

# 企業でできる 緊急時のメンタルヘルス対策 ～面談対応と専門家の検討について～

---

株式会社ドクタートラスト  
精神保健福祉士 笹井裕介

皆さん

従業員の「**緊急の事態**」に  
どう向き合っていますか



# 緊急の事態とは

- ◆ 作業員が業務上の事故で重傷を負ってしまった
- ◆ 部長が突然、病死してしまった
- ◆ 従業員が自殺してしまった



**とっさの対応力が求められる状況のこと**



**被害に遭った当事者を含め周りの従業員の「メンタルヘルス」のフォローが急がれます**

# 緊急の事態に見られる特徴

- ◆ 死別を経験したときの  
心の変化
- ◆ 未曾有の出来事に遭遇  
したときの動揺



# 緊急の事態に見られる特徴

- ◆ 気づかないうちに故人を思っている
- ◆ 起こった現実に対してなんとかしようとする



心理的、社会的に  
その人が孤立しないような  
支援体制が必要

参考：日本グリーフケア協会  
<https://www.grief-care.org/about.html> 参照：2024/11/19

- ◆ 目の前で同僚が機械に巻き込まれる惨事を見てしまった
- ◆ ニュースになるほどの事故の当事者になってしまった
- ◆ ハラスメント問題を咎めた相手が自殺してしまった

インパクトの強い経験は  
経験そのものが  
「トラウマ」になることも

参考：日本トラウマティック・ストレス学会  
<https://www.jstss.org/ptsd/>（参照：2024/11/19）

# どんなメンタルヘルスケアをすれば良いの？

## 「丁寧で慎重な個別面談」

- 人には言えないこと
- 人に言っても良いのかわからないこと

など、思うままに話してもらうことで気持ちの整理につながる

20分でも良いので  
気負わず話せると  
理想的です



こんなストレスサインが  
出ていないかも確認

- 意欲や集中力の低下、  
落ち込み、思考力の低下
- 死にたい、消えたいと思う
- 涙が出る、眠れない、食欲  
がない、食べ過ぎる など

# やみくもに面談をしても逆効果

状態やその人の価値観によっては、**面談を強要**することで

**メンタルヘルス不調を悪化させる可能性も**

話しても良いときか、慎重に見極めることも大切



## どんな面談方法が良い？

① 対面

② WEB

③ 電話



**企業で対応できる方法を無理のない範囲で実施**

# 社内のメンタルヘルス推進者が心得る3つのこと

## 1. 緊急の事態にはメンタルヘルス対策が必要

➡ 「時間が経てば大丈夫」「暇が無い」ではない

## 2. 日頃の安全管理（身体管理、メンタルヘルス不調者の対応等）

➡ 起こってから後悔しないための体制整備

## 3. メンタルヘルス専門職の協力を得ることも有効

➡ 企業内で手探りに進めると問題が複雑化することも

# 「専門職の協力を得る」相手の例

社内		社外	
産業医	産業保健師 社内カウンセラー	外部相談窓口	その他委託
<ul style="list-style-type: none"><li>• 従業員50名以上の企業に選任義務あり</li><li>• 職場環境、従業員の健康全般に助言する</li><li>• 企業に健康管理上の勧告を行う</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 民間企業や団体に所属</li><li>• 産業医や人事部と協働で従業員の心身の健康維持に務める</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 外部相談窓口</li><li>• アンリ（ドクタートラスト）</li><li>• EAP</li><li>• 医療機関</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• アンリエイド（ドクタートラスト）</li></ul> <div data-bbox="1905 821 2402 1113"><p>緊急事態に特化したメンタルヘルス支援サービス</p></div>

参考：ドクタートラスト [https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/service/sangyoui\\_sennin.html](https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/service/sangyoui_sennin.html)  
<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/hokenshi/>、<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri-aid/>

# <外部委託の例> アンリエイドでの実際の取り組み



A社

起こった事象

役員の自殺

従業員の様子

本社、支店など顔が広く、動揺している従業員が多数見られた。

## 課題

- 役員という立場上、従業員との関わりが広く影響力が大きい
- 役員が1名欠けてしまったという物理的な人員不足のため、組織としての対応力が弱まっている

## アンリエイドでの実際の対応

- ① 希望者へ1人1時間のカウンセリングを実施  
気持ちの整理、助言などを個別に行う
- ② 不調と思いき方について、企業と対応を検討
- ③ 産業医面談の勧奨、業務調整などを試みながら当該従業員のメンタルヘルスフォローを行う



**面談したことで安心感を得た従業員が多く、  
事態の速やかな鎮静化につながった**



精神保健福祉士 笹井裕介

Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクタートラスト

## 担当 精神保健福祉士のひとこと

メンタルヘルスの問題は、数字で程度が表せないものです。そのため、企業の皆さまが等しく理解することは難しい分野でもあるでしょう。いざというときはお一人で抱えず、複数名で協同しながら対応してみてくださいね。

## 衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

### 無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2502counseling>



動画のフルバージョンは有料となります。  
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。



#### <権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。  
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

#### <ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
  - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
  - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

#### <ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



## 産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で  
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



## ストレスチェック

総受検者数250万人超え！専門家による  
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



## 健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト  
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



## 人材育成・組織開発 [STELLA]

**250万人超のストレスチェックのビッグデータ**から  
導き出した新しいコンサルティングサービス。  
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



## 健康経営セミナー

**経験豊富な専門家**によるセミナーが多数！  
オーダーメイドセミナーも承ります



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



## 外部相談窓口 [アンリ]

**詳しい報告書**が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。  
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

**03-3464-4000**

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>  
ドクタートラスト公式ホームページ

