

2026年2月度 衛生講話

ラインケアとは？ ～管理監督者の役割～

産業医 西川菜摘



ラインケアとは

- 『労働者の心の健康の保持増進のための指針』の中で推奨される4つのケアの1つ
- 職場のメンタルヘルス対策の中で非常に重要な位置づけ

① セルフケア

従業員による

- ・メンタルヘルスについての正しい知識
- ・ストレスへの対処法等について

② ラインによるケア

管理監督者による

- ・日頃の職場環境等の把握と改善
- ・労働者からの相談対応

③ 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

産業医・衛生管理者・保健師・人事労務担当者による

- ・具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- ・個人の健康情報の取扱い
- ・事業場外資源とのネットワーク形成やその窓口

④ 事業場外資源によるケア

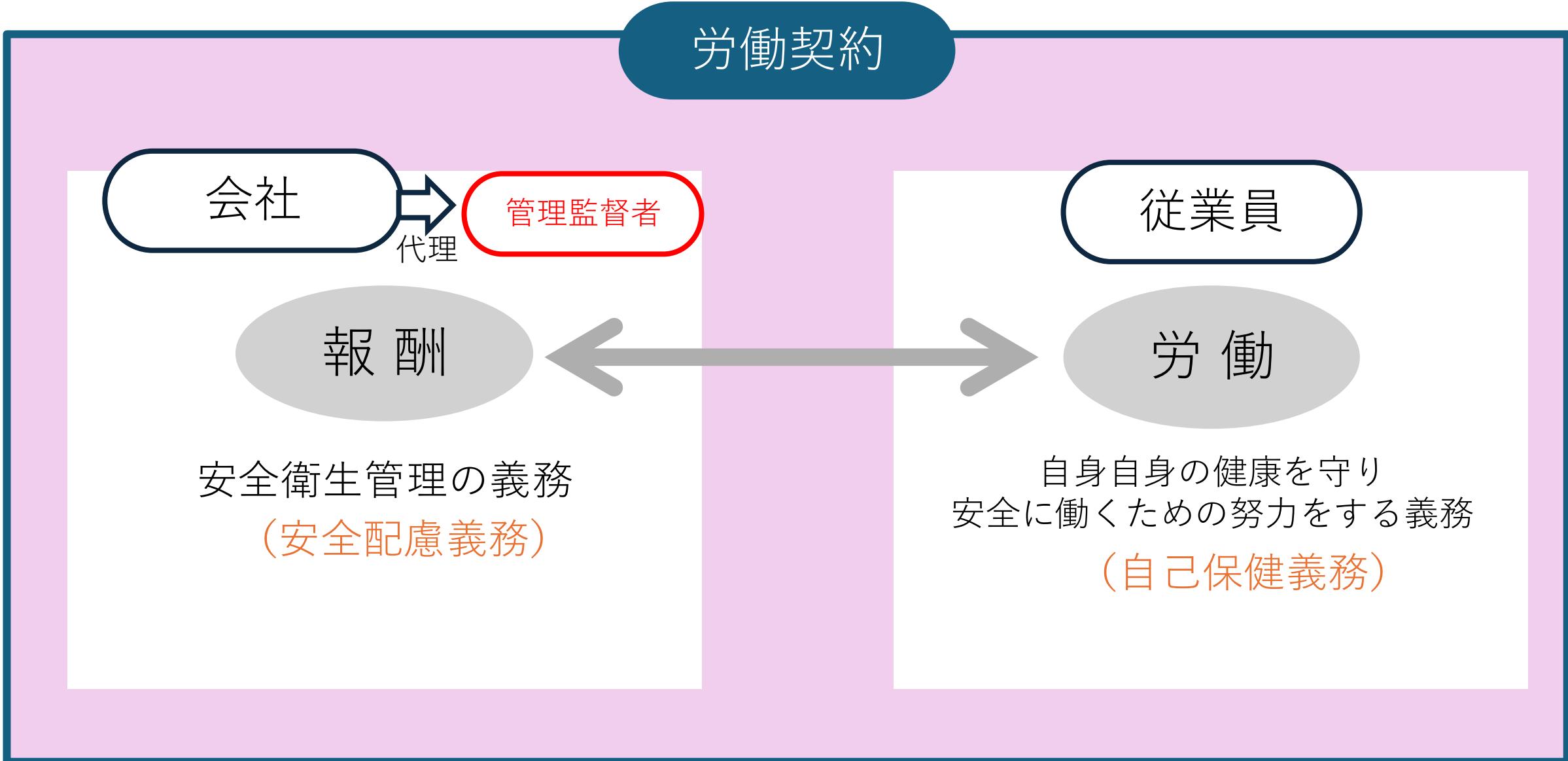
事業場外の機関・専門家による

- ・情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ・ネットワークの形成

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00002.html

管理監督者とは



管理監督者の役割～安全配慮義務～

- 「管理監督者（上司）」は、会社に代わり安全配慮義務を履行する必要がある。

安全配慮義務（労働契約法 第5条）

「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする」

ラインケアの実際

相談と助言

- 問題に気付く
- 情報提供・助言を行う
- 話を聴く
- 専門スタッフと連携

職場での ストレス要因 の軽減

- 職場環境の評価
- 職場環境の改善
- 問題点の把握

業務上の 配慮

- 業務量・業務内容の把握と調整
- 職場復帰の支援

相談と助言～部下の問題に気づく「KAPE」

勤怠状況の乱れ

- 遅刻・欠勤・早退
- すぐに体調不良で休む



安全に通勤・就労ができない

- 自他に危険がある
- 通勤が不安全
- 足元がふらついている
- 死にたい気持ちが強い



仕事の効率やパフォーマンスの低下

- ミスが増える
- 精度の低下
- 集中力の低下
- 夜間に業務連絡



周囲に悪影響を及ぼしている

- 周囲からの不満
- コミュニケーション不全
- 命令違反
- 勤務態度不良



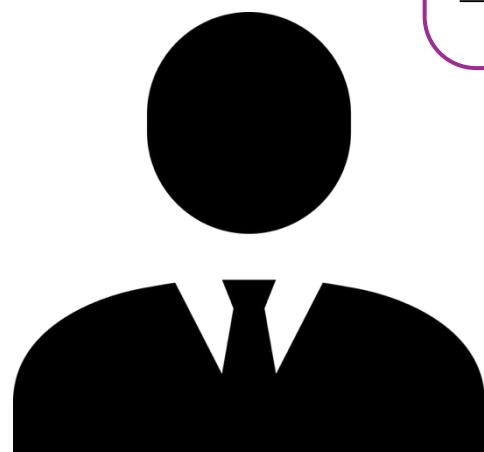
相談と助言～まずは声をかけ～
まず声をかける！

KAPEの変化に気づいたら
管理職から
ためらわずに
声をかける

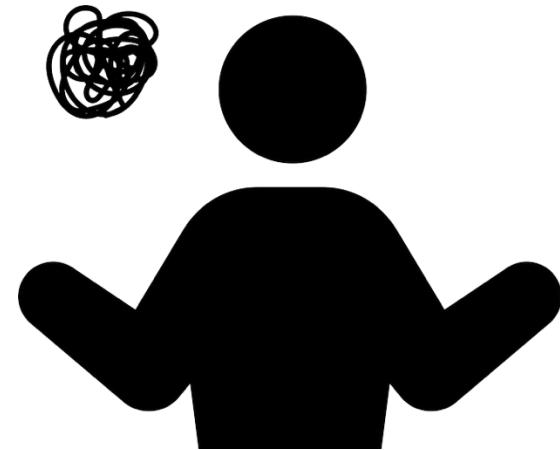


相談と助言～傾聴とアイメッセージ～

“アイメッセージ”の“アイ”とは、英語の“I”を指します。「私」を主語にして相手に感情や要望を伝えるコミュニケーション技法です。



「Aさん最近忙しいみたいだね。
顔色も悪いように見えるから、
私は心配です（←アイメッセージ）」



声をかけること自体が
「私はあなたの変化に気づいている」
「あなたの存在は周囲に影響を及ぼしている」
という形で、**本人へのケア**になります。

職場でのストレス要因の軽減



まとめ

- 職場のメンタルヘルスケアは4つのケアが重要
- 管理監督者には安全配慮義務の観点からラインケアが求められる
- 相談と助言、職場環境改善、業務上の配慮のどの段階でもコミュニケーションが大切