心の健康づくりに取り組む際に、専門家と一緒にご確認ください。

心の健康づくり対策・相談窓口・医療機関・働き方に関する法令など

- こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)

[ここから検索](#) » <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

心の病気の情報や支援について

- みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)

[ここから検索](#) » <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

心の健康づくりに関するセミナーや書籍など専門的な情報

- 中央労働災害防止協会(中災防)

[ここから検索](#) » <http://www.jisha.or.jp/health/index.html>

- 事業場におけるメンタルヘルスサポートページ(東京大学 精神保健学)

[ここから検索](#) » <http://www.jstress.net/>

- 職場のメンタルヘルス対策ガイド(産業医科大学 産業精神保健学)

[ここから検索](#) » <http://omhp-g.info/>