週刊WEBマガジン
Vol.991

企業経営

2026.10.27







ネットジャーナル

Weeklyエコノミスト・レター 2026年10月23日号

中国：26年7～9月期GDPの評価

～内需の悪化に歯止めがかからず、不安定な状況が続く

経済・金融フラッシュ 2026年10月21日号

貿易統計（26年9月）

～原油輸入量の急回復を主因として7-9月期の外需寄与度はマイナスに

経営TOPICS

統計調査資料 機械受注統計調査報告（令和8年8月実績）

経営情報レポート

持続可能な社会を実現する中小企業が取組むべきグリーントランスフォーメーション

経営データベース

ジャンル:労務管理 ＞ サブジャンル:メンタルヘルス対策

メンタルヘルス不全の種類
メンタルヘルス対策

発行：税理士法人日下事務所

本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

Weeklyエコノミスト・レター要旨　2026年10月23日号

ネット
ジャーナル

中国：26年7～9月期GDPの評価
～内需の悪化に歯止めがかからず、不安定な状況が続く

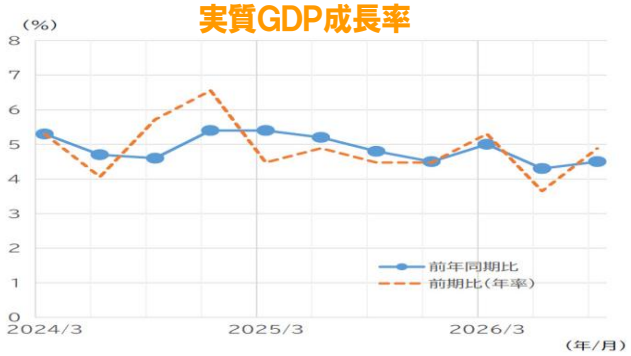
ニッセイ基礎研究所

本レポートの文書（画像情報等含む）に関する著作権は、すべてニッセイ基礎研究所に帰属し、無断転載を禁じます。

1　中国国家統計局が2026年10月19日に発表した26年7～9月期の実質GDP成長率は、前年同期比＋4.5%と、前期（26年4～6月期）の同＋4.3%から加速した。

季節調整後の前期比（年率）は、＋4.9%と前期の＋3.6%から加速した。

実質GDP成長率

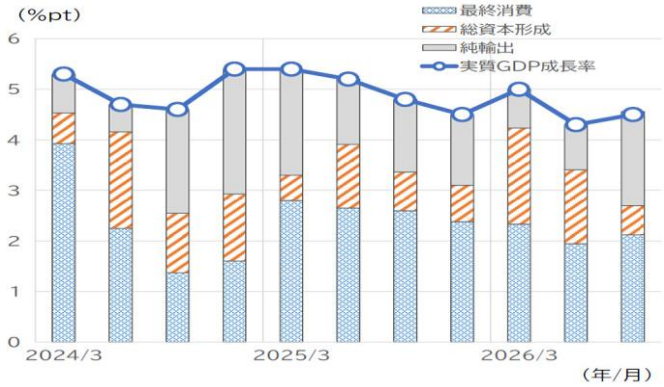


（資料）ともに中国国家統計局、CEICより、ニッセイ基礎研究所作成

2　産業別の実質GDP成長率をみると、第1次産業は前年同期比＋3.6%（前期同＋3.7%）、第2次産業は同＋3.4%（前期同＋3.0%）、第3次産業は同＋5.2%（前期同＋5.1%）であった。金融業や情報通信・ソフトウェア・ITが減速したほか、建築業や不動産業は成長率のマイナス幅が前期に続き拡大した。製造業や交通・運輸・倉庫・郵政業、卸・小売業、宿泊飲食業は加速した。他方、需要項目別寄与度をみると、最終消費が＋2.1%pt（前期＋1.9%pt）、総資本形成が＋0.6%pt（同＋1.5%pt）、純輸出が＋1.9%pt（同＋0.9%pt）であった。

投資悪化により内需の寄与度は低下を続けた。他方、輸出が堅調に推移するとともに原油価格高騰などを背景に輸入が減速し、純輸出の寄与度は高まった。

実質GDP成長率の需要項目別寄与度



3　1～9月では＋4.6%と、通年の成長率目標「＋4.5～5.0%」の下限をわずかに上回っているが、中東情勢や不動産不況、厳しい地方財政など内外の下押し圧力は残っており、不安定な状況は続いている。

GDPデフレーターは前期に続きプラスとなったが、原油価格上昇等によるもので、内需不足・供給過剰の構造は変わらず、設備稼働率は低迷が続いている。7月末に開催された中央政治局会議で追加経済対策の検討方針が決まった後、都市再開発や産業高度化等のプロジェクトを対象に政策性金融機関による資金供給や国の予算を用いた住宅ローンへの利子補給の実施が始まっており、当局は景気支援の度合いを徐々に強めつつある。景気下支えのための微調整は年末にかけて続くと予想されるが、目標値の下限に近付きつつあるなか、効果が十分に発揮され内需の悪化に歯止めがかかるか、注視が必要だ。

「Ｗｅｅｋｌｙエコノミスト・レター」の全文は、当事務所のホームページの「マクロ経済予測レポート」よりご確認ください。

経済・金融フラッシュ要旨　2026年10月21日号

ネット
ジャーナル

貿易統計（26年9月）
～原油輸入量の急回復を主因として 7-9月期の外需寄与度はマイナスに

ニッセイ基礎研究所

本レポートの文書（画像情報等含む）に関する著作権は、すべてニッセイ基礎研究所に帰属し、無断転載を禁じます。

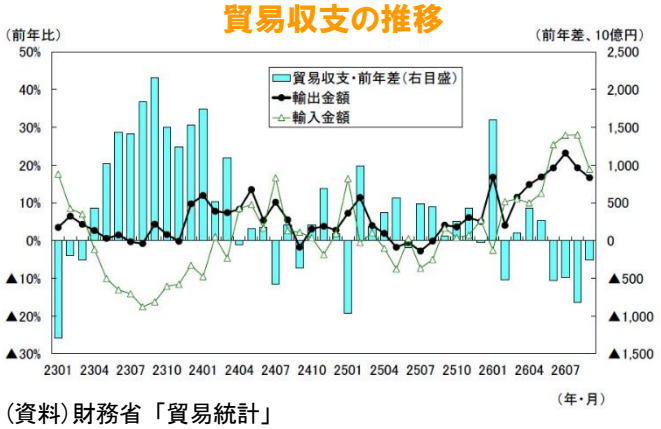
1 米国からの原油輸入の急増が継続

財務省が10月21日に公表した貿易統計によると、26年9月の貿易収支は▲5,366億円の赤字となり、赤字幅は事前の市場予想（QUICK集計：▲1,809億円の赤字、当社予想は453億円の黒字）を大きく上回った。

輸出が前年比16.7%（8月：同19.3%）、輸入が前年比18.9%（8月：同28.0%）となり、輸入の伸びが輸出の伸びを上回ったため、貿易収支は前年に比べ▲2,589億円の悪化となった。

輸出の内訳を数量、価格に分けてみると、輸出数量が前年比1.9%（8月：同2.4%）、輸出価格が前年比14.5%（8月：同16.5%）、輸入の内訳は、輸入数量が前年比▲1.6%（8月：同2.7%）、輸入価格が前年比20.8%（8月：同24.7%）であった。

貿易収支の推移



（資料）財務省「貿易統計」

2 原油を中心に輸入数量が増加

26年9月の輸出数量指数を地域別に見ると、米国向けが前年比11.8%（8月：同19.7%）、EU向けが前年比▲0.9%（8月：同2.0%）、アジア向けが前年比▲0.2%（8月：同1.0%）、うち中国向けが前年比▲6.8%（8月：同▲1.3%）となった。

26年7-9月期の地域別輸出数量指数を季節調整値（当研究所による試算値）でみると、米国向けが前期比0.9%（4-6月期：同2.8%）、EU向けが前期比▲2.4%（4-6月期：同0.3%）、アジア向けが前期比▲0.3%（4-6月期：同▲0.8%）、うち中国向けが前期比5.7%（4-6月期：同▲7.7%）、全体では前期比▲0.4%（4-6月期：同▲1.5%）となった。

米国向けは堅調を維持しているが、EU向け、アジア向けは低調だった。また、中国向けは増加に転じたが、4-6月期の落ち込みを取り戻しておらず、均してみれば弱い動きが続いている。

3 7-9月期の外需寄与度は前期比▲0.5%程度のマイナスに

9月までの貿易統計と8月までの国際収支統計の結果を踏まえて、26年7-9月期の実質GDPベースの財貨・サービスの輸出入を試算すると、輸出が前期比1%台の増加、輸入が前期比4%台の増加となった。

この結果、7-9月期の外需寄与度は前期比▲0.5%程度のマイナス（4-6月期：同0.5%）となることが予想される。

経済・金融フラッシュの全文は、
当事務所のホームページの「マクロ経済予測レポート」
よりご確認ください。

経営 TOPICS
統計調査資料
抜 粋

機械受注統計調査報告
（令和8年8月実績）

内閣府　2026年10月15日公表

結 果 の 概 要

－機械受注は、持ち直しの動きがみられる－
（基調判断据置き）

●民間設備投資の先行指数である「船舶・電力を除く民需」は、８月は前月と比較して5.2%増加し、２か月ぶりの増加となった。

●また、３か月移動平均の前月比もプラス（前月比3.6%増）となっており、「持ち直しの動きがみられる」との基調に変化はみられないことから、基調判断は「持ち直しの動きがみられる」に据置きとした。

対前月（期）比

（単位：%）

期・月 / 需要者	2025年（令和7年）7－9月 実績	10－12月 実績	2026年（令和8年）1－3月 実績	4－6月 実績	7－9月 見通し	2026年（令和8年）5月 実績	6月 実績	7月 実績	8月 実績
受注総額	3.5	10.2	10.3	11.3	△0.1	9.5	0.4	△5.5	△3.7
民需	△1.3	6.2	2.6	14.6	△3.8	37.4	△26.0	1.5	△4.2
〃（船舶・電力を除く）	△1.0	6.6	6.4	0.2	4.9	△12.4	9.7	△3.7	5.2
製造業	5.3	△0.8	10.0	△1.3	4.0	△14.9	19.9	△1.0	1.6
非製造業（除船・電）	△4.4	11.3	6.2	△2.3	5.9	△9.3	4.5	△2.6	2.9
官公需	△14.7	57.7	△21.3	△17.8	28.5	△5.0	10.5	△9.2	△6.1
外需	14.5	3.6	31.0	10.4	1.3	△4.4	19.9	△8.2	△7.7
代理店	0.3	2.6	4.8	6.7	11.1	△5.8	7.2	1.3	△6.3
民需(船舶電力を除く) 3か月移動平均	－	－	－	－	－	1.5	△2.6	3.6	－

（備考）１．季節調整値による。季節調整系列は個別に季節調整を行っているため、需要者別内訳の合計は全体の季節調整値とは一致しない。　２．△印は減少を示す。　３．見通しは 2026 年６月末時点の調査。

2026（令和８）年８月の機械受注動向

最近の機械受注の動向を前月比でみると、受注総額は、７月 5.5%減の後、８月は 3.7%減となった。需要者別にみると、民需は、７月 1.5%増の後、８月は 4.2%減となった。

このうち、民間設備投資の先行指標である「船舶・電力を除く民需」は、７月 3.7%減の後、８月は 5.2%増となった。

内訳をみると製造業が 1.6%増、非製造業（船舶・電力を除く）が 2.9%増であった。

一方、官公需は、7月 9.2%減の後、8月は「その他官公需」、地方公務等で増加したものの、防衛省、国家公務で減少したことから、6.1%減となった。

また、外需は、7月 8.2%減の後、8月は航空機、工作機械等で増加したものの、船舶、産業機械等で減少したことから、7.7%減となった。

なお、最終需要者が不明である代理店経由の受注は、7月 1.3%増の後、8月は工作機械、鉄道車両等で増加したものの、道路車両、電子・通信機械等で減少したことから、6.3%減となった。

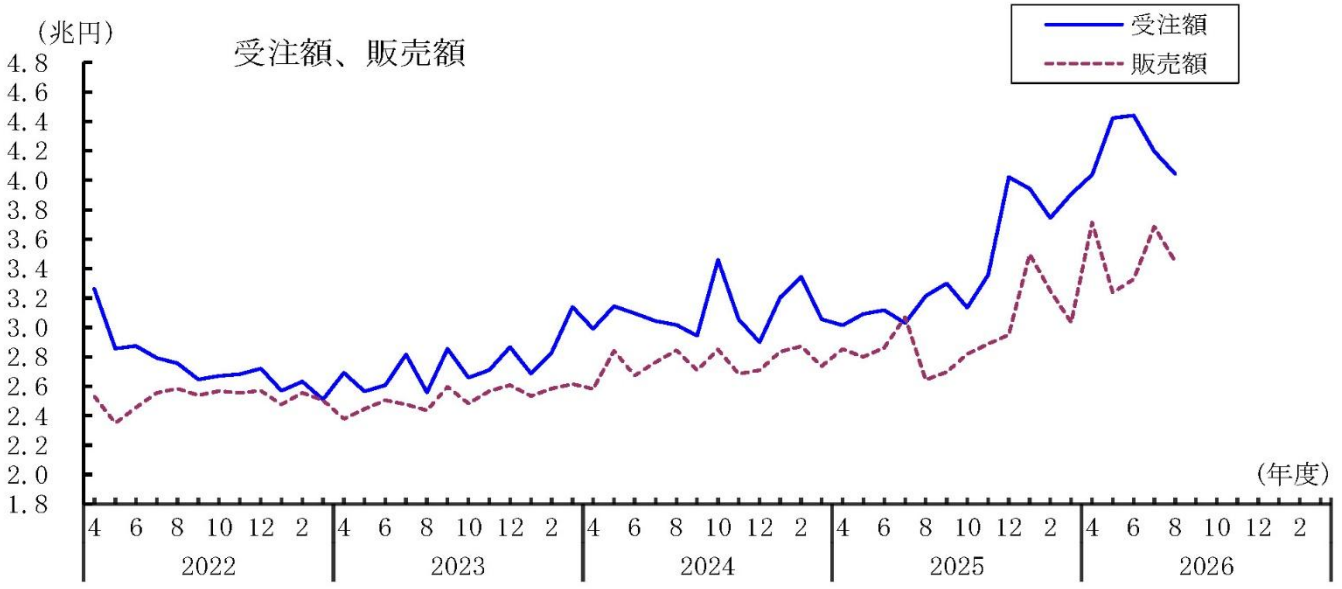
主要需要者別機械受注額

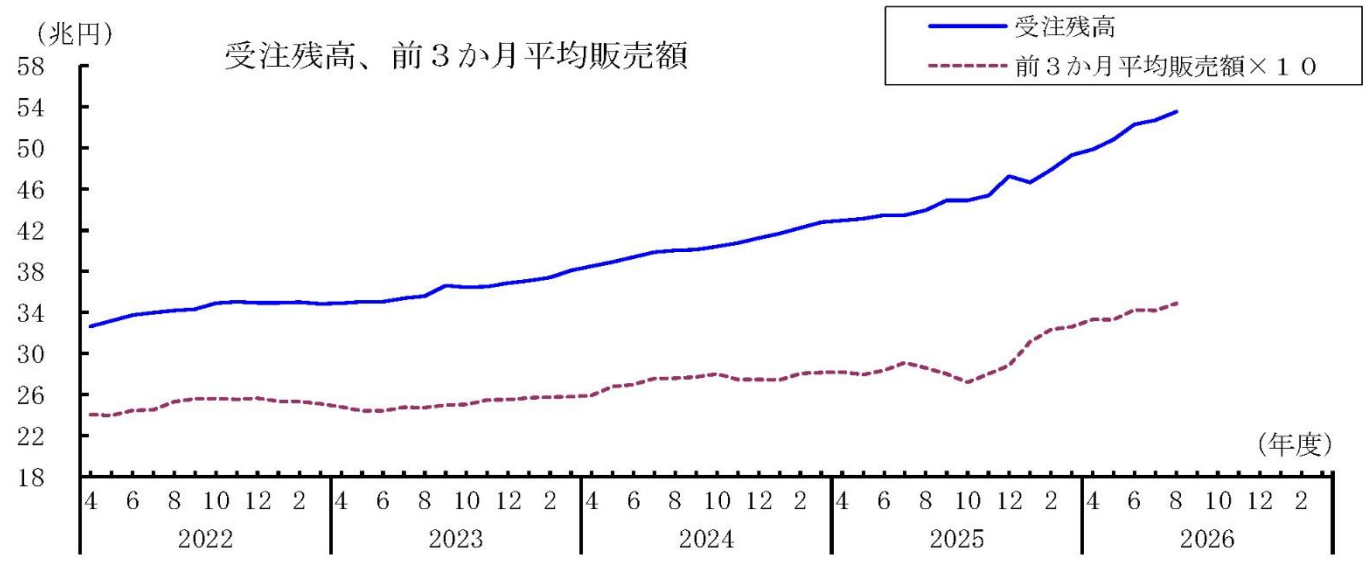
（単位：億円，%）

期・月 / 需要者	2025年（令和7年） 7～9月	10～12月	2026年（令和8年） 1～3月	4～6月	2026年（令和8年） 5月	6月	7月	8月
受注総額	95,436	105,148	115,930	129,000	44,222	44,390	41,957	40,419
	(3.5)	(10.2)	(10.3)	(11.3)	(9.5)	(0.4)	(-5.5)	(-3.7)
	[6.1]	[13.5]	[23.5]	[39.4]	[40.4]	[43.7]	[36.8]	[26.1]
民需	33,706	35,808	36,743	42,108	17,062	12,626	12,813	12,269
	(-1.3)	(6.2)	(2.6)	(14.6)	(37.4)	(-26.0)	(1.5)	(-4.2)
	[12.9]	[11.2]	[11.6]	[22.4]	[40.8]	[12.7]	[10.3]	[13.8]
〃（船舶・電力を除く）	27,414	29,216	31,092	31,162	9,620	10,558	10,169	10,698
	(-1.0)	(6.6)	(6.4)	(0.2)	(-12.4)	(9.7)	(-3.7)	(5.2)
	[6.6]	[8.1]	[12.6]	[10.8]	[-1.9]	[16.9]	[11.2]	[18.6]
製造業	13,693	13,578	14,937	14,748	4,372	5,241	5,186	5,270
	(5.3)	(-0.8)	(10.0)	(-1.3)	(-14.9)	(19.9)	(-1.0)	(1.6)
	[14.0]	[3.9]	[14.8]	[12.5]	[-4.7]	[27.4]	[20.5]	[23.5]
非製造業（船舶・電力を除く）	14,095	15,681	16,660	16,272	5,169	5,402	5,259	5,413
	(-4.4)	(11.3)	(6.2)	(-2.3)	(-9.3)	(4.5)	(-2.6)	(2.9)
	[1.5]	[12.0]	[12.5]	[9.6]	[0.9]	[8.5]	[5.7]	[10.8]
官公需	11,594	18,288	14,392	11,834	3,747	4,142	3,762	3,533
	(-14.7)	(57.7)	(-21.3)	(-17.8)	(-5.0)	(10.5)	(-9.2)	(-6.1)
	[-22.7]	[-4.4]	[-18.6]	[-13.2]	[-24.9]	[-7.3]	[-25.8]	[8.1]
外需	46,243	47,894	62,753	69,288	21,355	25,596	23,502	21,687
	(14.5)	(3.6)	(31.0)	(10.4)	(-4.4)	(19.9)	(-8.2)	(-7.7)
	[10.3]	[22.3]	[57.2]	[71.1]	[62.2]	[83.8]	[81.5]	[36.9]
代理店	4,106	4,213	4,413	4,707	1,502	1,610	1,631	1,528
	(0.3)	(2.6)	(4.8)	(6.7)	(-5.8)	(7.2)	(1.3)	(-6.3)
	[9.1]	[13.1]	[18.7]	[13.7]	[0.4]	[16.1]	[12.1]	[17.4]

（備考）1．季節調整系列は個別に季節調整を行っているため、需要者別内訳の合計は全体の季節調整値とは一致しない。
2．四半期は合計額、（　　）内は対前期（月）増減率、［　　］内は原系列による対前年同期（月）増減率。

受注額、販売額、受注残高、手持月数（総額、季節調整値）







機械受注統計調査報告（令和８年８月実績）の全文は、
当事務所のホームページの「企業経営 TOPICS」よりご確認ください。



経営情報レポート
要約版



経 営

持続可能な社会を実現する

中小企業が取組むべきグリーントランスフォーメーション

1. GXが求められる背景と中小企業が取組むべき理由
2. GXの定義と取組むことで期待される効果
3. GX推進の具体的なステップ
4. 中小企業のGX成功事例紹介



■参考資料

【中小企業庁】：2024年度版　中小企業白書
【経済産業省】：我が国のグリーントランスフォーメーション政策、中小企業等のGX推進に向けて
【環境省】：SBT等の達成に向けたGHG排出削減計画策定ガイドブック　2022年度版

1

企業経営情報レポート

GXが求められる背景と中小企業が取組むべき理由

近年注目が高まっている GX（Green Transformation／グリーントランスフォーメーション）は、持続可能な社会を実現するための対応として、日本でも徐々に推進されています。この GX とは、脱炭素と経済成長の両立を目指し、エネルギー転換や産業構造の変革を進める取組みのことを指します。

そこで、本レポートでは、GX の概要や、新たに GX を始める上での具体的なステップと取組み事例を紹介し、中小企業の社会的意義の向上や自社での今後の取組みの参考にしていただければ幸いです。

■ GXに対する国際社会の動向と日本の変遷

（１）GXに対する国際社会の動向

気候変動への対応は、いまや全人類が避けて通ることのできない地球規模の課題となっています。特に近年は、世界各国で脱炭素社会の実現に向けた政策が加速しており、その中心にある概念が「グリーントランスフォーメーション（以降 GX）」なのです。

この GX の推進は、2015 年に採択された「パリ協定」が土台となっており、世界の約 200 か国が産業革命以後の気温上昇を 1.5℃以内に抑えることが目標として掲げられています。その後、主要国は相次いでカーボンニュートラル宣言を打ち出し、GX に向けた取組みを制度・市場の両面から加速させてきています。

また、GX の動向は国際的な金融・投資の判断にも影響を及ぼしており、ESG 投資（環境・社会・ガバナンスを重視した投資）は年々増加傾向にあります。2022 年時点で、世界の ESG 資産は約 41 兆ドルに達したとされています。

さらに、G7 や COP（気候変動枠組条約締約国会議）では、GX 関連の政策調整や炭素価格制度の整備も進められており、もはや GX は単なる環境対策にとどまらず、経済競争力の源泉ともなりつつあります。

■主要各国のカーボンニュートラル目標

国・地域	宣言した年月	達成予定年
日本	2020 年 10 月	2050 年
欧州連合（EU）	2019 年 12 月	2050 年
アメリカ合衆国	2021 年 4 月	2050 年
中国	2020 年 9 月	2060 年
インド	2021 年 11 月	2070 年

（２）GXに対する日本の対応の変遷

日本では、2020 年 10 月のカーボンニュートラル宣言以前、1993 年に UNFCCC（United Nations Framework Convention on Climate Change～気候変動に関する国際連合枠組条約）を批准していましたが、その当時の取組み状況は「国際社会の一員としての参加」が主で、具体的な国内対策は限定的となっていました。

2 企業経営情報レポート
GXの定義と取組むことで期待される効果

■ GXの定義と主要な取組み事項

（１）GXの定義

GX（Green Transformation／グリーントランスフォーメーション）とは、気候変動への対応を経済社会の成長機会と捉え、エネルギーの転換や産業構造の変革を通じて脱炭素社会への移行を図る取組みの総称をいいます。

具体的には、環境負荷を低減しながら国際競争力を確保・強化するための戦略的施策であり、再生可能エネルギーの導入、エネルギーの効率化、グリーン投資の促進などを通じて、持続可能な社会の実現を目指すことを指しています。

そしてこれは、単なる環境対策にとどまらず、温室効果ガスの排出削減と経済成長の両立を目指す包括的な変革であり、政府・企業・個人すべてのレベルで取組むべき課題とされています。

（２）GXの主要な取組み事項

既に GX に取組んでいる企業は数多く存在しています。そこで GX 推進にはどのような項目や目的があるのかを、取組み事例とともに以下に記載します。

■GX推進項目と目的、取組み例

GX 推進項目と目的	取組み例
再生可能エネルギーの導入拡大 目的：化石燃料依存からの脱却	・屋根や遊休地への太陽光パネルの設置 ・再エネ由来の電力（グリーン電力）に契約切り替え ・再エネ電力を供給する小売電力会社への切り替え
省エネルギーの徹底 目的：エネルギー使用効率の最大化	・高効率 LED 照明や空調機器への更新 ・断熱性の高い建材や窓へのリフォーム ・省エネ診断（公的支援制度あり）の実施
カーボンプライシング制度の導入対応 目的：排出にコストを持たせ行動変容を促す	・自社の CO_2 排出量を可視化・定量把握 ・地方自治体などで試行されている排出量取引制度への参加 ・炭素税のコスト影響を見据えた経営計画見直し
サプライチェーン全体での脱炭素対応 目的：取引関係全体での環境責任の共有	・取引先企業からの CO_2 排出量報告要請に対応 ・自社が部品や素材のエコ仕様を要求・選定する立場となる ・環境配慮型調達方針の策定と開示
グリーン投資・技術開発の促進 目的：競争力あるグリーン技術の開発・導入	・GX 関連補助金・助成金の活用 ・脱炭素技術（例：電動フォークリフト、蓄電池など）の導入 ・自治体や業界団体との連携による共同研究・モデル事業への参加

参考：経済産業省『我が国のグリーントランスフォーメーション政策』、経済産業省『中小企業等のGX推進に向けて』
中小企業庁『2024年度版 中小企業白書』

上記表からも、様々な項目と目的、取組み事項があることが分かります。では実際に中小企業が GX に取組むことでどのような効果が期待できるのか、以降で詳しく解説します。

3 企業経営情報レポート
GX推進の具体的なステップ

ここまでに紹介してきた GX は、決して単発的な取組みではなく、事業の中に組み込まれるべきものです。

とはいえ、取組みを始めてもすぐに成果が出るというものではないため、現状を正しく把握し、自社の実情に合った計画を立て、段階的に取組みを進めていくことが肝要といえます。

そこで本章では、中小企業が GX を進めていくために押さえておきたい基本的なステップを、順を追って解説します。

■ GX推進の具体的なステップ

GX を新たに推進する上では、実施可能な取組みを選定し実行することが最も重要であり、そのためにはいくつかのステップを踏む必要があります。

以下に GX 推進の具体的なステップを記載します。

STEP 1	
現状を知る（自己診断）	・自社のエネルギー使用量、排出量、コスト構造を可視化する ・Scope1・2 の排出量の概算把握 ・従業員の環境意識や社内体制の確認

※Scope1：企業自身が所有・管理する施設・車両などからの GHG 排出
※Scope2：他社から購入した電力や熱の使用に伴う排出

STEP 2	
GX 計画を立てる	・自社の業種や規模に応じた GX の優先分野を整理 ・短期（すぐできること）・中長期（時間や投資が必要なこと）に分類 ・可能であれば GX 目標や KPI を設定

STEP 3	
実現可能で即効性のある対策から始める	・即効性がある対策（省エネ・節電・意識改革など）から着手 ・外部支援（補助金・専門家）を活用しながら進める ・成果を見える化し、社内外に共有する

STEP 4	
振り返りと改善	・導入後の効果検証（エネルギーコスト削減など） ・従業員の反応などのアンケート調査 ・改善点や次のアクションを定期的に見直す

4 企業経営情報レポート
中小企業のGX成功事例紹介

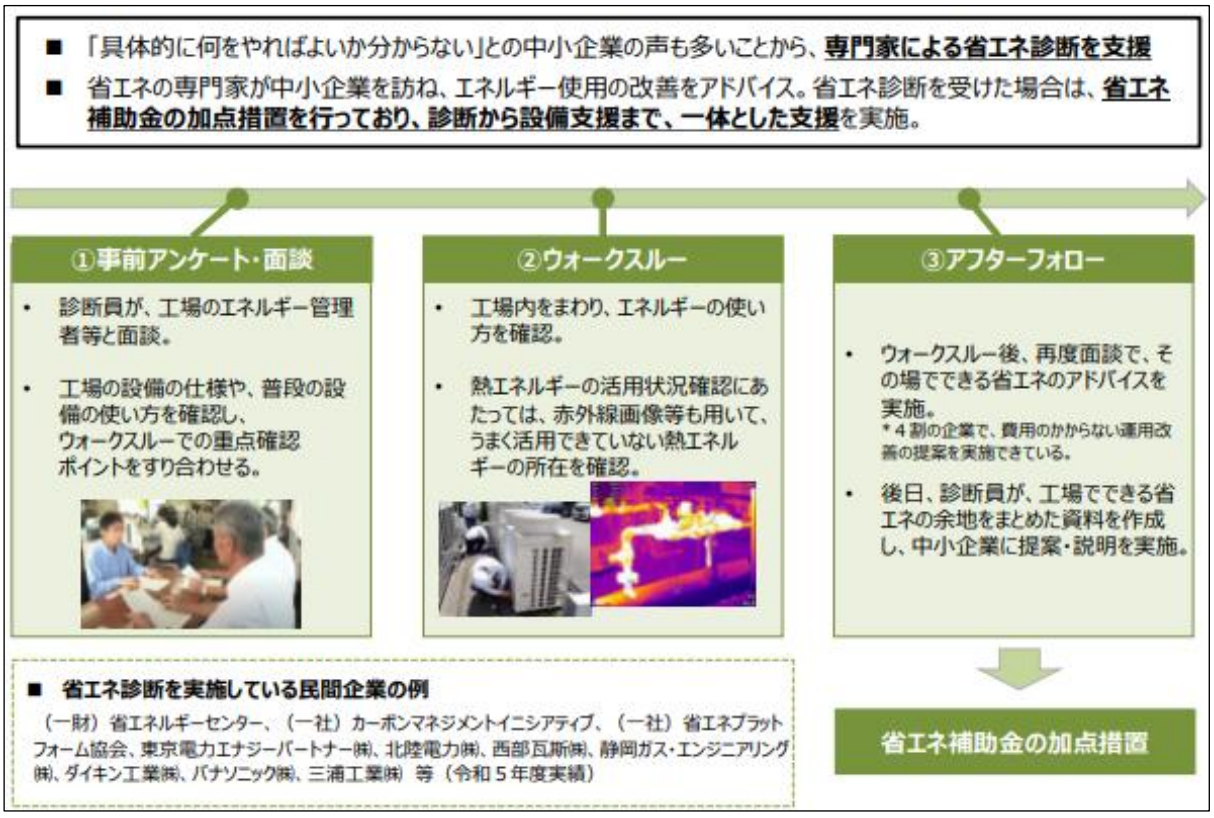
事例1：GXを通じてコスト改善に繋げたA社の事例			
企業概要			
社員数	正社員　約 80 名	業種	総合電子機器メーカー
所在地	福井県	売上高	約 1,000 百万円

Ａ社は、プリント基板の設計・実装・組立や分析計測器の組立・調整等の事業を行う総合電子機器メーカーです。同社は、各工場に「省エネ推進チーム」を配置し、工場間で優良事例を横展開するなど、省エネ活動が企業文化として根付いていました。

そのような中、取引先においてサプライチェーン単位で省エネ・省 CO_2 を捉える考え方が普及してきたことから、さらなる省エネ・省 CO_2 に取組むことになりました。

（１）A社のGX推進

同社は、最初に経済産業省の省エネ診断を活用し、エネルギー消費量の見える化に取組みました。その上で、電力会社の協力で収集した各設備のエネルギーの使用比率を算出し、空調設備の室外機のフィンの清掃や蛍光灯の LED 化を図るなど、診断結果の報告書で提案された７つの改善策を実行しました。



レポート全文は、当事務所のホームページの「企業経営情報レポート」よりご覧ください。

ジャンル：労務管理 ＞ サブジャンル：メンタルヘルス対策

メンタルヘルス不全の種類

メンタルヘルス不全の種類を教えてください。

メンタルヘルス不全には、直ちに医師の診断を必要とすべきケースもあります。企業の安全配慮義務として、医師の健康診断を仰ぐことが望ましい疾病として「うつ病」と「統合失調症」があります。

■うつ病

うつ病かどうかは専門医がしっかり診断しなければわからない病気です。

①抑うつ気分	②興味・喜びの減退	③食欲低下と体重の増減
④不眠または過眠	⑤焦燥・制止	⑥易疲労性・気力減退
⑦罪の意識・無価値感	⑧集中力減退	⑨希死念慮

■統合失調症

統合失調症の主な症状は、妄想と幻覚です。具体的には以下のような症状が見られます。

①被害妄想(人に笑われていると思い込む)	②追跡妄想(見張られていると思い込む)
③関係妄想(悪口を言われていると思い込む)	④血統妄想(偉い人の生まれ変わりと信じ込む)
⑤思考化声(自分の考えが聞こえる)	⑥妄想知覚(見たことや聞いたことを妄想的に解釈する)
⑦作　　為(人に命令させられていると思い込む)	⑧幻　　聴(声が聞こえる)

■その他メンタルヘルス不全の主な症状

適応障害	ストレスにより抑うつ気分と活動性の低下等を示し、日常生活に支障をきたす
全般性不安障害	非常に強い不安に心が支配され、正常な日常の活動が困難になる
パニック障害	非特定に突然発生する不安（パニック）発作を繰り返す
強迫性障害	自分でも不合理である考え（強迫観念）が何度も思い浮かび、それを回避するための行為（強迫行為）を反復する
恐怖性障害	通常はなんでもないものが、恐怖の対象になる。先端恐怖、閉所恐怖、高所恐怖など
社会不安障害	他者との関係で強い緊張を呈し、その状況を回避しようとする
心的外傷後ストレス障害	危機的な脅威体験の経験後に、無感覚と情動の鈍化等の症状を示す。その後、再体験であるフラッシュバック（侵入性の症状）、恐怖、攻撃性が突発的に発生することがある
心身症	ストレスの影響、身体の症状に現れる
アルコール依存症	自力でお酒をやめられない
摂食障害	ストレス性の過食、拒食のように、食行動のコントロールができない
解離性障害	心理的原因で、記憶や意識が解離し、まとまりを失ったりする
人格障害	著しく偏った性格により、社会規範から逸脱する
睡眠障害	うまく眠れない（不眠、過眠、入眠、熟眠困難、早朝覚醒などがある状態）
適応困難症	燃え尽き症候群、ピーターパンシンドローム、青い鳥症候群、テクノ症候群、休日神経症、サンドイッチ症候群などのように、適応することが難しくなる

経営データベース

Question

Answer

ジャンル：労務管理 ＞ サブジャンル：メンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策

会社単位で取り組むメンタルヘルス対策について、詳しく教えてください。

（１）従業員の労働状況を把握する

予防対策で最も重要なことは、労働時間の適正化です。

メンタルヘルス不全発生の最大要因は、過重労働であるからです。

従業員一人ひとりの労働時間管理をしっかりと行い、時間外労働が多い従業員については、業務負荷がどの程度かかっているか、その要因は何かを把握し、業務分担体制の見直し、人員配置の適正化を図ることが大切です。

これが、メンタルヘルス不全を未然に防止するための第一歩となります。

（２）社内チラシ、ポスターで情報を発信する

メンタルヘルスに関して、従業員がセルフチェック、セルフケアができるように情報提供をします。自分の心の健康状態をチェックして、不全状態に陥らないために自分でどのように対処したらよいかを知っておくことは、従業員にとって役に立ちます。

これは、紙での配布や貼り出しでなくても、メールや社内イントラネット上での情報発信でも対応いただくことが可能です。

（３）社内勉強会を実施する

全従業員向け、管理者向けに社内勉強会を実施することも有効です。従業員向けの勉強会では、自己チェックとセルフケアの方法をテーマにした勉強会が望ましいでしょう。

管理者向けの勉強会では、部下のメンタルヘルスケアをどのように行ったらよいかを中心に行うと良いでしょう。外部講師を招くことができれば理想的ですが、市販されている書籍を題材にして、輪読して、ディスカッションするだけでも十分に効果があるといえます。

（４）ストレスチェック制度の活用

ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。

衛生管理者や産業医の選任義務と同様、常時 50 人以上の労働者を使用する事業場にストレスチェック制度の実施義務があります。

この場合の「労働者」には、パートタイム労働者や派遣先の派遣労働者も含まれます。