



もっと知っておきたいラインケア

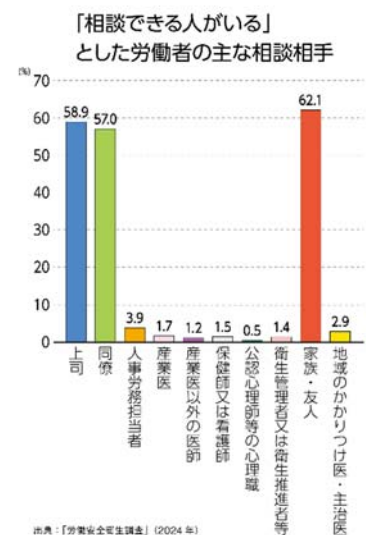
よく耳にするけれど、実際に何をすればいいのかわからない。そんな「ラインケア」について、分かりやすく解説してみました。

©Medical Trust All Rights Reserved.

ラインケアとは？

ラインケアとは、「上司・管理職が部下に対して行うケア」を意味します。その重要性を裏付けるのが右のグラフです。このグラフは仕事や職業生活に関するストレスを相談できる人がいると答えた労働者が、誰に相談するのかを複数回答で示したものです。メンタルヘルス不調に気づいたとき、職場で対処すべき問題——人間関係などの原因や体調が戻るまでの処置など——について相談するのは、やはり職場の人でしょう。そして職場で相談できる人として、最も多く選択されたのが「上司」でした。

精神疾患を抱える人のうち、約3分の2が医療機関などによる専門的なメンタルヘルスサービスを利用していないという報告もあります。メンタルヘルス不調の知識を持っていても、病識が薄く当人が気付かないこともあるでしょう。さらに人によっては「メンタルヘルス不調は恥ずかしい」といった偏見を持っており、治療に動けないケースもあります。だからこそ身近な人がメンタルヘルスカケアを手伝う必要があるのです。



上司のすべきことは？

①いつもと違う部下の様子に気づく

部下の様子が「なんか変だな」と気づくことが、重要になります。先にも触れた通りメンタルヘルス不調では病識のないケースが少なくないため、異変に周りが気付き、産業医などに相談するよう促すことが望まれます。

②部下からの相談に対応する

困ったときに部下が自発的に相談したくなるように、上司も雰囲気を整える必要があります。また自分の意見を押し付けるのではなく、まず部下の話を聴く傾聴の姿勢も大切です。

③職場復帰の支援

メンタルヘルス不調の部下が職場復帰する際、復職者の多くは不安を感じています。そうした不安を受け止め、緊張緩和に努めることも、ラインケアにおける上司の重要な役割です。

④職場環境などの改善

仕事の要求度（仕事量や責任など）と仕事のコントロール（自由度や裁量権）のバランスを、どのように調整するのかが重要になってきます。部下の気質や能力を見極め、裁量権や報酬を渡すようにすることは職場環境を整えるポイントの一つです。