

2022年のメンタルヘルスについて考える

皆さん、こんにちは。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
2022年初月号であるため、今年の動きを見ながらメンタルヘルスへの興味関心を深めていただけたらと考えています。

【高等学校で『精神疾患の予防と回復』を教える事になります！】

2022年4月より、高等学校の学習指導要領が改訂され、「精神疾患の予防と回復」が加わることになりました。職場におけるうつ病や高齢化に伴う認知症の患者数が増加傾向にあった事から、2011年7月にがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病に「精神疾患」を加えて「5大疾病」となり、働く世代のメンタルヘルスへの関心が高まってきました。

そして、厚生労働省の疾病別患者数の調査によると、20歳未満の精神疾患患者数も年々増加傾向にある結果を公表しています。そのため、**若い頃からメンタルヘルスに関心を向け、ストレス耐性を高めるような取り組み**が必要となっていると言われています。

【中小企業のパワーハラスメント防止措置が義務化されます！】

これまで中小企業は努力義務でしたが、2022年4月より中小企業も義務化されます。措置を講じない場合など必要に応じて厚生労働大臣による助言・指導・勧告の対象となります。

<職場におけるパワーハラスメントとは> ※以下3つの要素を全て満たすものを指す。

- ① 優越な関係を背景とした言動であって、
- ② 業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより
- ③ 労働者の就業環境が害されるもの

※同時に、職場におけるセクシャルハラスメント、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの防止措置が義務化されています。

【メンタルヘルス増進のために行うべき取り組み】

① セルフケアの強化

新入社員、中堅、管理職といった職場での役割、家庭での役割は年齢や職位によって異なり、ストレスの感じ方も人それぞれです。**今の自分が出来ている事や辛い事に気づき、未来に向けて健康に日常を送る事が出来るような行動力を身に付ける事**が必要です。

② 職場環境の改善とラインケアの強化

「知らない間にハラスメントを行っていた。」「ハラスメントか否かが分からず職場でコミュニケーションが取りづらい。」これらの問題が生じる要因として**上司・部下・同僚間で会話が減少していたり、信頼関係が構築出来ていなかったりする事**が影響しています。

相談窓口の設置、新入社員から管理職へのセルフケアやラインケアセミナー、発達障害やうつ病に関する啓発・普及のお手伝いなどお気軽にお問い合わせください。

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp

電話番号 : 011-209-0556

