

メンタルヘルスケア実践ガイド

第1章

メンタルヘルスケアの進め方

- 1 メンタルヘルスケア実施の目的と効果
- 2 メンタルヘルスケア実施全体の流れ

1 メンタルヘルスケア実施の目的と効果

法令にもとづいたストレスチェック後に、メンタルヘルスケア実施の目的と効果について確認します。

※メンタルヘルスケア実施に関して

過去に他社のストレスチェックシステムをお使いの場合でも、メンタルヘルスケアを実施頂くことができます。
(当サービスでストレスチェックを実施いただいたお客様は、事前の作業はございませんので、本ガイドに沿って設定をお願いいたします。)

➡ 過去に他社のストレスチェックをお使い頂いたお客様

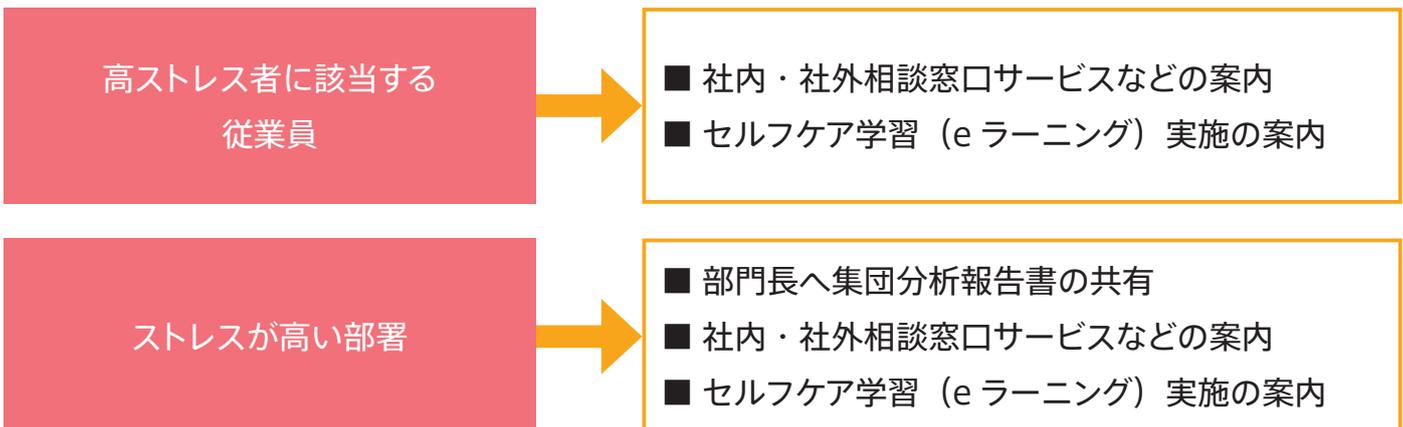
最初に、過去のストレスチェック結果をシステムへ取り込みます。

詳しい手順につきましては、【番外編①_過去のストレスチェックデータの取り込み方】をご確認ください。

メンタルヘルスケア実施の目的と効果

法令にもとづいたストレスチェック実施後のメンタルヘルスケアとして、セルフケア学習と定期的なセルフチェック(ストレス診断)を行います。対象者を絞り、セルフケア学習やストレス診断を通じ1年を通してメンタルヘルス不調の未然防止を行い、職場環境の改善を行います。

▶ 法令にもとづいたストレスチェックの結果



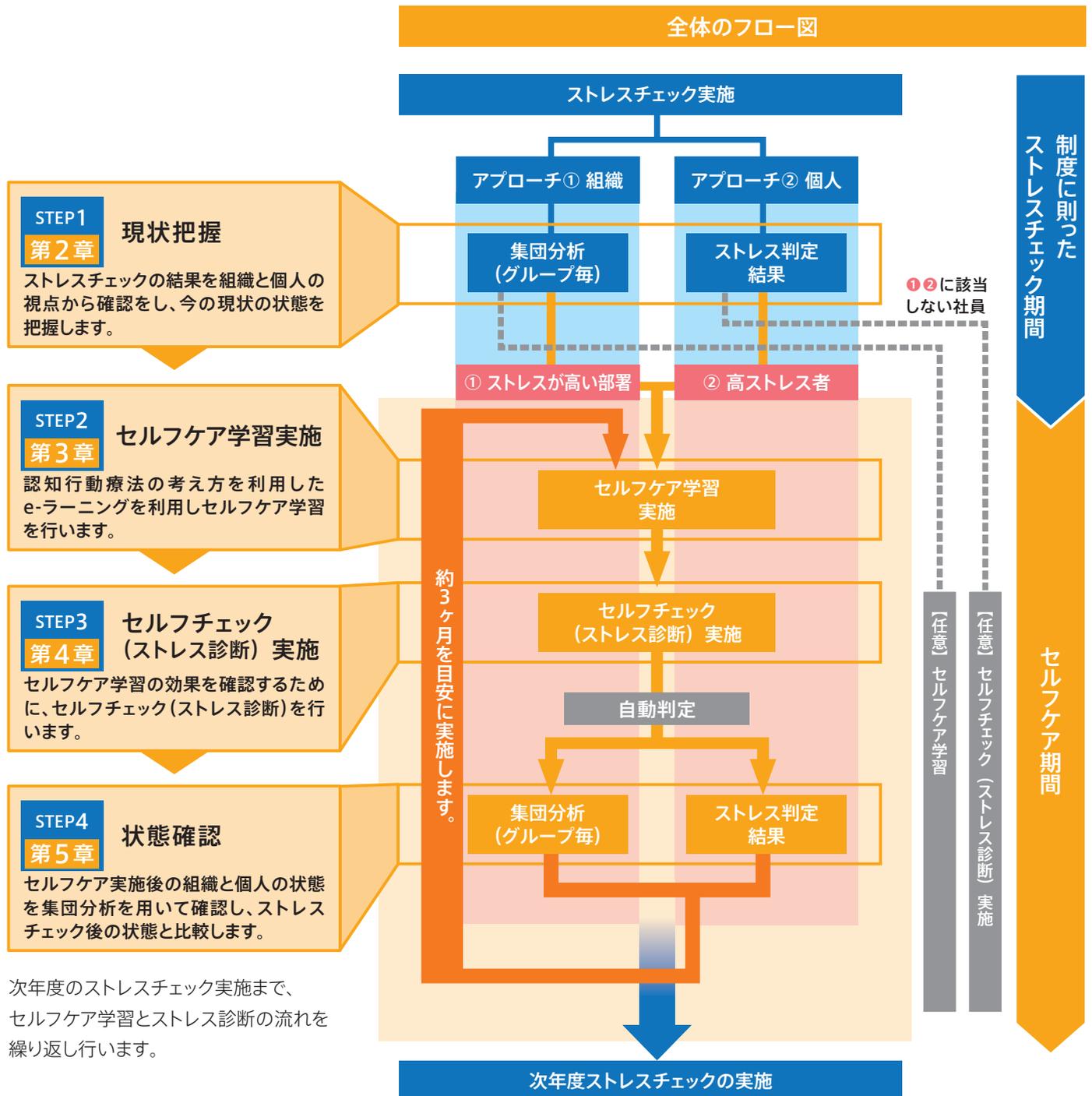
※今回のセルフケアでは、法令にもとづいたストレスチェックの結果で

・高ストレス者に該当する従業員 **・ストレスが高い部署** を対象に、セルフケア学習実施後に繰り返しストレス診断を行い1年かけて組織と個人の状態を確認します。

2 メンタルヘルスクエア実施全体の流れ

メンタルヘルスクエアを進めるための運用の流れを確認します。

ストレスチェック実施後に、セルフケア学習とストレス診断を実施し、セルフケアの効果を確認しながら運用を実施します。



次年度のストレスチェック実施まで、セルフケア学習とストレス診断の流れを繰り返し行います。