

## 新明解説

# メンタルヘルスは学ばな!

## 人事がとるべき対策は超シンプルで構わない

メンタルクリエイト 代表 江口 毅

### □「事例性」への対応で負担を軽減

メンタルヘルスに対しては、苦手意識を持ち、理解や対応が難しいと感じている人事担当者や管理職が多いでしょう。しかし、「職場のメンタルヘルス」は簡単です。メンタルヘルスに対してシンプルに考え、シンプルに対応することで、「職場のメンタルヘルス」は簡単になります。

考え方や対応をシンプルに変えるために、まず取り組まなければならないことは、メンタルヘルス不調について学ばないことです。もちろん最低限の知識は必要ですが、深い学習は必要ありません。そして、メンタルヘルス不調について学ばない代わりに「事例性」の考え方や対応について学びます。人事担当者が学ぶべきは「事例性」です。

本稿では、この「事例性」を中心にシンプルな考え方や対応について解説します。シンプルな考え方や対応を行うことで、抱えているメンタルヘルス問題が整理され、対応の負担が軽減し、人事担当者に少しでも余裕が生まれることを願っています。

### 目次

- 1 メンタルヘルス不調者と安全配慮義務に振り回される人事
- 2 なぜメンタルヘルスは難しく感じられるのか
- 3 メンタルヘルスへの正しい着眼点 (1)  
“職場の”メンタルヘルスは簡単
- 4 メンタルヘルスへの正しい着眼点 (2)  
職場にできること・できないこと
- 5 対応をシンプルにするための考え方 (1)  
「事例性」という考え方～「疾病性」と「事例性」とは
- 6 対応をシンプルにするための考え方 (2)  
ケース1:「疾病性」で関わった管理職Aさんの場合
- 7 対応をシンプルにするための考え方 (3)  
ケース2:「事例性」で関わった管理職Bさんの場合
- 8 対応をシンプルにするための考え方 (4)  
まとめ～メンタルヘルス問題は“通常業務”として対応できる
- 9 対応をシンプルにするための考え方 (5)  
身体の病気と同じように考えてみる
- 10 引き算の発想で人事の役割を明確にする
- 11 シンプルに対応した後の専門家へのつなげ方
- 12 メンタルヘルスを「学ばない」ことで得られるもの



●江口 毅 えぐち つよし

精神保健福祉士 社会福祉士 メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅰ種・Ⅱ種合格者

ブラジルのアマゾン川流域にあるベレン市で生まれ、福井県敦賀市で育つ。東京学芸大学を卒業後、都内精神科クリニック係長、株式会社ジャパンEAPシステムズ部長を経て、メンタルクリエイトを設立。前職から定評がある「人事担当者に対するメンタルヘルス・コンサルティング」と「企業に対するメンタルヘルス研修」を中心にサービスを提供している。

著書:『管理職のためのこころマネジメント～うつ予防にはコミュニケーションが効く～』(労務行政)

『明日から始められるメンタルヘルス・アクション』(税務経理協会)

<http://www.mentalcreate.com/>