

## 新しい「職員の心の健康づくりのための指針」 （平成16年3月30日人事院勤務条件局長通知）のポイント

(1) それぞれの役割をはっきりさせました。

人事院、各省各庁の長（健康管理者）、管理監督者（職場の上司）、職員（自分自身）等が果たすべき役割を明確にしました。お互いが協力して速やかに取り組むことが大切です。

(2) 心の状況に応じた対策を進めます。

心の状況を、「健康なとき」、「不健康なとき」、「回復したとき」の3つに分け、それぞれの状況に応じた心の健康づくりを示しています。

## メンタルヘルス相談室

人事院では専門医が職員本人、職場の上司、職員の家族等から相談を受けるメンタルヘルス相談室を設けています。相談は無料で、秘密厳守です。設置場所は次のとおりで、どこでも利用可能です。相談日が決められていますので、事前に予約をお願いします。

担当窓口	所在地・電話番号
人事院職員福祉局職員福祉課 健康安全対策推進室	〒100-8913 東京都千代田区霞が関1-2-3 TEL：(代表) 03-3581-5311 (内線2569) (直通) 03-3581-5336
人事院北海道事務局第一課	〒060-0042 札幌市中央区大通西12丁目 TEL：011-241-1249
人事院東北事務局第一課	〒980-0014 仙台市青葉区本町3-2-23 TEL：022-221-2002
人事院関東事務局第一課	〒330-9712 さいたま市中央区新都心1-1 TEL：048-740-2005
人事院中部事務局第一課	〒460-0001 名古屋市中区三の丸2-5-1 TEL：052-961-6839
人事院近畿事務局第一課	〒553-8513 大阪市福島区福島1-1-60 TEL：06-4796-2181
人事院中国事務局第一課	〒730-0012 広島市中区上八丁堀6-30 TEL：082-228-1182
人事院四国事務局第一課	〒760-0068 高松市松島町1-17-33 TEL：087-831-4869
人事院九州事務局第一課	〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-11-1 TEL：092-431-7732
人事院沖縄事務局総務課	〒900-0022 那覇市樋川1-15-15 TEL：098-834-8400

### (心の健康づくりの担当)

人事院職員福祉局職員福祉課健康安全対策推進室  
〒100-8913 東京都千代田区霞が関1-2-3  
TEL：(代表) 03-3581-5311 (内線2569) (直通) 03-3581-5336  
関連の情報は、人事院ホームページ <http://www.jinji.go.jp> をご覧ください。

# これからの心の健康づくり



# 「国家公務員の心の健康づくり」～それぞれの役割

「職員心の健康づくりの指針」から



少し細かく言うと

## 職員(自分自身)

- ①心の健康づくりの重要性を認識し、休養や運動で積極的に心身の健康の増進に努めます。
- ②研修受講、自己啓発により、ストレスに関する知識の修得に努めます。
- ③ストレスチェック、趣味・スポーツなどにより、ストレスコントロールを行うようにします。
- ④心配なことがあるときは、積極的に相談窓口、同僚、友人等に相談して、早期の対応に努めます。

## 管理監督者(職場の上司)

- ①部下の健康管理に努めます。
- ②職場の勤務環境の改善や良好な人間関係の構築に努めます。
- ③部下の心の健康づくりについて理解を深めるため、研修受講、自己啓発に努めます。
- ④部下のストレス状況の改善を行い、部下の心の健康づくりを支援し、部下の心が不健康な状態になった場合は、健康管理者と協力し、適切に対応します。

## 各省各庁の長(健康管理者)

- ①組織全体の心の健康づくりに責任を持ちます。
- ②心の健康づくりのための体系的な教育を行います。
- ③職場全体の勤務環境を整備します。
- ④相談窓口をおき、職員や家族のための相談に応じます。

## 人事院

- ①心の健康づくりに関する状況の把握を行います。
- ②心の健康づくりのための教材、相談窓口における対応、早期の対応や職場復帰に係る対応などの情報提供を行います。
- ③相談窓口をおき、職員や家族のための相談に応じます。