

職員のためのガイドブック

国家公務員と
メンタルヘルス



人事院職員福祉局

心の病気は身近な人はもとより自分もかかりうるものです。

国民の4人に1人は一生のうちに次のどれかを経験すると言われています。

- ・うつ状態、うつ病
- ・神経症
- ・アルコール依存症等の精神に作用する物質による障害

心の疾病で休んだ職員の状況

心の疾病で1か月以上休んだ職員（長期病休者）の割合は、令和元年度以降、増加傾向にあり、令和3年度については過去最大となっています。

精神及び行動の障害による長期病休者数及び全職員に占める割合の推移

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
総数	3,841人 1.39%	3,818人 1.39%	4,186人 1.51%	4,277人 1.54%	4,760人 1.70%

(人事院 国家公務員長期病休者実態調査等より)



メンタルヘルスなくして健康なし
(No health without mental health)

ストレスに気づこう！

身近なストレス要因にはどんなものがあるでしょうか。

仕事に関連するストレスの例

- ・ 長時間勤務
- ・ 過重な心理的負荷のかかる勤務
- ・ 上司、同僚、部下との人間関係の悪化
- ・ パワー・ハラスメント、セクシュアル・ハラスメント
- ・ 異動による勤務環境の変化
- ・ 職場環境（気温、換気、照明、騒音、作業レイアウト等） など

仕事以外でのストレスの例

- ・ 経済的問題
- ・ 家庭内の人間関係
- ・ 子の教育、進路
- ・ 自分又は家族の健康
- ・ 家族の介護 など



ストレスが心身に与える反応・影響は3つの段階に分かれます。

警告期

危険信号が身体から発せられる時期

自覚しにくい

抵抗期

疲れがたまった感じが強く、
それが興奮又は脱力感に陥る時期
ストレスに反発・抵抗する

疲弊期

踏ん張りがきかなくなり、
自分の力ではどうしようもなくなる時期

疲れ切って、病気に移行する

ストレスを受けることにより、心と身体に様々な反応が現れます。
早めに身体からのサインを受け止めよう！

ストレスによる心と身体の様々な反応の例を見てみましょう。

身体的側面

自分で気づきやすい兆候

- ・なんとなく体調がすぐれない
- ・身体の違和感
- ・全身倦怠感

頭痛・肩こり
目が疲れやすい
動悸・息切れ
吐き気・食欲不振
消化不良 など

その他身体に現れる兆候や疾患

虚血性心疾患・高血圧・免疫力の低下

心理的側面

自分で気づきやすい兆候

- ・今まで興味のあったことへの関心を失う

周囲の職員が気づきやすい兆候

- ・記憶力、判断力の低下
- ・集中力の低下、能力の低下
- ・消極的な考え

その他身体に現れる兆候や疾患

思考の混乱・意思決定の困難 など

感情的側面

自分で気づきやすい兆候

- ・不安な気持ちや緊張感が強い
- ・ゆううつな気分
- ・気分が落ち込み楽しくない
- ・いらいらした感じがある
- ・焦燥感

周囲の職員が気づきやすい兆候

- ・孤独、口数の減少
- ・表情が暗い、元気がなくなる
- ・イライラした感じがある
- ・焦燥感

その他身体に現れる兆候や疾患

自信・自尊心の低下、意欲低下

行動的側面

自分で気づきやすい兆候

- ・十分な睡眠がとれない、不眠
- ・引きこもり
- ・喫煙、飲酒の増加

周囲の職員が気づきやすい兆候

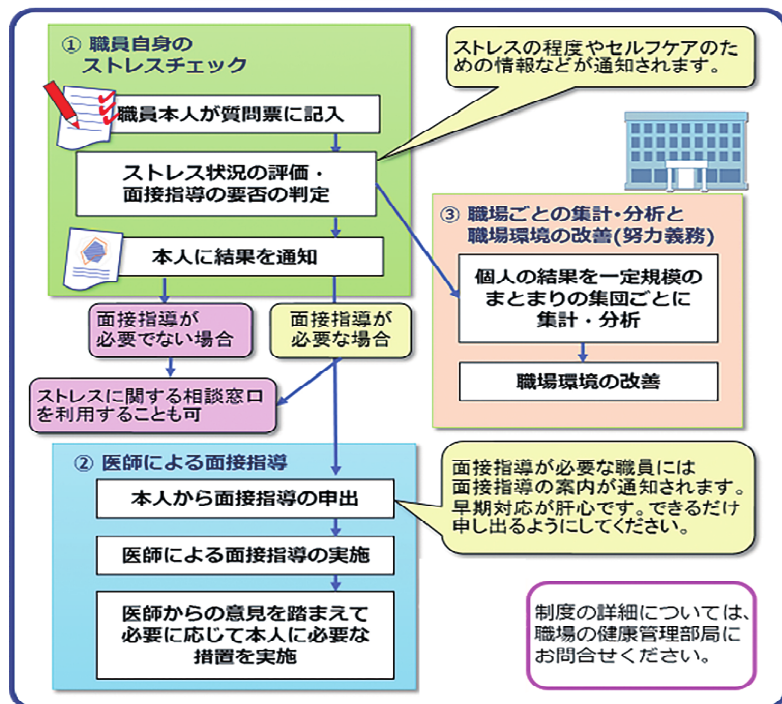
- ・飲酒による問題
- ・仕事上のミス、事故の増加
- ・欠勤、遅刻、早退が増える

ストレスチェックを受けよう！

あなたの心身の状態を自分でチェックすることが重要です！

ストレスへの対応として、まず、自身のストレスに気付き、そして早期に対応することが大切です。職場のストレスチェックを活用しましょう。

ストレスチェック制度



職場のストレスチェック以外にも、自分のストレス状態を把握する方法はあります。

- 個人が利用でき、結果のアドバイスがある
5分でできる職場のストレスセルフチェック 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>
- 疲労蓄積度の自己チェックに活用できる
労働者の疲労蓄積度チェックリスト 安全衛生情報センターHP
https://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_e_index.html

少しでもストレスを感じたら、早期に対応することが重要です！

自分の不調に気づいた時は、ひとりで抱え込まずにまず相談しましょう。

所属機関においては、**健康管理医による面接指導や相談窓口を利用することができます**。連絡先や利用方法は所属機関のイントラネット等で確認しておきましょう。

人事院においては、**こころの健康相談室を開設しています**。専門家がお話を伺いますので、こちらもご利用ください（連絡先は最終頁参照）。

○ストレスチェックの結果から

ストレスチェックの結果、高ストレス者と判断されて医師の面接指導の案内がありましたら、**積極的に医師の面接指導を受診してください**。心の不調を未然に防止することが大切です。

○長時間労働への対応

1箇月100時間以上の超過勤務を行うなどした職員に対して、本人の申出がなくとも、医師による面接指導を行う必要があります。また、超過勤務時間が1箇月80時間を超え、疲労の蓄積が認められる職員が面接指導を受けることを希望する場合にも、医師による面接指導を行う必要があります。

医師の面接指導を受診することは、過労死等の防止の観点からも重要です。積極的に面接指導を受診してください。

○ハラスメントを受けたとき

ハラスメントを無視したり、受け流したりしているだけでは、必ずしも状況は改善されないということを認識することが大切です。また、相手に対してハラスメントだということを伝えることが大切です（直接言いにくい時はメール等の方法もあります。）。

各府省には**ハラスメントに関する苦情相談を受ける相談員や窓口が置かれています**。また、**人事当局（秘書課、人事課など）や身近な信頼できる人に相談する**など、一人で問題を抱え込まないようにすることが大切です。

一人で悩まず早めに相談しましょう。

心の健康づくりのためにあなたができること！

心身の健康に関する知識を高めましょう。

本ガイドブックやe-ラーニング教材等を活用してください。

e-ラーニング教材は、所属府省において、イントラネットに掲載するなどされています。

規則正しい生活を送り、心身の健康の積極的な保持増進を図りましょう。

健康な状態であれば、少々のストレスがあってもなかなか心身に悪影響は出てきません。

- ① 睡眠、休養等による疲労回復
(質のよい睡眠や短時間の昼寝、リフレッシュのために休暇を取得)
- ② スポーツ等による適度な運動
(一駅ウォーキングや昼休みの散歩)
- ③ バランスの良い、規則正しい食生活

良好な人間関係を築きましょう。

職場のコミュニケーションを良くして相談しやすい雰囲気づくりを心がけましょう。



ストレスをコントロールしましょう。

ストレスに適切に対処する方法をご紹介します。

- ① 自分に合ったストレス解消法を身に付けましょう。
(趣味、レクリエーション、ストレッチ、リラクゼーション 等)
- ② 困難な問題に直面したときは、適切なストレス対処行動をとりましょう。

- ・積極的な問題解決 (問題点を整理し、選択肢と優先順位を考え行動しましょう。)
- ・気持ちの処理 (感情のはけ口になる「愚痴」も大切です。)
- ・発想の転換 (気持ちを立て直し、プラス思考へ発想を転換しましょう。)
- ・心理的・社会的支援を求める (困ったときに頼ることは悪いことではありません。)
- ・開き直る、上手に断る (上手に断ることや自分の考えを述べることも大切です。)
- ・自分をプラスに評価する (小さなことでも、良い部分を意識して評価しましょう。)

連絡先・開設予定日（こころの健康相談室は予約制です）

本院職員福祉局職員福祉課健康班	(03)3581-5311(内線2569) 毎月3回 決定次第HP掲載
北海道事務局第一課公平勤務係	(011)241-1249 毎月1回 決定次第HP掲載
東北事務局第一課公平勤務係	(022)221-2002 申込に応じて随時（原則水曜日）
関東事務局第一課公平勤務係	(048)740-2005 毎月1回 月曜日
中部事務局第一課公平勤務係	(052)961-6839 毎月1回 火曜日又は木曜日
近畿事務局第一課公平勤務係	(06)4796-2181 原則として毎月4回（第1、第3木曜日及び第2、第4金曜日）
中国事務局第一課公平勤務係	(082)228-1182 毎月1回 決定次第HP掲載
四国事務局第一課公平勤務係	(087)880-7441 原則として毎月2回 水曜日
九州事務局第一課公平勤務係	(092)431-7732 毎月1回 木曜日
沖縄事務所総務課相談室担当	(098)834-8400 原則として毎月1回 火曜日

詳細は人事院のHPをご覧ください。

お電話いただく際は「こころの健康相談室の件」とお伝えください。

人事院HP <https://www.jinji.go.jp/> または
「人事院こころの健康相談室」 で検索！

※ 人事院では、こころの健康についてだけでなく、勤務条件その他の人事管理に関する悩みなどについても広く相談に応じています。

連絡先は、本院及び沖縄事務所は次のとおり、地方事務局は上記連絡先と同じです。

本院公平審査局職員相談課	(03)3581-5311(内線2741)
	(03)3581-3486(直通)
沖縄事務所調査課公平担当	(098)834-8401

各府省等におけるメンタルヘルスに関する問合せ先

（本冊子に関する問合せ先）

人事院職員福祉局職員福祉課健康安全対策推進室健康班
電話：03-3581-5311（内線2567）

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。