

# メンタルヘルス対策支援事業

～ 職場のメンタルヘルス対策を奈良さんぽの専門スタッフがお手伝いします ～

奈良さんぽでは、臨床心理士、産業カウンセラー、社会保険労務士等の資格を有する担当者が、皆様の職場を訪問し、メンタルヘルス対策に係る体制づくり、ストレスチェックの進め方、心の健康づくり計画の策定などのメンタルヘルス対策の導入のための支援を無料で行っています。

## 事業場内のメンタルヘルス対策の支援

- 心の健康づくり計画の作成
- 職場復帰支援の進め方
- 衛生委員会での調査審議の助言
- 職場環境等の把握と改善にかかる支援
- メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援

「心の健康づくり計画」は指針により策定が推奨されています

## メンタルヘルス教育・研修

- 管理職研修（ラインケア）
  - ・ 職場環境の把握と改善、部下の相談対応などについて
- 労働者向け研修（セルフケア）
  - ・ 自分自身でストレスを予防、対処する方法などについて



## ストレスチェック制度導入支援



- 事業場に合った制度の導入 / 実施規定の作成
- 集団分析結果の見方と活用
- 職場環境改善の方法

ストレスチェックは常時50人以上の労働者を使用する事業場は実施義務があります

## こころの不調・病気を持つ労働者の支援

- こころの不調による休職者の復職支援
- 通院しながらの働き方についての相談・支援



診療・カウンセリング等はいりません

職場のメンタルヘルス対策にぜひご活用ください **無料**



独立行政法人 労働者健康安全機構

johas

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32 奈良交通第3ビル 3階

TEL 0742-25-3100 FAX 0742-25-3101

info@naras.johas.go.jp <https://naras.johas.go.jp>



# メンタルヘルス対策個別訪問支援申込書

令和 年 月 日

下記のとおり、メンタルヘルス対策・両立支援促進員による支援を申し込みます。

事業場の名称						
代表者職氏名						
事業場の住所	〒(      -      )					
事業の内容 (業種)			労働者数	人		
TEL			FAX			
担当者の氏名			担当者の所属 (職名)			
訪問希望日 *追って、訪問日時を 調整させていただきます。	第1 希望	年 月 日 ( )		第2 希望	年 月 日 ( )	
		午前	午後		午前	午後

希望する支援内容に○をしてください。

- 1 衛生委員会での調査審議への助言
- 2 事業場における実態の把握にかかる支援
- 3 「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援
- 4 メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援
- 5 職場環境等の把握と改善にかかる支援
- 6 メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援
- 7 職場復帰にかかる支援
- 8 教育研修の実施にかかる支援
- 9 ストレスチェック体制の導入に関する支援
- 10 職場復帰支援プログラム作成の支援
- 11 管理監督者向け又は若年労働者向けメンタルヘルス（ストレスチェック含む）教育の実施

\*希望する支援の具体的内容を差し支えない範囲で記入してください。

\*メンタルヘルス対策・両立支援促進員による支援は無料です。

\*追って当センターから訪問日時について調整のため、ご連絡を差し上げます。

\*この用紙に記載された個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

**【申込先】**

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町 1-1-32 奈良交通第3ビル 3階

電話：0742-25-3100

直接 FAX でお申し込みください。  
FAX 0742-25-3101