

## ◆メンタルヘルス対策をしていますか？◆

さて、あなたの会社に社員のメンタルヘルスを守る対策はありますか？

- ◆ ----- ◆  
早期の対処が鍵！  
適応障害のリスクとは
- ◆ ----- ◆

近年、労働者のメンタルヘルスの悪化が問題となっています。  
なかでも生活上に発生したストレスが起因となって生じる【適応障害】は年代別で見ると20代が最多となっているようです。

これは就職による環境の変化が一因とされています。  
一般的に適応障害は、環境の変化が生じてから1ヶ月以内に発症すると言われています。

そして、発症すると次のような症状が現れます。

- 抑うつ気分になり口数が減る
- 無断欠勤、遅刻が増える
- チームになじめなくなる
- 極度に緊張する
- めまいや発熱、腹痛が起こる

一度このような症状が現れると当人は長期にわたり苦しみ、もはや仕事どころではなくなります。  
そのため、企業には新入社員や中途入社に従業員に対し、早期のメンタルヘルス研修が推奨されているのです。

ここで、メンタルヘルス研修ではどのようなことが行なわれているのか、ある企業の事例をご紹介します。

- どのような症状が現れたら危険なのかを学ぶ
- 何をすれば自分がストレス発散できるかを考える
- 研修でストレスのセルフチェックを行ない、定期的な実施も義務づける
- メンターを決め、本人が気づかない変化を見逃さないようにする
- 不調が生じたときに相談できる外部の窓口を案内する など。

せっかく採用した従業員が力を発揮できず、退職してしまう...そんな事態は避けたいですね。  
適応障害は、早期発見が重要です。  
もし、まだ対策していない場合は、是非メンタルヘルス研修に取り組んでみてはいかがでしょうか。

□ ■ □ -----  
編集後記  
----- □ ■ □

を今回は「適応障害のリスク」をテーマにお伝えしました。

メンタルヘルスケアに関しては新入社員に限らず既存社員に対しても必要ですね。  
当社も改めて十分なケアができているか見直そうと思いました。

最後までお読みいただきましてありがとうございます。  
ご不明な点がございましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。  
それでは、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

