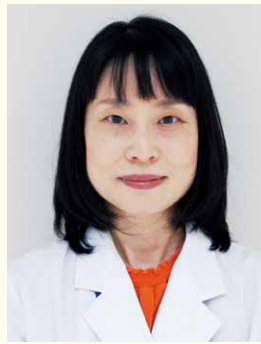


# 健康通信

## 働く人のメンタルヘルス対策

### 医療従事者の心の健康の重要性



精神科  
公認心理師・臨床心理士

## 内堀 知里

### メンタルヘルスとは

一般的に「メンタルヘルス」という言葉をよく耳にしますが、どのような意味を指すのでしょうか。私たちには心と身体の両面があり、どちらが欠けても健康な状態とは言えません。メンタルヘルスとは、心に関する予防や治療を行い、より良い状態にすることです。これは身体の健康管理と同様に非常に大切なことです。

### 精神科（メンタルヘルス部門）の仕事

当院の精神科スタッフは、産業医である部長医師のほか、四名の非常勤医師と二名の公認心理師・臨床心理士で構成されています。精神科業務として、外来（※）および病棟で患者さんに対

などのメンタルヘルス失調を未然に防止することを目指す仕組みです。

当院でもストレスチェックを毎年実施しており、職員一人ひとりのメンタルヘルスのサポートおよび職場環境をより良くするための改善に取り組んでいます。

後者の具体例として、「カエル（帰る）マーク」の導入が挙げられます。

一般企業では、「フリー残業デー」の取り組みがよく聞かれますが、緊急事態がいつでも発生し得る当院のような職場環境では、毎週決まった曜日に全員が定時で帰ることは現実的ではありません。そこで、部署内で一日一人を「残業しない人」と決めて、その人が定時に帰れる仕組みを導入しました。はじめは同僚が仕事をしている中で「自分だけが帰りづらい」という声も聞かれましたが、管理職が率先して声をかけることで皆が協力し合い、「カエルマークの人」が帰りやすい雰囲気生まれています。

ストレスチェックは毎年実施するのみではなく、アンケートの結果をもとに一人ひとりのメンタルヘルスケアに活かすことを目的としています。また部署スタッフと共に職場の

ニーズに合わせた持続可能な改善策を立て、実行し、確認していくプロセスを大切に、今後も職場改善に取り組んでいきたいと考えています。

### 医療従事者のメンタルヘルスの重要性

医療現場で働く職員のメンタルヘルスを守ることは、ひいては患者さんの命を守ることに繋がると考えます。当院は三次救急指定医療機関として、重症度の高い患者さんの受け入れや治療が責務であり、特にコロナ禍で切迫したリスクの高い医療現場においては、医療従事者が心身の状態を健全に維持しながら働くことは、どんなに健康な人においても容易なことではありません。こうした状況下で、患者さんのために一人ひとりの医療従事者が高い技術を発揮し、心身共にいきいきと働けるような体制づくりを目指し、私たちも日々試行錯誤しながら職務を全うしていきたいと考えています。

※現在当院精神科では、新規の外来患者さんの受付を中止しています。精神科への受診をお考えの方は、お問い合わせをいただければ、近隣のクリニック等をご案内します。

する医療に携わるほか、メンタルヘルスセクションとして、当院で働く職員のメンタルヘルス業務も兼任しています。後者の主な仕事は、職員のメンタルヘルス面談や復職支援、部署介入を含めたストレスチェック業務等です。

### ストレスチェック制度について

二〇一五年十二月の「労働安全衛生法」改正により、労働者が五十人以上いる事業所では、毎年一回、ストレスチェックを実施することが義務付けられています。

労働者は自分のストレス状態に気づくことで、ストレスをため過ぎないように早めに対処でき、ストレスが高い状態の場合は産業医面接を受けて助言をもらったりすることで、「つつ」

