

東日本大震災に伴う職員の心の健康について

◎はじめに

この度の東日本大震災によりお亡くなりになられた方々に対し、深く哀悼の意を表するとともに、被災されました多くの方々に対し、心よりお見舞い申し上げます。

同大震災において被災された職員、復旧活動等のため業務負荷が増大した職員については、今後こころの健康に不安が生じることも予想されます。各機関の長、管理監督者（職場の上司等）、職員の皆様におかれましては特に心身の健康管理についてご留意いただくとともに、必要に応じて人事院東北事務局で開設しております「こころの健康相談室」等の相談窓口をご利用ください。

◎職場では、こんなことに気をつけましょう

各機関の長の皆様へ

- ◇ 専門家（医師、カウンセラー等）による対応が必要である可能性が認められる場合には、必要に応じ、速やかに専門家の支援を得て対応しましょう。
- ◇ 災害復旧の人的支援として自治体等に派遣されている職員の健康管理には、特に留意しましょう。

管理監督者（職場の上司等）の皆様へ

- ◇ 部下の言動等の変化（仕事が手につかない、単純なミスが目立つ等）を早期に把握しましょう。必要に応じ、専門家の支援を求めるとともに、各機関の長等と協力・連携しながら対応しましょう。

職員の皆様へ

- ◇ 心身の疲労を蓄積させないよう、睡眠、休養等により疲労回復に努めましょう。
- ◇ 専門家による支援が必要ではないかと感じた場合は積極的に職場内外の相談窓口等を活用して、早期の対応に努めましょう。また、必要に応じ管理監督者等に相談しましょう。

◎こころの健康に関する指針、相談窓口、情報等

全ての職員の皆様へ

- ◇ 職員の心の健康づくりのための指針：http://www.jinji.go.jp/kenkou_anzen/mental.pdf
各省・各庁の長、管理監督者、職員などの役割を明示するとともに、心の状況（健康なとき、不健康なとき、回復したとき）に応じた施策について記載しています。

- ◇ 人事院こころの健康相談室（予約）：http://www.jinji.go.jp/touhoku/gyo_mental.html
東日本大震災に関連する心身の不調、悩み等を始め、家庭や職場での対人関係の悩みをかかえている方、仕事上のストレスを感じている方、及びその関係者のご相談について、こころの健康相談医がお話しをお伺いします。ご相談は無料です。

各機関の長、管理監督者(職場の上司等)の皆様へ

- ◇ 「国家公務員とメンタルヘルス」 管理監督者のためのガイドブック
：http://www.jinji.go.jp/kenkou_zenen/guidebook/kanri.pdf
部下の心の疾病対策、こころの不健康の早期発見から受診までのフローチャート、自身のメンタルケア等を記載しています。

職員の皆様へ

- ◇ 「国家公務員とメンタルヘルス」 職員のためのガイドブック
：http://www.jinji.go.jp/kenkou_zenen/guidebook/syokuin.pdf
ストレスについて、心の疾病について、こころの健康チェックシートについて等を記載しています。

被災自治体への派遣職員等の皆様へ

【参考】

- ◇ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
：<http://kokoro.mhlw.go.jp/etc/info0322.html>
東日本大震災において被災された方やその家族、支援者の方など、各地で余震が続き不安な思いをされている方向けに、こころのケアなどの情報が記載されています。「職場における災害時のこころのケアマニュアル」等の閲覧が可能です。
その他にも、「災害救援者・支援者メンタルヘルス・マニュアル」(http://www.jstp.net/Source/topics_2011/saigai_mental_manual1.pdf)等をご参照ください。

