

# 1

## このガイドブックは、 どのように使うの？

このガイドブックは、職場のメンタルヘルス対策について

- 既に取り組んでいるけれども、いろいろ疑問に思うところがある
- 取り組もうとしているけれども、具体的な取り組み方がわからない
- 今は具体的に取り組んでいないけれども、関心がある

など、それぞれの事業所の実情に応じて、企業の経営者や担当者の方々がそうした対策に取り組む上で、参考となる情報を提供しています。

ここでは、事業所のタイプ別に読み方のヒントをお示しします。

### タイプ 1

**「会社にメンタルヘルス不調の人は  
いないから関係ないよ」という事業所の方には…**



この機会に“職場のメンタルヘルス対策”について、改めて考えてみてください。2ページの**「2.メンタルヘルス対策を企業で行う必要あるの？」**からじっくりとご覧ください。

また、経営者の方へ、本冊子をお渡しすることもお勧めします。

### タイプ 2

**「重要なのはわかっているけど、  
方法がよくわからない」という事業所の方には…**



8ページの**「4.メンタルヘルス対策って、具体的には何するの？」**を中心にご覧ください。

県内の事業所が行っている具体的な取り組みをたくさん紹介しており、対策のヒントが見つかります。

### タイプ 3

**「対策はしているけれど、  
困ったことがあって」という事業所の方には…**



8ページの**「4.メンタルヘルス対策って、具体的には何するの？」**や、24ページの**「5.メンタルヘルス対策Q&A」**を中心にご覧ください。メンタルヘルス対策を行う上でのヒントや、疑問に対する答えが見つかります。