

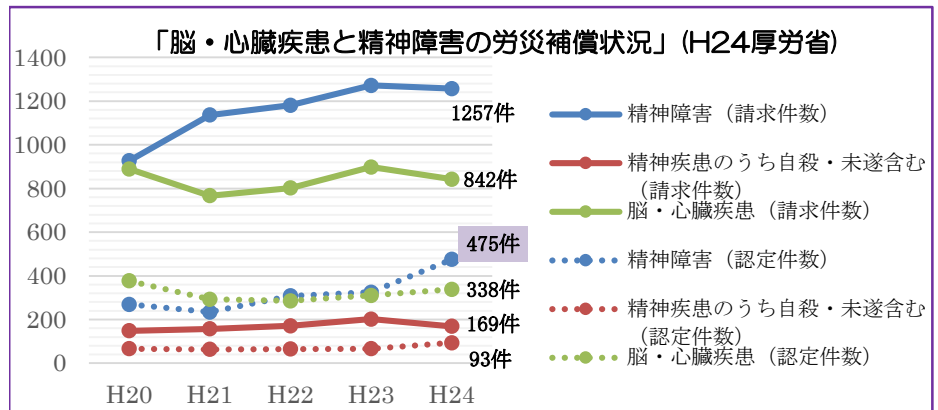
メスプ NEWS

今月のテーマ

メンタルヘルスケア対策

～法的義務とリスクマネジメント～

◆厚労省では労働安全衛生対策を強化することとなり、企業におけるメンタルヘルス対策(自殺予防対策を含む)の充実と強化が「法的義務」となりました。



メンタルヘルス不調による精神障害の労災補償状況は、脳・心臓疾患と比べても請求件数・認定件数ともに多く、特に認定件数においては **475件** で過去最高を更新しています。自殺(未遂含む)認定件数も同様であり、過酷な労働が精神障害を招くケースが増えているのは明らかです。

会社では不安定な状態

リストラ・上司との板挟み・
成果主義による過重労働・
50歳を過ぎて重要ポストから外される etc...

家庭では経済的 精神的心労

子供の教育・就職・結婚
住宅ローン・介護 etc.

◆メンタルヘルス不調者がでると…

職場では(本人は)…

- ・重要な決定事項が判断できなくなる。
- ・ミスが増える。
- ・イライラして怒りっぽくなる。
- ・朝に調子が悪くなる場合が多いため、遅刻が増える。
- ・一旦休業になった場合は長期間になる。
- ・集中力や注意力の低下による事故やトラブルがおり、**本人だけでなく顧客や職場など周囲への影響も大きな問題**となっている。



企業側では…働き盛りの30～50歳代で増加している

- ・メンタルヘルス専門の産業医がいないため対策が進まない。
 - ・職場の管理者の負担が増大している。
 - ・有能な人材の喪失。また教育にかけた時間や期間が無駄になる。また人材の再募集や再教育が必要となる。
 - ・生産性の低下。
 - ・問題が大きくなる前に予防策を講じたいがノウハウがない。
- など、多くの企業で問題の対応に苦慮しています。

～法改正のポイント～

- ①事業者は医師又は保健師による、労働者の心理的な負担の程度の把握検査を行う。
- ②検査結果は医師又は保健師から労働者に直接通知される。そして労働者の同意なしに事業者には提供してはいけない。
- ③労働者が希望した場合、事業者は医師による面接指導の実施を行う。なお面接指導の申出をしたことを理由に労働者に不利益を与えてはいけない。
- ④面接の結果、必要に応じ勤務形態の見直しなど、職場復帰に向け、適切な改善措置を行う。

事業者が安全配慮を怠ることによって、労働者が精神疾患を発症、また自殺などとなれば、事業者の責任は免れません。今やメンタルヘルス問題は社会的責任だけでなく、**リスクマネジメント**という側面までもってきています。

次号は…メンタルヘルス不調者の「早期発見」についてです！

MSP おこしやす京都

りやく ~京都珍ご利益さんめぐり~

「ご利益」とは神仏が人間に与えるお恵み、幸運のこと。それは、ただ神仏にお参りすれば与えられるお恵みではありません。ためになること、自分以外の人にプラスとなる善行の結果として授かるお恵みです。京都にはたくさんの“いわれ”のある神社があります。そんなご利益さんめぐりも楽しいかも。日々頑張っている皆さんに、どうぞ天恵が訪れますように…。



① 御髪神社
ご利益 髪・頭
日本最古の髪結職藤原公に由来。くし型のお守りがかわいい。

② 電電宮（法輪寺内）
ご利益 電気事業発展・無事故安全
電電明神（電気・電波の祖神）。携帯用2ギガマイクSDお守りがユニーク。

③ 芸能神社（車折神社内）
ご利益 芸能
天の岩戸を閉ざしこの世を暗闇にした天照大御神にご祭神が舞を見せ開かせたことが始まり。芸能人も多数訪れ、名の書かれた朱色の玉垣がすらすらと並び。

④ 今宮神社
ご利益 玉の輿
綱吉の母、桂昌院のお玉が八百屋の娘から家光の側室に大出世したことが「玉の輿」の語源。「玉の輿お守り」はお土産でも効き目あり。

⑤ 白峰神社
ご利益 球技・スポーツ
毬まりの守護神、精大明神を祀り、蹴鞠（けまり）の奉納が受け継がれている。リストバンドやヘアバンド型の闘魂お守りがかっこいい。

⑥ 護王神社
ご利益 足腰
突然現れた三百頭の猪が和気清麻呂の足を直し、道中を護ったという逸話から。境内にはたくさん猪が神の使いとして祀られている。

⑦ 御金神社
ご利益 金運アップ・資産運用
元々は農機具や刀剣、鉱山など金属の神様。黄金に輝く鳥居が神々しい。



⑧ 河合神社（下賀茂神社内）
ご利益 美人
「日本第一美麗神」玉依姫命（たまよりひめのみこと）を祀る。手鏡型の絵馬を顔に見立て、お化粧をして奉納する美人に。

⑨ 蛸薬師堂
ご利益 がん封じ
若い僧が戒めに背き、病気の母の好物の蛸を買い母の病気が治ったという孝行話に由来。お土産物屋さん並んで繁華街「新京極」の中にある。



⑩ 若一神社
ご利益 出世
平清盛が若一王子を祀り、以後清盛の勢威が伸びたことから。ご神木を避けるためそこだけ西大路通りが湾曲している。

“ビタミンC不足はストレスに負けやすい！”

「ビタミンC」はストレスから体を守る抗ストレスホルモンの生成に大きく影響しています。この抗ストレスホルモンを分泌しているのが「副腎」です。副腎には普段大量のビタミンCが貯えられていますが、精神的、肉体的ストレスが加わるとその濃度が急激に低下することがわかっています。ビタミンCは一度に大量に摂ってもストックできません。毎日充分に摂取することが大切です。

やっぱりゴーヤ！



意外とジャガイモ！



加熱してもビタミンCが壊れにくい野菜