

心の健康づくり計画

一般社団法人CREDO
理事長 今岡 望

1. 目標

労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、パワーハラスメント等に関し労働者災害補償保険認定とされる事案も増加しています。

このような状況を踏まえ、当法人では、第一に心の不調者に早期に気づき適切な対応をとることによって職場復帰の困難な者を発生させないこと。第二に職場内のコミュニケーションを確保することを重点として、心の健康づくりに取り組むこととします。

2. 重点的な対策

前記目標を達成するために、下記事項を重点的な対策として実施します。

- (1) 労働者自身や上司、同僚が、心の不調の前兆のサインを早期に気づき、適切な対応が取れるように教育を実施します。
- (2) ストレスと上手につきあう方法に関する教育を実施します。
- (3) 職場でパワーハラスメントやいじめが発生しないように啓発を行ないます。
- (4) 心の不調の前兆であるサインを発した者がいる場合の連絡体制等の整備を図ります。

3. 具体的な実施事項

- (1) ケア会議（ヘルパー研修会等）において、少なくとも年一回、「気づき、ストレスと上手につきあう方法等」を実施します。担当職員は、サービス提供責任者とします。
- (2) 管理者は、担当となるサービス提供責任者等を対象に気づきやストレスと上手につきあう方法等に関する教育（10分程度）を毎月実施するものとします。
- (3) 管理者は、日常的に部下にいつもと変わったところがないか観察をします。なお、報告書の提出のために来訪した職員やケア会議等においては、必ず、部下にいつもと変わったところがないかを観察し確認します。
- (4) 法人理事長自らが、心の健康づくり計画の目標等に関する周知を職員に行なうとともに、発生した場合の担当者への報告等の徹底を指示します。
- (5) 心の不調の前兆であるサインを発している者に気づいた場合には、担当職員、管理者、法人理事長と協力し当事者との面談を行なうとともに対処方法について検討します。なお、当事者との面談については、管理者が実施します。

【 気づいた者 ⇒ 管理者 ⇒ 法人（理事長） 】

- (6) 法人内に相談窓口（担当者は管理者）を設置し、会議室（相談室）に「心の健康づくり計画」、リーフレット、外部相談窓口の一覧表の掲示を行い、職員に周知をします。

4. 実施事項の評価基準

- (1) 職場復帰が困難となった事案が、発生させたか否か。
- (2) 職場内において、パワーハラスメントやいじめが発生したか否か。
- (3) ケア会議等において、教育啓発を実施したか否か。

メンタルヘルス相談窓口等一覧表（大阪府、京都府）

一般社団法人CREDO

2022.1.15現在

窓口名等	対応内容等	電話番号・所在地	相談日時等	備考
株式会社 F・Link フリンク	当法人と契約提携（職場の保健室） ストレスチェック実施者。 保健師、看護師、管理栄養士がチームとなり健康をサポート（個別相談に無料対応）いただけます。 健康診断の見方、体調が優れない、睡眠のための食事のポイント等メールで個別相談が出来ます。	E-Mail tokuho-support@ flink2018.com (担当：安原氏) 大阪市中央区安土町1-6-22-307	年中無休（ただし返信までには数日必要です） メール送信時は、以下を参考に連絡ください。 件名：「保健室への健康相談」 本文：一般社団法人CREDO 勤務形態（常勤 or 非常勤） 氏名（匿名でも可）、相談内容 など	
大阪府 こころの電話相談	こころの病やこころの健康に不安をお持ちの方、医療機関や障がい福祉サービスの情報などを知りたい方のために電話相談を行っています。（電話によるカウンセリングではありません）	06-6607-8814 (直通)	月・火・木・金曜日（年末年始・祝日を除く） 午前9時30分から午後5時まで	
大阪府 こころの健康相談統一ダイヤル	大阪府在住の方 「つらい・・・」「どうしたらいいのか分からない・・・」そんな気持ちのときには、一人で抱え込まずにぜひお電話ください。	0570-064-556	月曜日から金曜日（年末年始・祝日を除く） 午前9時30分から午後5時まで 午後6時30分から午後10時30分まで （受付は午後10時まで） ※2021年2月1日より民間団体による夜間相談開始	
大阪府 若者専用電話相談 わかぼちダイヤル (わかものハートぼちぼちダイヤル)	大阪府（大阪市・堺市を除く）在住の若者（40歳未満）を対象とした電話相談です。	06-6607-8814 (直通)	毎週水曜日（年末年始・祝日を除く） 午前9時30分から午後5時まで	
大阪府立 男女共同参画・青少年センター (ドーンセンター)	女性の悩み電話相談 いつでもどこからでもお電話ください。女性相談員があなたの気持ちになってお聴きし、一緒に考えます。	06-6937-7800 大阪市中央区大手前1丁目3番49号	火～金 16:00～20:00 土・日 10:00～16:00	
一般財団法人大阪府 男女共同参画推進財団	男性の悩み電話相談 家族・パートナー、職場の人間関係、生き方、からだやこころの不調など... 誰かに相談したくても、ひとりで抱えている方が少なくありません。 困ったときは、お気軽にご相談ください。 専門の男性相談員がお電話をお受けします。 匿名で相談できますのでご安心ください。	06-6910-6596	第1、第4 水曜日、第2、第3 水曜日 16:00～20:00	
京都府精神保健福祉総合センター	京都府（京都市除く）にお住まいの方の相談窓口。 こころの健康に関する相談を専門の相談員がお聞きします。相談電話では、必要に応じて関係機関の紹介や、来所相談の予約をしています。 ○イライラする 眠れない 気分が落ち込む 心身の変調がひどい ○出勤できない 職場の人間関係がうまくいかない ○家族のことで悩んでいませんか？ ○お酒のことで悩んでいませんか？	075-645-5155 京都市伏見区竹田流池町120	月曜～金曜 午前9時～12時、午後1時～4時	
京都府こころのケアセンター	京都府こころのケアセンターでは、多様な精神科ニーズ（思春期、薬物依存、若年性認知症、光トポグラフィ検査等）に対応するため、専門職員がこれらの精神科専門医療に関連した情報提供を行い、必要に応じて、京都府内の専門の相談機関や医療機関をご案内いたします。京都府こころのケアセンターの設置主体は京都府です。	0774-32-5885 (相談専用ダイヤル) 京都府宇治市五ヶ庄広岡谷2 京都府立 洛南病院内	月～金曜日（土・日・祝日・年末年始を除く） 9:00～12:00 / 13:00～15:00 相談費用は無料です。	