

# 心の健康づくり計画

平成30年 11月制定  
令和3年 4月改定  
社会福祉法人 松本ハイランド

## 1. 心の健康づくり計画の位置づけ

本計画は、労働安全衛生法及び厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に従って、職員の心の健康づくり及び活気のある職場づくりに法人全体で取り組むためのものです。

## 2. 心の健康づくり基本方針

心の健康は、職員本人とその家族の幸福な生活のため、また活気ある職場づくりのために必要です。

当法人は、全ての職員の幸福な家庭生活と、活力に満ちた職場環境の構築のために、メンタルヘルス不調者への対応だけでなく、職員の円滑なコミュニケーション、より快適な職場環境への改善等を含めた、より広い意味での心の健康づくりに取り組んでいきます。

## 3. 心の健康づくり活動目標

- ① 全職員が心の健康問題について理解し、心の健康づくりにおけるそれぞれの役割を果たすことにより心の健康づくりを推進します。
- ② 円滑なコミュニケーションの推進により活気ある職場づくりを行います。
- ③ 全職員の心の健康問題の発生防止に努め、発生した場合は速やかに対応します。

## 4. 心の健康づくりのための実施事項

全ての職員の心の健康づくりを推進するために、以下の対策を実施します。

- ① 心の健康づくり計画の立案・評価
- ② 職員、管理監督者等からの相談対応と保健指導
- ③ ストレスチェックの実施及び評価と、高ストレス者に対する相談対応と指導
- ④ 職場環境の評価と改善に関する問題提起
- ⑤ 職員・管理監督者への情報提供及び教育研修
- ⑥ 外部医療機関との連携
- ⑦ 心の健康問題による病気休職者への支援（職場復帰支援）

## 5. 心の健康づくり推進体制

法人全般の心の健康づくりを円滑に推進するため、次のとおり設ける。

- ・心の健康づくり推進責任者：土屋常務
- ・心の健康づくり推進担当者：サポートセンター 高山美里（衛生管理者）  
古川則子教育指導人材確保統括
- ・心の健康づくり連携推進部署：経営企画室、サポートセンター

## 6. 役割

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（メンタルヘルス指針）による4つのケアを中心に、以下の役割を構築し、互いに適切な連携を持ちながら、メンタルヘルスケアを継続的に実施します。

### ① セルフケア

**全職員**は、まず自分自身のストレスやメンタルヘルスケアを正しく理解し、自覚し、自身のストレスを予防、軽減、対処します。そのため、年1回のストレスチェックを受検し、必要に応じてメンタルヘルス相談を利用します。

### ② ラインケア

**管理監督者**は、常に職員の心の健康状態を観察し、異常に気づくとともに、心の健康に関する相談対応、職場環境の改善、職場復帰支援等を実施します。

また、管理監督者自身も必要に応じてメンタルヘルス相談を利用します。

### ③ 法人内の産業保健スタッフによるケア

産業医、衛生管理者、労働安全衛生推進委員、心の健康づくり推進者（推進責任者・推進担当者）を中心に、メンタルヘルスケアの実施の企画立案、個人の健康情報の取扱い、法人外専門家、専門機関とのネットワーク形成や窓口業務、職場復帰支援等の活動を行います。

### ④ 法人外の資源によるケア

法人内の心の健康づくり推進者（推進責任者・推進担当者）では対処や改善が困難な問題に対しては、法人外の専門医や専門機関を活用し、支援を受け改善に努めます。

## 7. メンタルヘルス相談窓口

### (1) 法人内相談窓口

- ・サポートセンター [連絡先] Tel 40-3377
- ・古川則子教育指導人材確保統括 [連絡先] Tel 40-3377 E-mail : yume-honbul@yumenosato.info
- ・リスク管理室 [連絡先] Tel 88-8828

### (2) 法人外相談窓口

- ・ストレスケアハウス けや木 産業カウンセラー 矢口 敏子  
[連絡先] Tel : 090-7940-5603  
\* 「ストレスケアハウス けや木」とは相談者の希望により法人との連携を取ることができます。
- ・損保ジャパン日本興亜「こころとからだホットライン」  
利用時間：平日 9 : 00 ~ 22 : 00 土曜日 10 : 00 ~ 20 : 00  
[連絡先] フリーダイヤル 0120-024-421
- ・働く人の「こころの耳電話相談」  
利用時間：月・火曜日 17 : 00 ~ 22 : 00 土・日曜日 10 : 00 ~ 16:00  
[連絡先] フリーダイヤル 0120-565-455 \*非通知不可
- ・全国老施協

#### 「J Sここメン（こころメンテ）」特設サイト

- ①管理者および介護従事者向けのお悩み相談イロハ
- ②相談者プロフィール、相談内容、電話相談等の予約
- ③メール相談

サイト閲覧はこちら



友だち登録はこちら



「LINE チャットによる相談窓口」 ⇒

## 8. 個人のプライバシーへの配慮

ストレスチェックテスト等健康情報を含めた個人情報に関する取扱いについては、特に細心の注意を払い、職員のプライバシーを保護いたします。特に、管理監督者やストレスチェック制度担当者が相談対応に当たった場合、そこで知り得た職員の個人情報の取扱いについては、関連する法令及び当法人個人情報に関する基本規則を遵守し、厳密に取り扱います。

## 9. 実施計画

	取 組 事 項
令和3年度	<ul style="list-style-type: none"><li>・セルフケア研修（対象：全職員）</li><li>・ラインケア研修（対象：管理職）</li><li>・ストレスチェックの実施</li><li>・自発的な相談ができる環境づくり</li><li>・労働安全衛生推進委員会での心の健康問題の審議と次年度計画の審議（3月）</li></ul>

## 10. 取組事項の評価・改善

効果的な心の健康づくりを進めるために、9. 年次別実施計画に設定した年次計画の取組事項の達成状況について評価を年1回行い、今後の課題の抽出及び改善を行います。