

1

【リレーエッセー】

社労士・行政書士はまぐち総合法務事務所 代表 濱口 貴行

## 衛生委員会の役割と メンタルヘルスケアの重要性



現代の職場では、メンタルヘルスケアは避けて通れない課題です。特に、長時間労働や高ストレス環境は、従業員の心身に深刻な影響を与え、企業にとっても重要なリスク管理の対象となります。従業員の健康と安全を守るために、メンタルヘルス対策は経営者や人事担当者にとって不可欠な取り組みです。その中で、衛生委員会の果たす役割は極めて重要です。

衛生委員会は、常時50人以上の従業員がいる事業所において労働環境を整備し、従業員の健康管理を行うために設置が義務付けられた組織です。特に近年、メンタルヘルスの重要性が増す中で、以下のような具体的な役割を担っています。

### 労働環境の評価と改善

定期的に職場環境を評価し、改善策を提案します。たとえば、メンタルヘルスに関連するストレス要因や人間関係の問題を早期に発見し、迅速に対策を講じることが可能です。

### 定期健康診断とメンタルヘルスフォローアップ

定期健康診断に加え、ストレスチェックの実施により、従業員の心の健康状態を把握し、メンタルヘルスの問題を早期に発見・対応することが可能です。診断結果やストレスチェックの結果をもとに、フォローアップを行うことで、従業員が継続的なサポートを受けられる体制を整え、メンタル不調の悪化を未然に防ぐことができます。

### 教育と啓発活動

従業員が自らのメンタルヘルスを適切に管理できるよう、ストレスマネジメントやセルフケアに関する研修を実施します。このような取り組みは、結果として従業員の意識向上やセルフケア能力の向上につながり、職場全体の健全化に寄与します。

### 相談窓口の設置

メンタルヘルスに関する相談窓口を設けることで、従業員が気軽に相談できる環境を作り、問題の早期発見と解決を促進します。これにより、従業員が抱える悩みや不安を早期に解決し、職場の風通しを良くすることが可能です。

このように、衛生委員会の活動を積極的に推進することで、従業員の健康を守りながら、企業全体の生産性やモチベーションを向上させることができます。経営者や人事担当者が衛生委員会と連携し、職場全体でメンタルヘルスケアを強化することは、健全で働きやすい職場環境の構築に繋がります。それにより、採用力と定着力の向上も期待され、組織全体の競争力が高まります。

社労士・行政書士はまぐち総合法務事務所  
<http://www.office-hamaguchi.com/>

● 次回は、医療法人社団 五稜会病院 事務長 田中 倉一 です。

# 2 【TOPICS】

## メンタルヘルスのファーストエイド（応急処置）

### “こころが傷つく” 体験がある

2024年は元日の能登半島地震から始まりました。9月21日にも記録的な大雨が能登半島を襲い、再び大きな被害が出たことは記憶に新しいところだと思います。犠牲になられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

地震と豪雨に感じた恐怖、大切な人や住居、仕事などを失った喪失感、生活基盤が脅かされ将来の見通せない不安、当面の生活を確保しながら、その再建を図ることの大変さ、いずれも同じ状況に置かれなければ、本当の意味で理解することが難しい体験だと思います。

地震や豪雨などの自然災害、事故や犯罪の被害、DVや虐待、いじめ、暴力、貧困、その人にとって辛く、耐え難い逆境を経験したことある方は少なくありません。日本では6割の人に一度以上の強烈な外傷体験、トラウマ的出来事の体験があるといわれています。トラウマというほど強烈でなくとも、傷ついた体験、怒りや悲しみ、恐怖、不安などがしばらく続くような体験が全くないという人を見つけるのは難しいのではないのでしょうか。

### “こころの傷”の応急処置、悪化させず、回復してもらうには

強烈なストレスを感じるような出来事、強烈とは言わないまでも、ある程度強い、対応が困難なストレスが長期間続く状況が、メンタルヘルス不調に引き起こす要因になることは多くの調査・研究で明らかにされています。

メンタルヘルス不調を引き起こす可能性が高い出来事・状況に遭遇した人がメンタルヘルス不調に陥ることを予防するにはどうすればよいのか。これは長く研究され、試行錯誤されてきたメンタルヘルスの問題です。

近年の日本でこの問題が注目されたきっかけは、1995年の阪神・淡路大震災でした。当時欧米を中心に“心理的デブリーフィング”を行うのが良いとされていたため、それに従って、被災者への支援として心理的デブリーフィングが行われました。

心理的デブリーフィングは、ストレスの悪化やPTSDを予防するために、トラウマ的体験を話すように促し、トラウマ対処の心理教育を行うものです。しかし、心理的デブリーフィングを受けた被災者からは、支援で“傷つけられた”という声が多く寄せられます。その後の研究で心理的デブリーフィングは自然の回復過程を阻害する場合があります。PTSDへの予防効果も否定され、むしろ悪化する場合もあることが報告されました。

### サイコロジカル・ファーストエイド (Psychological First Aid : PFA)

現在でも心理的デブリーフィングには賛否両論ありますが、必ずしも推奨されない方法となっています。心理的デブリーフィングに替わり、新たな支援方法として生まれたのが“サイコロジカル・ファーストエイド”（PFA）です。

PFAにはいくつかの種類が生まれていますが、スタンダードとなっているのはWHOが作成したものです。

WHP版PFAマニュアルにはPFAの特徴として、

- 実際に役に立つケアや支援を提供する、ただし押し付けない。
- ニーズや心配事を確認する。
- 生きていく上での基本的ニーズ（食料、水、情報など）を満たす手助けをする。
- 話を聞く、ただし話すことを無理強いしない。
- 安心させ、心を落ち着けるように手助けする。
- その人が情報やサービス、社会的支援を得るために手助けをする。
- それ以上の危害をうけないように守る。

また、

- PFAは専門家にしかできないものではない。
- 専門家が行うカウンセリングとは異なる。
- PFAは「心理的デブリーフィング」とは異なり、必ずしもつらい出来事についての詳しい話し合いを含まない。
- 何が起こったのかを分析させたり、出来事やその時間を順番に並べさせたりすることではない。
- PFAでは、話したい人がいればその人の話を聞くが、出来事に対するその人の感情や反応を無理やり話させることはしない。

という内容が挙げられています。

- 普段使いの支援スキルとして、PFAと一緒に学びませんか

WHO版PFA研修  
受講しました



中村 亨  
公認心理師  
産業カウンセラー

PFAは身近な支援者の養成を目的とするゲートキーパー研修にも組み込まれています。PFAにはストレスやメンタルヘルス不調を抱える人に関わる上での基本姿勢や対応方法が集約されており、普段のメンタルヘルス対策やメンタルヘルス不調を抱える方への支援に活用できるものです。何よりWHO版PFAマニュアルに「専門家にしかできないものではない」とあるように、誰でも身に付け、活用することができるものです。

PFAは健康やメンタルヘルスに関わる人、対人支援に関わる人、活動領域や専門性、専門職かどうかにも関係なく、身に付けておいた方が方が良いものだと思います。

日本語のWHO版PFAマニュアルは兵庫県こころのケアセンターや厚生労働省のHPから入手可能です。他にも赤十字・赤新月社版（インターネットから無料で入手可能）、ジョーンズホプキンス大学版（金剛出版から出版）もあります。

国立精神・神経医療研究センター（東京）では年2回、WHO版PFAの研修が行われていますが、道内で定期的な研修などは行われていません。

そこで当センターでは開設10周年を記念し、2025年1月にPFAの講演会を企画しました。将来的には道内でPFA研修の実施を実現したいと考えております。ぜひたくさんの方にご参加いただければと思います。

## 札幌CBT & EAPセンター

### 【 開設10周年記念特別講演 】

# 災害時の被災者と支援者のこころのケア - サイコロジカル・ファーストエイド（PFA） -

日時： Zoomを使用したLIVE配信（質問可能）  
2025年1月17日（金） 15：00～16：30  
録画配信（視聴のみ）はLIVE配信終了後から1月26日まで

講師： 大沼 麻実 先生  
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 行動医学研究部 災害等支援研究室 室長  
博士（社会学）

内容： PFAは災害、事故、犯罪といった強いストレスを経験した人達を支援する際の心構えや対応方法をまとめたもので、日頃のメンタルヘルス支援においても役立つものです。本講演会では、PFAの第一人者である大沼麻実先生に、PFAのポイントについてご講演いただきます。

対象： 医療・福祉・教育・産業保健に関わる方、災害支援に関心がある対人援助職の方や対人援助職を目指す大学生・大学院生など。

【 お申込み方法は裏面をご参照ください 】

# 3 【センターからのお知らせ】 オンラインセミナーのお申し込みについて

## お申し込み受付中（2024年11月1日現在）

【開催日時】	【タイトル】	【講師】
11月15日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 11/8)	パフォーマンス向上のための組織開発	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨
12月20日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 12/13)	生活に活かすコーチングと 解決志向アプローチのアイデア	北海道医療大学病院 心療内科 教授 森谷 満 先生

## 【受講の流れ】

以下のQRコードまたは当センターのHPから、予約サイト（Store予約）へお進みください。



「オンライン決済」又は「銀行振込」にて受講料をお支払い下さい。



入金が確認できた方には、受付締切後に登録用URLをお送りします。



登録いただくと受講用URLが発行されます。



開催日時にPCなどで受講用URLへ接続してください。

## 2025年の受付開始予定

【開催日時】	【タイトル】	【講師】
1月17日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 1/10)	【11月15日(金)より受付開始】 災害時の被災者と支援者のこころのケア -サイコロジカル・ファーストエイド (PFA)	国立精神・神経医療研究センター 大沼 麻実 先生
2月21日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 2/14)	【12月29日(金)より受付開始】 良好なコミュニケーションのコツ： アサーションって何？	札幌CBT&EAPセンター センター長 坂野 雄二
3月21日(金) 15:00~16:30 (受付締切: 3/14)	【2025年1月21日(火)より受付開始】 (仮タイトル) 女性のメンタルヘルス	東京医科歯科大学 助教 東京医科歯科大学 発 ベンチャー株式会社BANSO-CO 代表取締役 土井 理美 先生

● 受講料：3,000円（税込） ● 定員：100名

- 受講料のお支払は事前のオンライン決済または銀行振込となります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、産業医をご契約のお客様は1アカウント分の受講料が無料となります。御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から2度目の日曜日まで、録画映像の視聴が可能です。

坂野雄二による“役に立つ”認知行動療法実践講座については当センターホームページをご覧ください。

# 4 【STAFF VOICE】 テーマ：今年もあと2ヶ月、少し早いですが1年を振り返って

いろいろあった気もしますが、何もなかったような気がします。ただただ「あっという間」と言葉がしっくりくる感じがします。地震、新NISA、定額減税、パリ五輪、猛暑、大雨、郵便料金値上げ、首相交代、解散総選挙、色々あったはずなのですが…

【N】

今年の夏に仲間入りをしてから早4か月が過ぎました。親切な先輩方に支えられ、あっという間でした。今年は学ぶことが多く一年を駆け抜けた感じがします。年末には充実した1年だったと振り返れるよう残りの日々も大切に過ごしていきたいです。

【O】

毎年夏が終わると少し寂しく思います。年々一年があっという間で早い気もしますが…それは毎日が充実しているからなのかと思っていました。振り返るといいことも悪いこともあった気がしますが今に感謝をして体にも気を付けて過ごしていきたいですね

【O】

歳をとるにつれて時間の流れが早く感じることを「ジェナーの法則（ある時点での時間の心理的長さは、年齢に反比例する）」と言うのですが、今年は私自身や家族の環境の変化が大きく、より早く感じた1年でした。「慣れる」ことの重要性を感じた年でもあり

【I】

好きを再認識する好い1年でした。スポーツ観戦で叫んで、人との繋がりで嬉し泣きして。一方で、後悔や自責の時もあって。時点では負でしかないけれど、いまここで振り返れば、好い年。それを経たからこそより強く好き、と感じられたのかな…皆さまはどの様な1年でしたか？

【K】