

# すこやか相談室

## 第1回 メンタルヘルス

2024年4月から時間外労働の上限規制が建設業にも適用され、効率的な働き方がより一層求められるなかで、世代間コミュニケーションの難しさやメンタルヘルス不調も大きな課題です。そんな悩みや疑問に専門家がお答えします。

建設業労働災害防止協会  
建設業メンタルヘルス対策アドバイザー 保健師 岡田 佳月

### メンタルヘルスとは、こころの健康です。

職場におけるメンタルヘルス対策とは、働く人々のこころの健康づくりを行うことです。近年、仕事や人間関係の悩みなど様々な不安や心配を抱えている方が増えています。精神疾患の労災認定件数も増加しており、働く人々のこころの健康を確保するためのメンタルヘルス対策の重要度はますます大きくなっています。

また、メンタルヘルス不調と不安全行動の間には密接な関係があることがわかっており、ついうっかりといったミスが直接命に繋がる建設業においては、その重要度はさらに大きくなっているといえます。全ての人が安全で安心して働くことができるように、メンタルヘルス対策に取り組みましょう。

### Q メンタルヘルスとは

WHOにおいて「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」と定義されています。(出典:日本WHO協会)

### A

心の健康は、個人の努力のみでは維持することが難しい場面もあり、個人を取り巻く社会や人間関係への配慮が不可欠です。メンタルヘルスと仕事は密接に関係しています。メンタルヘルスが悪化すると、生産性やパフォーマンスの低下、仕事の継続に支障が出てくる可能性があります。

★メンタルヘルス不調は、体内のホルモンバランスが崩れ脳血流が低下し、集中力や判断力の低下を招きます。ミスが多くなったり、不安全行動を起こしてしまう可能性があります。

### Q 精神障害の労災認定は増加傾向

### A

令和4年の精神障害の労災認定件数は710件で過去最高を更新し続けています。建設業においても精神障害の労災認定件数は53件で、前年度より16件増加し28年度の過去最高(54件)に迫っています。

厚生労働省令和4年過労死等の労災補償状況を基に作成

精神障害の労災支給決定件数(全産業)



### Q ストレスを抱えていませんか?

### A

厚生労働省の令和4年労働安全衛生調査によると、労働者の約8割の方がストレスを感じていました。

厚生労働省令和4年労働安全衛生調査を基に作成

ストレスを感じていない

17.8%

ストレスを感じている

82.2%





## 健康な人を含めた全ての人が対象です



メンタルヘルス対策には、

- ① 健康な人が病気にならないための取り組み
- ② 病気にはなっていないがストレスを多く抱えている人への対策、早期発見
- ③ メンタルヘルス不調の方への対応、職場復帰への支援

があります。メンタルヘルス対策の対象者は、健康な人を含めた全ての人であり、**あなたも対象者**です！



## メンタルヘルス不調の症状



**心理面** 不安、緊張、イライラ、無気力など

**身体的** 動悸、胃痛、下痢、頭痛、疲労感、食欲不振、不眠、めまいなど

**行動面** 遅刻、欠勤、ミス、作業能率の低下、  
飲酒量や喫煙量の増加、やけ食い、生活の乱れなど

メンタルヘルス不調の症状は、様々な症状があり個人差も大きく、本人も原因に気がついていないことがあります。

★症状が出てからや、症状が重くなってからでは本人、周りも負担が大きくなることが考えられます。早めの対処が重要です。



## ストレスへの対処



### 3つのRでストレスを減らしましょう。

**Rest**

休息、休養、睡眠

**Recreation**

運動、旅行などの  
趣味や気晴らし

**Relax**

ストレッチ、音楽などの  
リラクゼーション

また一人で抱え込まずに家族や友人へ愚痴をこぼしたり、  
カウンセラーや相談窓口への相談、精神科への受診も有効です。

★全国の働く方やその家族、企業の人事労務担当者の方々からの  
相談に対応している窓口があります。

- ・ こころの耳電話相談 0120-565-455(フリーダイヤル)
- ・ こころの耳SNS相談 (LINE)
- ・ こころの耳メール相談 (専用フォームよりご相談ください)

してはいけない対処法  
飲酒、喫煙、ギャンブル、  
やけ食い、自傷



メンタルヘルス不調とは、風邪のように誰もがかかる可能性がある病気では決して特別なものではありません。

メンタルヘルス対策に取り組むことも、難しいことではありません。まずはご自身や一緒に働く仲間の現状を把握すること、「気づき」が最初の一步です。いつもと違うことに気づくには、いつもを知っておく必要があります。いつもを知るためにはコミュニケーションが大切です。早速声をかけてみましょう！

次回予告

次回は、「建設現場で取り組むメンタルヘルス対策」を予定しています。