

Sustainable Report No.005

働き方とメンタルケア ／健康マネジメント



サステナブルレポートとは、サステナビリティを指標に社会課題や環境課題からテーマを選定し、それらの背景・ソリューション事例・将来への展望などを考察する独自の調査報告書です。
小川電機グループは、全従業員ひとりひとりが本レポートを作成・発信する取組みを行っています。

■ メンタル不調が与えるインパクト

- メンタルヘルス不調で過去1年間に連続1ヶ月以上の**休業、退職した労働者がいた事業所の割合は9.2%**。
- 労働環境改善や労働時間の短縮など、働き方改革といった社会環境の変化で、対人関係や家庭環境の悩みに対する**個人のメンタルがデリケート**になり影響しているのではないか。
- 職場に復帰しても円滑なコミュニケーションが取れなければ、身体が健康でも精神状態から家に籠るなど**家庭生活にも乱れが生じ悪影響**が出てしまう。

■ 休業、退職した労働者がいた事業所の割合

結果の概要

【事業所調査】

1 メンタルヘルス対策に関する事項

(1) メンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者又は退職した労働者の状況

過去1年間(令和元年11月1日から令和2年10月31日までの期間)にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所の割合は9.2%[平成30年調査10.3%]となっている。

このうち、連続1か月以上休業した労働者がいた事業所の割合は7.8%[同6.7%]、退職した労働者がいた事業所の割合は3.7%[同5.8%]となっている。

また、メンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者の割合は0.4%[同0.4%]、退職した労働者の割合は0.1%[同0.2%]となっている。(第1表)

第1表 過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所割合及び労働者割合

区分	事業所計	(労働者数)			(単位%)		
		該当する労働者がいた	連続1か月以上休業した労働者がいた ¹⁾	退職した労働者がいた ²⁾	採用労働者計	連続1か月以上休業した労働者 ³⁾	退職した労働者 ²⁾
令和2年	100.0	9.2	7.8	3.7	100.0	0.4	0.1
(事業所規模)							
1,000人以上	100.0	90.3	88.9	64.4	100.0	0.7	0.1
500～499人	100.0	84.0	82.5	47.6	100.0	0.8	0.2
300～299人	100.0	66.9	63.8	27.4	100.0	0.6	0.1
100～99人	100.0	43.8	39.3	15.3	100.0	0.4	0.2
50～49人	100.0	24.5	20.1	8.8	100.0	0.4	0.2
30～29人	100.0	8.4	7.2	3.0	100.0	0.2	0.1
10～29人	100.0	4.2	3.3	2.0	100.0	0.2	0.1

出典：厚生労働省 令和2年労働安全衛生調査結果、筆者にて赤線加筆

■ メンタルヘルス不調の様子



画像：stresschecker.jp

誰もが大きなり小なり抱えるストレスや悩み、それを軽減するには

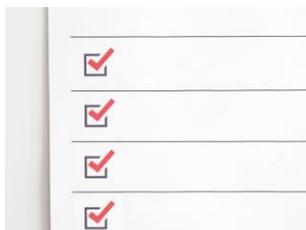
■ ストレスや悩みを軽減する取り組み

- 企業では、従業員の休職により**生産性低下や離職率の増加**のリスクを抱えており、人材の定着のためにもメンタルケアの環境を整える動きがある。
- 健康推進の一環で、従業員向けのストレスチェックやメンター制度によるカウンセリングを通じて、**悩みの共有と解決への話し合い**が行われる。
- そもそも大きな悩みが発生しにくい**安心していきいきと働ける企業風土づくり**が求められる。

■ 健康推進の事例

① ストレスチェック

自分のストレスがどのような状態なのかを確認。



画像：写真AC

② メンター制度

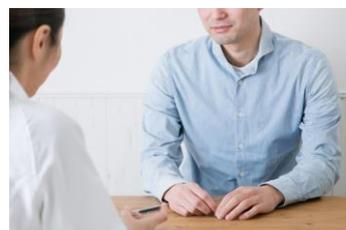
新入社員を、ペアの先輩社員（上司以外）が支援し、共に健全な成長を目指す。



画像：ONE TEAM Lab

③ カウンセリング

カウンセラーとの対話で、個人の成長を促進し対人関係の改善や社会的適応性を向上。



画像：写真AC

④ 健康チャレンジ

従業員の健康増進を重視し、意識向上を図ることにより健康の維持・増進を目指す。



画像：日本スポーツ栄養協会が UserLocal テキストマイニングで分析

ストレスや悩みを発生させない本質的なマネジメントへ

■ 個々にセルフマネジメントできる基盤づくり

- 個人の仕事の悩みは対人関係に起因することが多く、**悩みそのものの解決に企業の介入は限度**がある。
- メンタル低下の予防や軽減のために、**個々に悩みを発散させる機会**を日常的に持てる状態が理想。
- 企業は、従業員に対してボランティア活動など**社会貢献体験への参加を促す**ことで、他者のための行動を通じて客観的に自分の環境や感情を見つめ直す支援ができる。

■ 従業員を取り巻く環境とマネジメント

個人情報への配慮

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた行動

地域福祉活動、環境保全活動、
国内外のボランティア活動への参加

参考：厚生労働省、全国社会福祉協議会

■ 清掃美化活動による環境保全



出典：日本保険医療大学

自分のため、ひとのための行動から誰ひとり取り残さない社会を実現

習慣にしちまえば健康に!!

健康チャレンジ活動 2019
 (チャレンジ期間) 2019年10月1日~11月29日

目標達成で記念品

QUOカードプレゼント!!

自身の体調・健康の維持改善に
 相応しい項目を選択しよう!(全員参加)

数値記録目標 + 行動目標

症状・状態に合わせた行動目標を立てて実行

※詳細は「健康チャレンジ活動について」を確認ください。 総務部 衛生・健康管理課

オガリンピック開催のお知らせ

お疲れ様です。
 リクラブ健康アプリ【カロマプラス】を利用して歩数を競いましょう!!
 参加は自由ですが、日頃ウォーキングされている方、この機会に健康になる為にウォーキングしようかなと思っている方は参加していただくと嬉しいです。

上位 10 位に入ると『リポイント』をプレゼントいたします!
 ポイントは期間中の総合計の歩数で 100 歩につき 1 ポイントです。
 (上限 3000 ポイント)
 さらに!! 金、銀、銅には下記のポイントを追加いたします。
 金=1500 ポイント、銀=1000 ポイント、銅=500 ポイント
 参加人数にもよりますが、飛び賞も用意しています。

実施期間 7月23日~8月8日 (オリンピック開催期間)

＜参加される方は＞

- ・7月23日(金)10:00にカロマプラスをログインして下さい。
 『オガリンピック開催』のイベント案内より『個人ランキング』に参加をクリックして下さい。(※祝日ですが忘れないでログインして下さい)
- ・カロマプラスで歩数が連携されているかを確認しておいて下さい。
 (連携されていないと歩数がカウントしません)
- ・1日に1度はカロマプラスをログイン下さい。
- ・カロマプラスを登録している携帯電話を持って歩きましょう。
- ・1週間ごとに個人ランキングが発表されます。
 1週間の歩数合計ではなく、平均で表示されます。
 注意:ランキングはニックネームで表示されます。
- ・期間終了後の最終ランキングは後日、カロマプラスのタイムラインでお知らせいたします。

＜注意＞

暑い日が続きますので、無理をしないようにして下さい。
 水分補給も忘れずに!

このイベントが終われば、秋頃にチーム対抗戦(営業所、部署)も予定しております。

■ 参照・引用資料

- 厚生労働省, 「令和2年 労働安全衛生調査(実態調査)結果の概況」, 令和3年7月21日 (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/r02-46-50b.html>)
- 株式会社HRデータラボ, 「stresschecker.jp」, 2021年12月26日参照 (<https://stresschecker.jp/>)
- OSAKAしごとフィールド, 「相談したい キャリアカウンセリング」, 2021年12月26日参照 (<https://shigotofield.jp/counseling/>)
- BIGLOBE, 「無料のストレスチェック! 「ストレススキャン」を徹底レビュー」, 2017年3月14日 (https://join.biglobe.ne.jp/mobile/sim/gurashi/stress_check170313/)
- ONE TEAM Lab, 「メンター制度とは? メリットデメリットと事例から学ぶ失敗しない方法」, 2021年10月15日 (<https://media.unipos.me/mentor-system>)
- 一般社団法人日本スポーツ栄養協会, 「新型コロナウイルス自粛生活における環境変化についてのアンケート調査結果/一般の方からのコメント4 「自粛中の運動」」, 2020年05月23日 (<https://sndj-web.jp/feature/covid-19/survey/16.php>)
- 日本保険医療大学, 「ボランティアとは? 5つの種類や学生時代に行うメリットを紹介」, 2021年12月26日参照 (<https://www.jhsu.ac.jp/befriend/trivia/276/>)

■ サステナブルレポートに関するお問い合わせ先



小川電機株式会社

〒545-0021 大阪府大阪市阿倍野区阪南町2丁目2番4号

tel:06-6621-0031(代)

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的著作権は小川電機株式会社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。