

# 健康だより

## ラインケアについて



数字を追ってみると  
年々件数が増えているのが  
分かりますね

顕著なのは精神障害じゃ。  
令和2年の608件から令和6年には  
1,057件と約1.7倍に急増しているよ



厚生労働省提唱「労働者の心の健康の保持増進のための指針」  
に基づくメンタルヘルスケアの4つの柱

### セルフケア

労働者本人が自身のストレスに気づき、  
対処するケアのこと。

自分自身で行なうケア

### ラインケア

管理監督者が職場改善や相談対応を  
行ない、部下の変調に対応するケア

管理監督者が行なうケア

### 事業場内産業保健スタッフによるケア

労働者や管理監督者等の支援や、具体的な  
メンタルヘルス対策の企画立案を行うこと

産業医、保健師、人事労務管理スタッフが行なうケア

### 事業場外資源によるケア

会社以外の専門的な機関や専門家を活用し  
その支援を受けること

外部専門機関で行うケア



厚生労働省が推奨している  
「組織としてメンタルヘルスに  
取り組むための枠組み」は4つ  
あるということなんです

そうなんじゃ、  
今回はこの中の1つの  
ラインケアについて学んで  
みよう。



### ラインケアを行う管理監督者とは、だれのこと？



権限の委譲を受けている人  
事業主から、従業員に対して「指揮・命令」を行うための権限を委譲されている人を指します  
具体的な役職として 一般的には、部長や課長などの役職者が該当します

厚生労働省 令和4年「労働安全衛生調査（実態調査）」の概況  
「第14表 ストレスを相談できる人の有無、相談できる相手別労働者割合」から抜粋

(年齢階級)	職場外資源含め 相談先に相談で きる人がいる	同僚	上司	人事 労務担当者	産業医
20～29歳	84.9	65	66.2	11.4	5.3
30～39歳	91.7	76.5	73.4	24.9	9.6
40～49歳	87.9	67.8	64.1	10.6	5.7
50～59歳	84.9	64.9	62.2	8.7	8
60歳以上	85.1	61.3	57	3.4	16.3

調査対象数14,260 有効回答数8144 有効回答率57.1% 単位 (%)

職場外に相談している人の割合は  
8割～9割程度いるのに対して、  
職場の同僚・上司には6割～7割に。  
約2割近くが職場では相談しないん  
です



そうだね。  
相談できず、抱え込む人も多く  
いるだろうね

### 管理監督者の役割と責任

#### 安全配慮義務の遂行

部下が心身の健康を損なわ  
ないよう配慮する実行責任

#### 職場環境の把握と改善

業務負荷の調整やサポート  
体制の構築

#### 相談への対応と橋渡し

不調の兆候に気づき、  
専門家へつなぐ役割

### ラインケアのSTEP



# 実践ラインケア

いつもと違う人には積極的に声をかけてあげてほしいね



そのあと、どこに連携するか迷いますね。

個人情報も絡むし、本人の意思を十分尊重しながら慎重に外部に繋げなくてはいけないからね



## ① 観察ポイント

### 観察：「いつもと違う」に早く気づきましょう

#### 勤怠に関して

- 勤怠・早退・欠勤が増える
- 残業・休日出勤が不釣り合いに増える
- 休みの連絡がない



#### 仕事に関して

- 仕事の能率が悪くなる
- 業務の結果がなかなか出てこない
- 報告や相談、職場での会話がなくなる  
または、多弁になる



#### 行動に関して

- 表情に活気がなく、動作にも元気がない
- 不自然な言動が目立つ
- ミスや事故が目立つ
- 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする



### 覚えておこう！ ケチな飲み屋

- ・け：欠勤が増える（特に休み明け）
- ・ち：遅刻や早退が増える
- ・な：泣き言をいう（愚痴やマイナス発言が増える）
- ・の：能力の低下
- ・み：ミスや事故が増える
- ・や：辞めたいと言い出す



## ② 傾聴ポイント

### 傾聴：話を聞いてあげましょう

#### 傾聴のポイント

- ①相手の気持ちを受け止める  
相手に対して関心を持ち、関心を持っていることを表情や態度で相手に伝える
- ②相手の立場に立つ  
もしも自分が相手と同じような立場に置かれていたら、相手と同じようなことを言ったりしたりするんだろうな、と考えながら、話を聞く



そうすることで話の聴き方が批判的になることを防ぎ、相手に話を聞いてもらっている、という気持ちを持たせることができる



### 目指そう！ ヤキトリ上司！

- ・や：人に「や」さしい
- ・き：仕事に「き」びしい
- ・と：「と」つきやすい
- ・り：感情的にならず、「り」せい（理性的）の



ヤキトリ上司の串は「志」を指すよ何のために働くかという志を貫いていることも大事なんだ



## ③ 繋ぐポイント

### つなぐ：「産業保健スタッフ」や「外部資源」に連携する

- ①事業場内産業保健スタッフ → 産業医、保健師など【人事経由】
- ②事業場外資源【秘匿】
  - ・企業が従業員の為に契約提供「心の健康相談窓口」
  - ・地域保健機関（公的な相談先）  
産業保健総合支援センター（さんぽセンター）  
地域産業保健センター（50名以下の事業所のみ可能）  
精神保健福祉センター
  - ・医療機関・専門医療機関 心療内科などのクリニック
  - ・厚労省の電話SNS相談 こころの耳  
（厚生労働省の委託運営ポータルサイト）
  - ・外部相談窓口（当社など） メールでの相談窓口



### 作業環境の最適化も考えよう

- 温熱環境：適切な温度・湿度の維持はされているか
- 照明/採光：目の疲れを軽減する明るさの設定はできているか
- 音響環境：騒音の遮断と集中できる静寂
- 空気の質：換気の徹底と不快なにおいの除去

作業環境を整えておくことも重要だよ！

