

# 職場における 自殺の予防と対応

中央労働災害防止協会  
労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会



厚生労働省

# 目 次

見たい章をクリックしてください。

はじめに

精神科医を受診しよう

労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会委員

## 第1章 自殺の実態

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1 . 自殺者数の推移 .....                  | 8  |
| (1) 年次別推移 .....                    | 8  |
| (2) 國際比較 .....                     | 8  |
| (3) 自殺と景気動向 .....                  | 9  |
| (4) 自殺死亡の年齢層 .....                 | 9  |
| (5) 自殺者の職業別分布 .....                | 10 |
| 2 . 事業所における自殺既遂者調査の概要 .....        | 11 |
| (1) 精神障害による自殺で労災認定された51例調査結果 ..... | 11 |
| (2) 長時間労働と自殺 .....                 | 11 |
| 3 . 家族、職場が気づいた自殺の兆候 .....          | 13 |

## 第2章 産業精神保健の動向

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1 . 精神障害等の労災認定 .....        | 14 |
| (1) 精神障害等による労災補償の動向 .....   | 14 |
| (2) 自殺の労災認定 .....           | 14 |
| 2 . 職場の精神保健に関連する法的側面 .....  | 15 |
| (1) 労働安全衛生法に基づく健康管理 .....   | 15 |
| (2) 労働衛生分野を中心とした行政の流れ ..... | 16 |
| (3) 企業と安全配慮義務 .....         | 18 |
| 3 . 企業におけるリスクマネジメント .....   | 19 |
| (1) 事例の概要 .....             | 19 |
| (2) 本事例のストレス評価と就業上の措置 ..... | 19 |

## 第3章 自殺の予兆（どのような人に自殺の危険が迫るのか）

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1 . 自殺予防の十箇条 .....                   | 21 |
| (1)「うつ病の症状に気をつける」 .....              | 22 |
| (2)「原因不明の身体の不調が長引く」 .....            | 23 |
| (3)「酒量が増す」 .....                     | 24 |
| (4)「安全や健康が保てない」 .....                | 24 |
| (5)「仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う」 ..... | 24 |
| (6)「職場や家庭でサポートが得られない」 .....          | 25 |
| (7)「本人にとって価値あるものを失う」 .....           | 25 |
| (8)「重症の身体の病気にかかる」 .....              | 25 |
| (9)「自殺を口にする」 .....                   | 25 |
| (10)「自殺未遂に及ぶ」 .....                  | 25 |
| 2 . 自殺の直前のサイン .....                  | 26 |

## 第4章 日常の配慮と相談対応

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 日常からの配慮             | 28 |
| 2. 自殺の予兆が見られる人への対応     | 28 |
| 3. 心の病気で治療中の人のかわり      | 30 |
| 4. 自殺未遂者への長期的なかわり      | 30 |
| 5. 同僚や部下のことで相談に来た人への対応 | 31 |
| 参考判例                   | 31 |

## 第5章 相談体制

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 企業における心の健康相談体制         | 33 |
| (1) 心の健康相談体制              | 33 |
| (2) 相談窓口                  | 34 |
| (3) 電話、E-mailなどの活用        | 35 |
| (4) 相談先の表示と相談のためのツール      | 35 |
| (5) 健康診断の問診を充実しよう         | 35 |
| 2. 中小事業場における相談体制づくり       | 36 |
| (1) 中小事業場のメンタルヘルス対策の現状    | 36 |
| (2) 地域の社会資源の活用            | 37 |
| (3) コンソーシアムEAP            | 37 |
| (4) 中小事業場におけるメンタルヘルスの対策事例 | 37 |
| 職場のメンタルヘルス対策事例            | 38 |
| 職場のメンタルヘルス対策事例            | 40 |

## 第6章 自殺後に遭された人への対応

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. 自殺のポストベンション（事後対応）                 | 43 |
| 2. 職場でのポストベンションの原則                   | 43 |
| (1) 関係者の反応が把握できる人数で集まる               | 44 |
| (2) 自殺について事実を中立的な立場で伝える              | 44 |
| (3) 率直な感情を表現する機会を与える                 | 45 |
| (4) 知人の自殺を経験した時に起こり得る反応や症状を説明する      | 45 |
| (5) 個別に専門家による相談を希望する人には、その機会を与える     | 46 |
| (6) 自殺にとくに影響を受ける可能性のある人に対して積極的に働きかける | 46 |
| (7) その他                              | 46 |
| 3. 遺族への対応                            | 47 |
| (1) 誠心誠意対応する                         | 47 |
| (2) 心身両面のケアが必要                       | 47 |
| (3) 日常生活の手続きを助ける                     | 48 |
| (4) 故人をいつまでも忘れないことを伝える               | 48 |

## 第7章 自殺への予防対応の事例

|                      |    |
|----------------------|----|
| 効果的な支援ができた事例1 - 自殺念慮 | 49 |
| 効果的な支援ができた事例2 - 自殺未遂 | 50 |

## 「職場における自殺の予防と対応 Q & A」

|     |    |        |    |        |    |
|-----|----|--------|----|--------|----|
| 執筆者 | 61 | 参考図書一覧 | 62 | 相談機関一覧 | 63 |
|-----|----|--------|----|--------|----|