

# メンタルヘルス不調の対策を

- メンタルヘルス不調は、うつ病をはじめとする精神障害に至り、時には自殺にまで及ぶことがあります。効果的な対策を講じることが会社に求められています。
- ## メンタルヘルス不調の原因
- ### 1、過重労働
- ① 異常な出来事  
極度の緊張、興奮、恐怖、驚く等精神的な負荷を生じる予測不可能な事態。
  - ② 短期間の過重業務
  - ③ 長期間の過重業務  
1ヶ月に45時間を越える残業で、業務と発症の関係性が高まる。
- ### 2、長時間残業による睡眠不足
- 睡眠時間が短くなるほど抑うつ状態が強まる。そのため6時間以上の睡眠を確保することが望ましい。
- ### 3、長時間残業とメンタルヘルス
- 時間外労働が50時間を超えるとメンタルヘルスが悪化し、90時間を超えると非常に悪くなる。(不図参照)
- ### 4、長時間労働以外の要因
- ① 仕事の要求度が高い
  - ② 業務の裁量度が低い
  - ③ 職場における支援度が低い
  - ④ 努力に見合った報酬が無い
  - ⑤ 業務遂行上、関係性における公平性が確保できない
- ## メンタルヘルス不調の対策は？
- ① 過重労働の解消と、長時間残業の縮減
  - ② 6時間以上の睡眠時間を確保しえるような労務管理
  - ③ 仕事の要求度、業務の裁量、職場での支援、報酬、公平性の確保
  - ④ 労働者本人のセルフケアや家族など周囲の人々によるケア

日立ジョンソンコントロールズ空調  
と関連会社で働く  
人のネットワーク

# オアシス

2018年6・7月

No. 77

発行：オアシス

編集委員会

連絡先：多田義幸

TEL

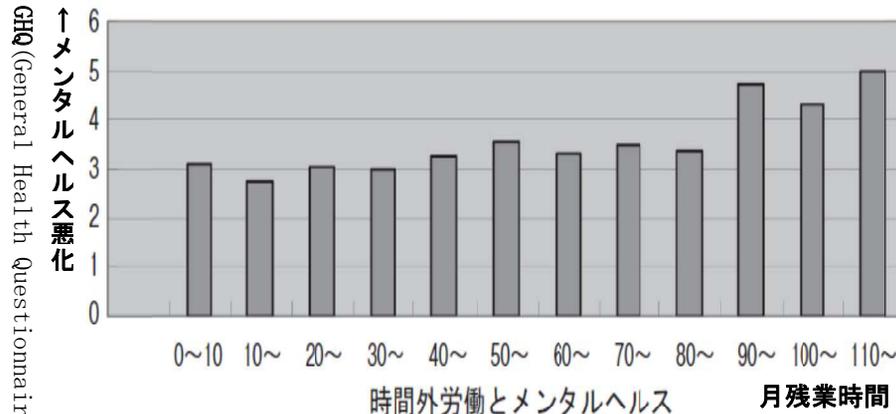
090-9121-0602

## 妊娠しても 安心して働ける職場作り

妊娠すると母体には大きな負担が掛かり、体質変化（つわり・貧血・腰痛等）で日常生活にも支障がでる時があります。

製造職場はほとんどが立ち仕事ですが、そのような職場環境の中で女性従業員から妊娠の報告を受けた時、会社側には母体の健康管理に配慮する義務があります。

時には医師とも話し合い、妊娠中でも安心して働ける職場環境にしましょう。



「過重労働とメンタルヘルスー特に長時間労働とメンタルヘルスー」  
島悟『産業医学レビュー』2008/02 より