

あいさつや声かけに努めて、懇親の機会も作っている。
次は何に取り組むと会社のためになるかなあ？

無料で気軽に使える
5つのツールが
ありますよ！



活力ある職場づくりの秘策 教えます！

心の健康づくりに役立ちます



1. 経営者として職場環境と自身の健康を評価したい



“職場環境改善が大切” って言われるけど、何からどう始めたらいいのかなあ。

このツールなら会社の現状を簡単に把握できますよ。社長ご自身の健康も一緒に評価できるから一石二鳥です！



- ・「**職場と健康に関する自己評価チェックリスト**」は、経営者が自社の職場環境（心身の負荷、事故のリスク、自身の行動）と自身の健康状態（心身の健康、生活習慣、健康に対する意識）を評価するためのチェックリストです。
- ・定期的を使用することで、自律的かつ継続的な職場環境の把握と改善に役立てることができます。

▼チェックリストの一部を抜粋

SYTY2000® Self-assessment of Work and Health (職場と健康に関する自己評価チェックリスト)

仕事と職場環境	リセット		
あなたのお仕事と職場環境について、以下の項目を評価してください。	いつも/しばしば	ときどき	めったにない/全くない
あなたの仕事には、以下のような心理的な負荷がどれくらいありますか？			
・ 時間的な制約や過密なスケジュール	●	●	●
・ ストレス感	●	●	●
・ 過剰な長時間労働	●	●	●
・ 不適切な行為（ハラスメント・嫌がらせ）	●	●	●
・ 暴力あるいは犯罪による脅威	●	●	●

2. 経営者自身が会社のこころの健康づくりを学びたい



従業員の心の健康づくりをサポートして、会社経営にも役立てられるツールはないかな。

経営者が知っておきたい基礎知識を聴きながら簡単に学べるツールがありますよ！



- ・従業員が健康で、生産性高く働くためには経営者のかかわりが大きく影響します。
- ・「**経営者向け ウェルビーイング・リーダーシップトレーニングプログラム**」は、経営者が従業員の健康と生産性を高めるために必要な知識へ手軽にアクセスでき、様々なケース対応の疑似体験ができるツールです。
- ・10分程度の短時間の学びを重ねながら、気づきや学びをメモして頂くと、ご自身用の処方箋が完成します。

第4回 その声かけ、やる気を下げているかもしれません

Case1. やる気のない新人

- 入社2年目のS氏は、真面目で優秀な社員です。数年ぶりの採用で、会社として期待をかけており、入社後しばらくは本人もとても張り切って、色々なことを提案してくれました。
- しかし、この1年ほど自ら提案をしてくなくなりました。言われたことをやれば、それ以上のことはやらずに帰ってしまいます。仕事を面白がっているようには見えません。



次へ進む

前画面に戻る

3. 従業員個々のこころの健康づくり（セルフケア）を行いたい



従業員が気軽に使えて、心の健康づくりに役立ててもらえるツールがあるといいな。

心の健康づくりに役立つ情報がLINEで届くおすすめのプログラムがありますよ！



- ・「**こころのセルフメンテ うえるびの森**」は、小規模な会社で働く従業員のためのLINEプログラムです。LINEで友達登録したあとに、年齢、性別、ストレス状況を入力すると、それに合わせて、科学的根拠に基づく「こころが軽くなる言葉のサプリ」となるメッセージが自動で届きます。
- ・ウェブサイトにはセルフケアに関する100以上の記事を掲載し、簡潔な文章とイラストでセルフケアのコツをわかりやすく紹介しています。



4. さらに職場の意思疎通を活性化して、働きやすい職場づくりに取り組みたい



職場の一体感が今一つと感じる。働きやすく活力のある職場にしていきたいなあ。

従業員みんなで職場環境を改善していくツールがありますよ！



- ・「**ウェブ版いきいき職場づくり職場環境改善ヒント集**」を使うと、職場全員でワイワイ楽しみながら職場環境改善をすすめることができます。
- ・まず、アクションチェックリストというツールを使って、働きやすい職場づくりに役立つ良い点と改善したい点を幅広い視点から振り返ります。次に、そのチェック結果を活用して、皆で話し合いの機会をもち、具体的な職場環境改善をすすめます。
- ・これらの取り組みを通じてコミュニケーションや相互支援が強化されます。

[1] 全員が参加できるミーティングを定期的で開催し、仕事の進め方について話し合います。

提案しますか？

いいえ はい 優先する



5. 不調者が発生しているので対応したい（あらかじめ学んでおきたい）



知り合いの社長がメンタルヘルス不調者の対応で苦労していたから、あらかじめ、いざという時に参考になる具体的な事例を知りたいな。お金をかけずに無理なくできることだと、ありがたいな。

メンタルヘルス不調者に適切に対処するためのツールがありますよ！



- ・小規模な会社では、産業医や産業看護職などの専門職がいないことが多く、メンタルヘルス不調者が生じたときに、多くの経営者が対応に苦労します。苦労したときに、社会保険労務士に相談をする経営者も多いと思います。
- ・「**地域産業保健センターを活用した小規模事業場でのメンタルヘルス対応事例**」は、小規模な会社でメンタルヘルス不調になった従業員が生じて、対応が必要となった場合に参考としてもらうことができます。



これならできそう！早速使ってみよう！

こころの健康づくりお役立ちツール

https://www.med.kitasato-u.ac.jp/lab/publichealth/u_tool/



このリーフレットは[令和2-4年度労災疾病臨床研究事業費補助金事業研究「小規模零細事業場の構成員に必要な支援を効率的に提供するツールと仕組みを通してメンタルヘルス対策を浸透させることを目指す実装研究(200401-01)」（研究代表者：堤明純）により作成されました。

