

第4節

心の健康づくりを進める取組

1 職場におけるメンタルヘルス対策の推進

「労働者健康状況調査」（平成19年）（厚生労働省）によると、仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者が約6割に上っている。また、「脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況」（平成20年度）（厚生労働省）をみると、精神障害等に係る労災認定件数が増加傾向にある（うち自殺（未遂を含む）の認定件数は、19年度から20年度にかけては減少）。このように、労働者のメンタルヘルス対策が重要な課題となっている中で、平成17年に労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）等が改正され、衛生委員会等の調査審議事項として「労働者の精神的健康の保持増進を図るための対策の樹立に関すること」が追加された。

平成18年には、労働安全衛生法に基づく指針として、事業者がメンタルヘルスケアに取り組む際の原則的な実施方法を示した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成18年健康保持増進のための指針公示第3号）を新たに策定した。

平成21年3月には、職場におけるメンタルヘルス対策を一層推進するため、「当面のメンタルヘルス対策の具体的推進について」（平成21年3月26日付け基発第0326002号）を都道府県労働局長あてに通達し、労働局・労働基準監督署が、関係行政機関等と連携するとともに、各種支援事業の活用を図りつつ、事業場に対する指導、業界団体等の自主的活動を促進する等メンタルヘルス対策の強化を行っている。

平成21年10月には、厚生労働省のWebサイトに、メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」（<http://kokoro.mhlw.go.jp/>）を設置し、事業者、産業保健スタッフ、労働者やその家族等に対してメンタルヘルスに関

する様々な情報を提供している。

平成19年には、労働者の自殺予防に必要な知識を分かりやすくまとめた「職場における自殺の予防と対応」（自殺予防マニュアル）を改訂し、うつ病の症状や早期発見のための方法、産業医や専門医へ紹介する時期、方法等の内容の充実を図った。これらの指針やマニュアルについては、厚生労働省のWebサイト（<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>）やパンフレットの配布等により周知している。

また、事業者の取組を支援するため、全国47都道府県に設置したメンタルヘルス対策支援センターにおいて、総合的な相談対応、個別事業場への訪問支援、関係機関とのネットワークの形成等、メンタルヘルス不調の予防から、早期発見と適切な対応、職場復帰支援に至るまで、メンタルヘルス対策の総合的な支援を実施している。

さらに、全国50か所の地域産業保健センターにおいて、労働者及びその家族を対象としたメンタルヘルスに係るセミナーや相談会を実施している。

なお、過重労働による健康障害を防止するため、長時間労働が行われているおそれがある事業場に対して重点的に監督指導を実施し、健康診断、医師による面接指導等の実施状況について確認するとともに、必要な指導を行っている。長時間労働を行った労働者に対する医師による面接指導の実施時には当該労働者の心身の状況についても確認することが法令で規定されており、産業医の選任義務のない50人未満の労働者を使用する事業場については、平成20年度から地域産業保健センターを活用できるようにしているところである。

TOPICS

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 ～こころの健康確保と自殺や過労死などの予防～

現在、心の健康対策に取り組んでいる事業所は33.6%となっており、心の健康対策に取り組んでいない事業所においては、「取り組み方がわからない」(42.2%)などの理由により取組が十分に進んでいない状況にあります※¹。

このため、厚生労働省では、平成21年10月、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を開設し、総合的な情報提供を行うことにより、職場におけるメンタルヘルス対策の促進を図っています。

〈リーフレット〉



〈Webサイトトップページ〉



＜Webサイト内容＞

- 1 事業者に対し、メンタルヘルス対策の基礎知識、職場環境改善のための参考事例、各種支援・助成制度等のご紹介。
- 2 産業医等の産業保健スタッフ等に対し、事業場の取組事例や研修会等のご紹介。
- 3 職場の人間関係等に悩む方やそのご家族に対し、専門の相談機関や医療機関、メンタルヘルスや過労死に関する基礎知識、救済制度（セーフティネット）等のご紹介 等

※1：平成19年労働者健康状況調査（厚生労働省、調査は5年毎に実施）

自分の仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスが「ある」とする労働者の割合は58.0%（前回（平成14年）は61.5%。）。

○Webサイト <http://kokoro.mhlw.go.jp>



厚生労働省安全衛生部労働衛生課

2 地域における心の健康づくり推進体制の整備

精神保健福祉センターや保健所における心の健康相談機能を向上させるとともに、自殺対策連絡協議会等を通じて、精神保健福祉センター等の地域保健分野の機関と、産業保健分野、教育機関、医療機関、地方自治体、民間団体が連携し、地域における心の健康づくりを推進することが重要である。

厚生労働省では、平成19年から地域における先進的な取組を支援し、効果的な自殺対策の推進を図る地域自殺対策推進事業を実施している。自殺予防総合対策センターにおいて、自治体・精神保健福祉センター職員を対象とした「自殺総合対策企画研修」及び、精神保健福祉センター、保健所等の相談員に対する研修を行い、地域における心の健康づくりの推進体制を整備している。さらに、関係機関相互間における連携体制の構築を図り、円滑な連携を図ることを目的として、18年から全国レベルでの「自殺対策ネットワーク

協議会」を開催し、関係機関における連携体制の推進を図っている。

また、公園は、健康づくりやスポーツ・レクリエーション、教養・文化活動等、様々な余暇活動の場として、身近な自然とのふれあいの場としても、心身の健康を育む機能を有している。このため、国土交通省では、高齢者をはじめ、誰もが地域で集い、憩うことのできる環境の形成を図るため、歩いていける身近な都市公園の整備等を計画的に進めることとしている。

さらに、農林水産省では、農村における高齢者が安心して活動し、暮らせるよう、ヘルパーや配食活動等を行う農村女性グループの人材養成活動等を支援するとともに、高齢者の生きがい発揮のための施設整備を行う等、快適で安心な生産環境・生活環境づくりを推進することとしている。

3 学校における心の健康づくり推進体制の整備

(1) 学校における健康相談活動等の充実

メンタルヘルスなど多様化、深刻化している子どもの現代的な健康課題を解決するためには、学校内の組織体制が充実していることが基本となる。

このため、文部科学省では、子どもの日常的な心身の健康状態を把握し、健康問題などについて早期発見・早期対応を図ることができるよう、教職員向け指導参考資料を作成し、すべての教職員で学校保健を推進するこ

とができるよう組織体制の整備を図っている。

また、養護教諭は、学校保健活動の推進に当たって中核的な役割を担うべき存在であることから、文部科学省では、養護教諭を対象とした各種研修会等を開催し資質の向上に努めるとともに、養護教諭がその役割を十分果たせるようにするための環境整備等を積極的に進めているところである。

COLUMN6

大学生の自殺対策—筑波大学における取組—

社会情勢の悪化による就職難や、大学院大学化など教育体制の変革に伴い、大学生のメンタルヘルスは確実に悪化しており、自殺への対策は急務といえます。

筑波大学は、学生の自殺死亡率が年間平均18.6人/10万人と、他大学の報告に比較して決して高くありませんが、開学当初より精神科医と心理教官を保健管理センターに常勤配置し、メンタルヘルス対策に積極的に取り組んできました。

また、昭和57年に群発自殺が生じたことを契機に、①ホットスポットへの物理的対策、②学生相談電話の設置、③自殺予防マニュアルの全教職員への配布、④「こころの健康委員会」の設置、⑤大学新聞や広報誌を用いた自殺予防の啓発、⑥入学時UPIスクリーニング検査と呼び出し面接の実施、⑦自殺既遂学生の分析^{*1}など、他大学に先んじた自殺対策を講じてきました。

しかし、最近の保健管理センター精神科の受診件数は増加の一途にあり(図1)、平成21年度は不幸にも例年に比して自殺者数が増加しました。また4年間の学部生生活で、精神科受診者の25%が希死念慮を持ち、うち半数以上が自殺企図するという深刻な状況も明らかとなりました^{*2}。

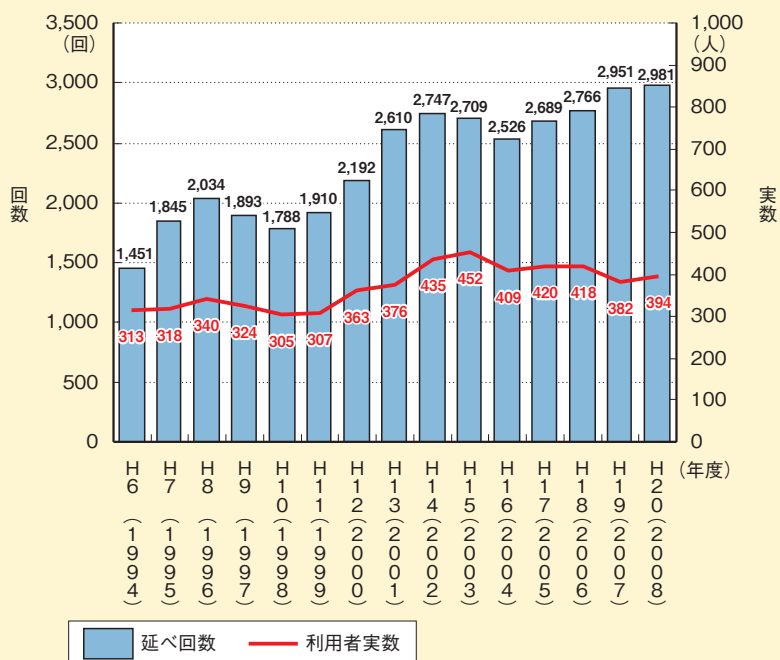
そこで本学では、「自殺対策は大学のリスクマネジメントである」という意識のもと、新たな取組を始めています。

具体的には、①学生の自殺対策を主とする教官へのFD(Faculty Development)研修、②学生の自殺危機がおきた際の連絡網の整備、③教官対象に、学生のメンタルヘルスへの具体的対応を示した「学生生活支援マニュアル」の作成・配布、④学生対象に、緊急時の相談連絡先を記した連絡カードの作成・配布、⑤サークルの部長等を対象に、リーダー研修会でのゲートキーパー研修、⑥新入学生保護者を対象に、学生のメンタルヘルスに関する注意喚起と危機の際の協力依頼を主旨とする文書の作成・配布を行いました。

大学生の自殺対策は、親元を離れて独居している者が多いことから生活状況の把握や自殺危機に際しての安全確保が難しい、自主独立を尊ぶ大学教育の理念やプライバシーの尊重から保護者や教官の間で情報を共有しにくい、といった特有の課題を抱えています。これらの課題を乗り越えるべく、今年度は新たに、メンタルヘルスのみならず複数領域の教官からなる「学生支援・自殺対策ワーキンググループ」を組織し、学生のメンタルヘルスの実態把握、有効なアウトリーチ手法の開発、群発自殺を防止する事後対応ガイドラインの策定など、更なる全学的、総合的な自殺対策を展

図1

保健管理センター精神科における精神衛生相談利用者の年次推移(※3)



開していく予定です。

従来、大学生の自殺対策は、個々の大学により様々でした。しかし、未来を期待された大学生の自殺が周囲に及ぼす影響は測り知れません。今後は一大学の取組にとどまらず、大学間連携や官学連携による全国的な実態調査や実効的な自殺対策が望まれます。

参考文献

- ※1 堀正士. 筑波大学における28年間の自殺学生分析. 精神神経学雑誌 2005;107(6): 545-562.
- ※2 太刀川弘和, 堀孝文, 佐々木恵美, 佐藤純, 杉江征, 寺島瞳, 田附あやか. 学生生活4年間における精神・心理的問題の検討(2): 精神科利用傾向の分析. CAMPUS HEALTH 2010;47(1): 359-360.
- ※3 筑波大学保健管理センター業務報告書(平成20年度版)

筑波大学保健管理センター精神科 太刀川 弘和

(2) スクールカウンセラー等を活用した教育相談体制の充実について

現代社会の変容に伴い、児童生徒が直面する問題はますます複雑多様になっており、様々な問題は、親と教員だけで解決できないことも多い。こうした多種多様な要因を背景とした児童生徒の相談に対して、教員という教育の専門家のほか、スクールカウンセラーのような臨床心理の専門家を活用して臨むケースが増えており、学校における相談体制において、今やスクールカウンセラーは不可欠の存在になりつつある。平成20年度においては、中学校においては約8,400校、小学校においては約3,100校に配置されている。また、小学校における生徒指導体制の充実や不登校等の問題行動の未然防止や早期発見・早期対応に資するよう、「子どもと親の相談員」の配置も行っているところである。さらに、20年4月には「教育相談等に関する調査研究協力者会議」を発足し、①教育相談体制の今後の方向性②スクールカウンセラー及びスクールソーシャルワーカーの今後の役割③教育相談体制の充実のための連携の在り方等について審議を行い、21年3月に報告書として「児童生徒の教育相談の充実について」を取りまとめた。

また、平成22年1月に「子どもを見守り育てるネットワーク推進会議」を設置して「子どもを見守り育てるネットワーク推進宣言」を採択し、関係機関や民間団体が連携し、子どもを対象とした相談体制の充実や学校・地域における子どもの居場所づくり等の取組を推進している。

文部科学省では、今後も、こうした取組を継続し、教育相談体制の充実に努めることとしている。

(3) 学校における労働安全衛生管理体制の整備

労働安全衛生管理体制の整備は、教職員が意欲と使命感を持って教育活動に専念できる適切な労働環境の確保に資するものであり、ひいては、学校教育全体の質の向上に寄与する観点から重要である。このため、文部科学省では、公立学校等における労働安全衛生管理体制の状況について調査を行うとともに、担当者会議や通知の発出等を通じて、学校における労働安全衛生法に基づく管理体制の整備を促しているところであり、引き続き、体制の整備が進められるよう取り組むこととしている。