

# 仕事に行きたくない と思ったら



- 🐿️ 「なんか具合がわるいっぴ。5月が近いから『五月病』じゃないかっぴ？」
- 🐿️ 「五月病？五月病というのは、4月に新しく会社に入った人が、仕事に慣れなることができずに心の元気がなくなってしまうことを言うのよ？」
- 🐿️ 「仕事って大変なんだっぴ～」
- 🐿️ 「そうね。仕事で疲れて、心の元気をなくしてしまう人もたくさんいるのよ。でも、予防や治療の方法もあるし、最近は職場や国なども、心の元気をなくさないような対策をしたり、元気がなくなってしまった人へのサポートも行うようになってきているらしいわ」
- 🐿️ 「どんなことしているのか、気になるっぴ！」
- 仕事に行きたくないと思わないように、また、行きたくないと思ったら  
どういう予防・治療・サポートがあるのか、はぴりす・ぴよぽんと一緒に見ていきましょう。

場所 中野区立中央図書館 B1F ワークライフ支援展示コーナー  
期間 平成26年4月26日(土)～平成26年6月26日(木)  
問合せ 中野区立中央図書館 中野区中野2-9-7  
☎03-5340-5070

# 会社のサポート

近年、企業においてもメンタルヘルスに関する対策を行っています。

中央労働災害防止協会の「事業場におけるメンタルヘルス対策に関するアンケート調査結果」(『教育アンケート調査結果2013 下』に収載)によると、ほぼ全ての企業が「メンタルヘルスに関心がある」と答えています。メンタルヘルスの担当部署や相談窓口を設置するなど、ほぼ8割の企業がなんらかの対応をとっています。



サポートする側の悩みとして、メンタルヘルスについて困っていることは？ という質問には「メンタル不調者が多くなっている」という答えが一番多く、次に多かったのが「社員の関心が低い」などでした。

## 会社が行っているメンタルヘルス対策

### メンタルヘルスケアの教育研修・情報研修

全体を対象とした講演会の企画や、管理監督者に対してセミナー等を開催してメンタルヘルスについての啓蒙

### 職場環境の把握と改善

作業環境や作業方法、労働時間、職場内でのハラスメントを含む人間関係などに目を配る

### メンタルヘルス不調の気づきと対応

労働者に自発的な相談とチェックを促し、管理監督者や担当者にすぐに相談できる体制を作り対応する

### 職場復帰における支援

職場復帰の可否の適切な判断と職場復帰支援プランの作成。職場に復帰した後のフォローアップ

### 新米メンタルヘルス 担当者奮闘記

天野 恒彦／著  
日本法令  
2013年  
336.4ア

新しく会社のメンタルヘルス担当者になった女性の主人公が、メンタルヘルスに関わる様々なケースに、立ち向かっていくストーリー仕立てのお話です。

実際、メンタルヘルス不調者とはどんなものか、周りの人や上司はどのような対応をとればいいのか。そんな疑問に答えるわかりやすい解説書にもなっていて、話を読み進めるうちにメンタルヘルスに関する実務がわかるような本になっています。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
社員がよろこぶ会社のルール規定集101	人事・労務／著	かんき出版	2013	336.3シ
企業におけるメンタルヘルス不調の法務実務	峰 隆之・北岡 大介／著	労務行政	2013	336.4ミ
職場のメンタルヘルス対策最前線	中村 純／著	昭和堂	2008	498.8ナ

職場のメンタルヘルスを大切に  
 する上で、避けては通れない

## ブラック企業とは？

ブラック企業とは正規・非正規問わず、過度な長時間労働・違法労働を強要させ、非雇用者をパワハラなどによって、心身ともに追い詰める企業を指します。近年では精神的に追い詰められてしまう人が増えて、退職した後も次の仕事に就くことが難しくなってしまう悪循環が社会問題となっています。

### こんな企業は要注意！？

ノルマが達成できないなどの場合に、過度のペナルティが課せられる

残業代が出ない

平均勤続年数が短い

職務の分担がうまく  
 くなされていない

セクハラ・パワハラ  
 が横行している

長時間労働が当たり前

### ブラック語録大全

ブラック企業大賞実行  
 委員会／編著  
 佐々木 亮／法律監修  
 合同出版  
 2013年  
 336p

有名ブラック企業の経営者の迷言・珍言を集めた本です。ブラック発言には、必ず脚注がついておりその発言がどうして間違っているかを法律の面からツッコミを入れる構成となっています。

難しい本を読むより、この本を読んだ方がブラック企業の本質がわかるかもしれません。

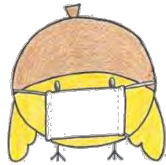
あまりのブラックさに、あなたはあきれのを通りこして笑ってしまうかも！？

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
若者を殺し続けるブラック企業の構造	川村 遼平／著	角川書店	2014	366.3カ
職場であなたを困らせる病的な人格者たち	山脇 由貴子／著	講談社	2011	336.4ヤ
ブラック会社限界対策委員会	ヨシタケ シンスケ／著	PARCO出版	2009	159ヨ

# 予防 と 治療

メンタルヘルスの不調、主にうつ病で仕事を休んだり辞めたりする人が少なくありません。厚生労働省の調べでは（「平成 22 年労働安全衛生基本調査」）、メンタルヘルス上の理由により連続 1 か月以上休業した労働者がいる事業所の割合は 22 年度の調査で 5.9%、17 年度の調査では 2.6%と、5 年前の調査から 3.3%も上がっていることがわかります。

では、うつ病にならない！なってしまったらどうしたらいいの？そのヒントになるような本をご紹介します。



## 🔪 予防しよう🔪

**「もう、がんばれない！」と  
叫びたくなったら読む本**

鴨下一郎／著  
新講社  
2010年  
498. 3カ

みなさん、ついつい頑張りすぎてしまうことはありませんか？頑張るということはとても大切なことですが、頑張りすぎてストレスをため込んでしまうのはとても危険なことです。この本は、自分のストレスの水位を測ること、自分なりのストレス発散法を見つけること、そしてストレスをためない習慣を身につける方法を紹介しています。

書名	著者名	出版者名	出版年	分類記号
ツレがうつになりまして。	細川 貂々／著	幻冬舎	2006	916 ホ
シンプルに生きれば、すべてがうまくいく！	西村 豪庸／著	中経出版	2011	159.4 ニ
人生を変えたければ「休活」しよう！	大田 正文／著	サンマーク出版	2010	159 オ



## 🔪 治療しよう🔪

**ブッタとシッタカブッタ2**

小泉 吉宏／著  
メディアファクトリー  
1996年  
159コ2

この本は、こんなものの見方をしたら人生が楽に感じられるといったような内容が書かれています。コミックなので読みやすく、全ページカラーで、出てくるキャラクターもかわいいので気負わず、すんなり読めてしまいます。

書名	著者名	出版者名	出版年	分類記号
幸運を呼びよせる1行日記	中野 裕弓／著	中経出版	2008	159 ナ
ストレス&プチうつ解消レシピ	生田 哲／監修	コナミデジタルエンタテインメント	2007	498.3 ス
働く人のための「読む」カウンセリング	高山 直子／著	研究社	2010	498.8 タ

# 行政の取り組みを見てみよう

国

## こころの耳

厚生労働省の「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」。相談機関の紹介、施策概要、最新のメンタルヘルス情報、取り組み事例、統計・調査結果などを公開。(URLはP.6参照)

中野区

## 中部すこやか福祉センター

中野区中部圏域における保健や福祉などの相談・支援を行っている。他に、鷲宮・南部・北部にもある。

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/174200/d002471.html>

相談する

東京都

学ぶ

## 東京都労働相談情報センター

飯田橋・大崎など各所に事務所がある。職場のメンタルヘルスについて学べるサイトも設けている。

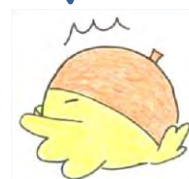
<http://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.jp/>

## TOKYO はたらくネット

様々なテーマの労働セミナーを開催。

<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/fukuri/index.html>

いろいろあるっぴ!



## 職場のメンタルヘルス対策に関する、国の施策の経過

年月日	施策の内容
昭和 63 年(1988)	労働安全衛生法の改正に基づき「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」公示。
平成 11 年(1999)9 月	心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針について【9 月 14 日付 基発第 544 号通達】
平成 12 年(2000)8 月	事業場における労働者の心の健康づくりのための指針【8 月 9 日付 基発第 522 号通達】 (→平成 18 年、労働安全衛生法に基づく指針の策定により廃止)
平成 16 年(2004)10 月	心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き (→平成 24 年 7 月改訂)
平成 17 年(2005)11 月	労働安全衛生法 改正【平成 18 年 4 月(50 人以上)と平成 20 年 4 月(50 人未満)施行】 ※過重労働による健康障害を防ぐための、医師による面接指導の義務化 ほか *ワンポイント* 労働安全衛生法には、メンタルヘルスに関する多くの定めがあります。・健康診断の実施と実施後の措置義務 ・精神障害などにかかった労働者の就業の禁止 など
平成 18 年(2006)3 月	労働者の心の健康の保持推進のための指針【事業場における労働者の健康保持増進のための指針第 3 号】
平成 22 年(2010)5 月	労働基準法施行規則の一部を改正する省令にて、精神障害が業務上疾病として明記【平成 22 年 5 月 7 日 厚生労働省令 第 69 号】
平成 23 年(2011)12 月	「労働安全衛生法の一部を改正する法律案」を国会に提出 *ワンポイント* 「(労働者の) 精神的健康状況を把握するための検査を行わなくてはならない」などの項目が盛り込まれていましたが、平成 24 年 11 月に廃案
平成 25 年(2013)12 月	労働政策審議会が「今後の労働安全衛生対策について」建議

◆厚生労働省ホームページ「こころの耳」より



# 職場のメンタルヘルスについての調べ方

## 検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【労働安全、労働災害、精神医学、公衆衛生】



## 基本的な情報源で調べる

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

書名	編者	出版社	出版年	請求記号
人事・労務用語辞典 第7版	日本経団連出版／編	日本経団連出版	2011	R336.4ジ
現代用語の基礎知識 2014		自由国民社	2014	R031ゲ14

## 図書資料を探す

### ●テーマの棚に行って探す

図書館では、関連分野ごとに図書が並んでいます。テーマの棚を実際に見て、図書を探しましょう。

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
336.4	人事管理、労務管理	493.7	神経科学、精神医学	498.8	労働衛生、産業衛生

### ●中野区立図書館の資料を探す

図書館内では利用者開放端末（OPAC）、インターネットでは中野区立図書館ホームページにて資料を検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

こんな資料が検索できます ※中央図書館参考室所蔵の資料

書名	編者	出版社	出版年	請求記号
現代労働衛生ハンドブック 本編 増補改訂第2版（増補編もあり）	三浦 豊彦 ほか／編	労働科学 研究所出版部	1994	R498.8ゲ
会社の労務でメンタルヘルスを取り入れたい方向け。「労働負担と疲労」などの項目あり。				
教育アンケート調査年鑑 2013年版 上・下	「教育アンケート調査 年鑑」編集委員会／編	創育社	2013	R370.5キ13
「メンタルヘルス、私傷病などの治療と職業生活の両立支援に関する調査」など、メンタルヘルスに関する調査を複数掲載。				

### ●東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

東京都内 公立図書館の蔵書を一括検索。東京都立図書館リサーチページ「統合検索」

<http://ufinity51.jp.fujitsu.com/cass/?tenantId=metro>

### ●国立国会図書館ホームページで探す

複合的に検索。「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>





## オンラインデータベースで調べる

参考室のインターネット端末では、以下のオンラインデータベースにアクセスして、雑誌・論文記事などを検索することができます。

種 類	概 要
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学术论文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索

こんな記事が検索できます ※2014年3月28日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去1年で 「メンタルヘルス」 検索 79 件	心の病、おびえながら 「職場にばれたらクビかも」	朝日新聞 2013年8月22日朝刊3面	中野区立 図書館所 蔵の朝日 新聞・日本 経済新聞 では見ら れない、地 方版の記 事が見ら れます。
	先生の「心の病」、病気休職の7割	朝日新聞・北海道 2013年12月18日朝刊1面	
日経テレコン21 過去1年で 「メンタルヘルス」 検索 140 件	五月病に負けない(上)・(下)	日経産業新聞 2013年5月14日・15日朝刊18面	
	メンタル休職、42%退職、期間短く完治 せぬまま、復職後の支援も課題	日本経済新聞 2014年3月19日朝刊/38面	
MAGAZINE PLUS 過去1年で 「メンタルヘルス」 検索 404 件	うつ の 正 体	週刊東洋経済 2014年1月18日号	雑誌 33
	社員と会社を大切にす 中小企業の メンタルヘルスケア対策	企業診断 2013年8月号	雑誌 33



## インターネットで調べる

### ●仕事とメンタルヘルスの全般的なことを調べる

- ・「こころの耳」 厚生労働省

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

### ●行政や職場が行っているサポートについて調べる

- ・「メンタルヘルス研究所」 公益財団法人 日本生産性本部

<http://consul.jpc-net.jp/mental/index.html>

- ・独立行政法人 労働者健康福祉機構

<http://www.rofuku.go.jp/tabid/111/Default.aspx>

### ●メンタルヘルスに関する調査を調べる

- ・「職場におけるメンタルヘルス対策に関する調査」

<http://www.jil.go.jp/institute/research/2012/documents/0100.pdf>

- ・「平成24年 労働者健康状況調査」

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/h24-46-50.html>



# 中央図書館行事案内



## 開館時間、休館日のお知らせ

### 開館時間

中央図書館 午前9時～午後9時 地域図書館 午前9時～午後8時

### 休館日

中央図書館 毎月第2月曜日（2、6、11月は第4月曜日）

本町・野方・江古田図書館 毎月第2月曜日

南台・鷺宮・東中野・上高田図書館 毎月第2木曜日

※毎月最終金曜日は館内整理日のため、全館休館です。

## 展示のお知らせ

館内展示	「源氏物語～紫式部が描いた恋」	「気になる中野」
内容	期間中開催される「京ことばで読む源氏物語」に合わせて、源氏物語やその時代についての展示、関連資料を紹介します。	中野の歴史と景観を中心に中野の「気になるところ」に関する写真や書籍などを展示します。
期間	3月29日（土）～5月29日（木）	5月31日（土）～7月24日（木）
場所	地下1階 図書館正面入り口、平置ガラスケース、エレベーター前、ブラウジングコーナー 地下2階 視聴覚ライブラリー	

### プチ展示

内容 : 図書館が所蔵する様々な資料を週替わりで紹介していきます。

場所 : 地下1階 図書館正面入り口 左方

期間 : 毎週月曜日に更新

## 各種イベントのお知らせ

「イブニング映画会」（毎月最終水曜日）や各種講演会、連携事業などを行っています。

詳細は館内掲示のポスターや図書館ホームページにて、随時お知らせします。

5月と6月には「情報検索講座」を開催します。

「情報検索講座（入門編）」 5月24日（土）14時～15時 定員10名

「情報検索講座（応用編）」 6月21日（土）14時～15時 定員10名

先着順となりますので、中央図書館カウンターまたはお電話でお早めにお申し込みください。

## おはなし会のお知らせ

中央図書館では下記の日時でおはなし会を実施しております。お子様、保護者様はぜひご参加ください。

毎週水曜日 15:30～

毎週土曜日 13:30～、14:30～、15:15～

第4土曜日 11:00～、13:30～、14:30～、15:15～

☆小さい子向けおはなし会 原則第3火曜日 11:00～