

## HRガイド

# メンタルヘルスと健康経営の推進

## ～リーダーを育て元気な組織を実現するステップ～

(株)メンタルヘルステクノロジーズ 代表取締役 刀禰 真之介

### ■ 前向きなメンタルヘルス経営の実践を

ストレスチェックが義務化されるなど、職場のメンタルヘルス対応が待ったなしの事情は人事部の皆様ご承知の通りだ。過労やいじめ・パワハラなどの放置が最悪の事態を招いてしまうネガティブな事例は今まで多く報道されてきた。ただ、メンタルヘルス対策が最悪の事態を回避するためにやむをえず取り組む次元だとその効果も限られるのではないだろうか。社員たちに健康に働いてもらい、高い生産性を発揮してもらうために前向きなスタンスで挑むべきだとの提言に異論はないだろう。では、具体的にどうすればよいのか？ 事業として、また自ら経営者の立場でこの問題に向き合ってきた著者は、リーダーの役割にスポットを当て、メンタルヘルス対策と健康経営の確実な浸透、および推進の加速を実現している。厚生労働省「4つのケア」および、経済産業省「健康経営優良法人認定」を取り込んだ推進のポイント、また独自に導き出した「健康経営方程式」も誌面に紹介していただいた。元気な職場を実現するためのヒントを見出し参考にしたい。(編集部)

### CONTENTS

- メンタルヘルス問題はなぜ増えているのか
- 経営者がメンタルヘルス問題に関心を持ちにくい理由
- 推奨される「4つのケア」を実現するコツとは
- 「4つのケア」の導入手順  
5つのステップで取り組みを進める  
Step 1 コンプライアンス遵守  
Step 2 経営陣のストレスに対する理解  
Step 3 休職・復職のルール化  
Step 4 相談窓口の整備  
Step 5 セルフケア・ラインによるケア
- リーダー(導く人)の役割認識と育成は  
パワハラ防止のためにも必須
- 「1on1」の実施  
メンタルヘルス予防に最適な運用法
- 「健康経営」の認定を取り入れ  
形骸化させない運用を
- 生産性に寄与する「健康経営方程式」  
成功のためのKGIとKPIの設定法

### ■刀禰真之介(とね しんのすけ) :

1979年、神奈川県生まれ。明治大学政治経済学部を卒業後、デロイトトーマツコンサルティング株式会社(現・アビームコンサルティング株式会社)、UFJつばき証券株式会社(現・三菱UFJモルガン・スタンレー証券株式会社)、株式会社環境エネルギー投資などで勤務。社会問題を解決できるような事業に取り組みたいと起業。企業の“メンタルヘルス”における課題をSaaSサービスで解決する株式会社メンタルヘルステクノロジーズと産業医サービスを提供する株式会社 Avenirの両輪で、働き手が心身共に健康で長く働くことのできる社会の実現を目指している。著書に「部下の心が折れる前に読む本「社員がやめない会社」をつくる5つのステップ」(幻冬舎)。



### ■(株)メンタルヘルステクノロジーズ :

●住所：東京都港区赤坂3-16-11 東海赤坂ビル ●TEL：03-6277-6595 ●URL：https://mh-tec.co.jp/