

メンタルヘルス対策 について

聖隷予防検診センター 所長 森 厚嘉

労働安全衛生法の改定に伴い、2015年12月1日より、従業員50名以上の事業所についてストレスチェックの実施が義務付けられました。

この制度実施の背景には…

- ① 精神障害等の労働災害の請求件数、認定件数ともに未だ増加傾向にあること
 - ② 約6割の労働者が仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じていること
- …等があります。

図1 精神障害等に係る労災補償状況

背景：脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況

- 精神障害労災は増加傾向
- 1999年に労災認定基準が策定、以降改定有

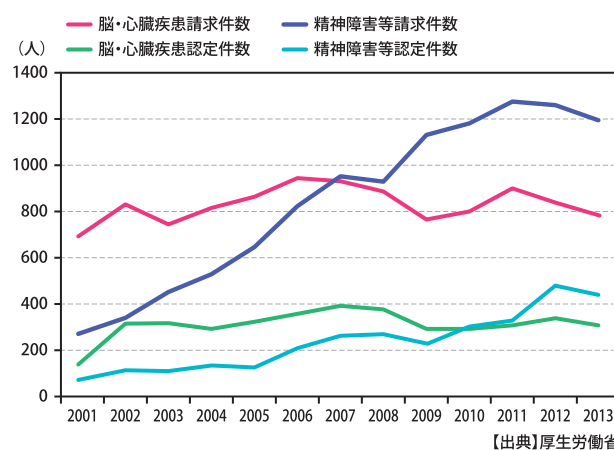
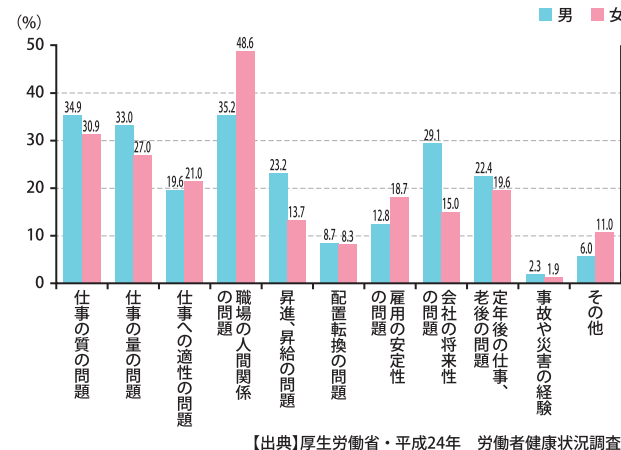


図2 男女別「仕事や職業生活に強い不安、悩み、ストレスがある」の内容（平成24年）

○労働者の約6割が強い不安、悩み、ストレスがあると回答



ストレスチェック制度の根幹は、“メンタルヘルス不調”という疾病の要因である職場のストレスを取り除くことによって、メンタルヘルス不調を予防する、という一次予防の取り組みです。

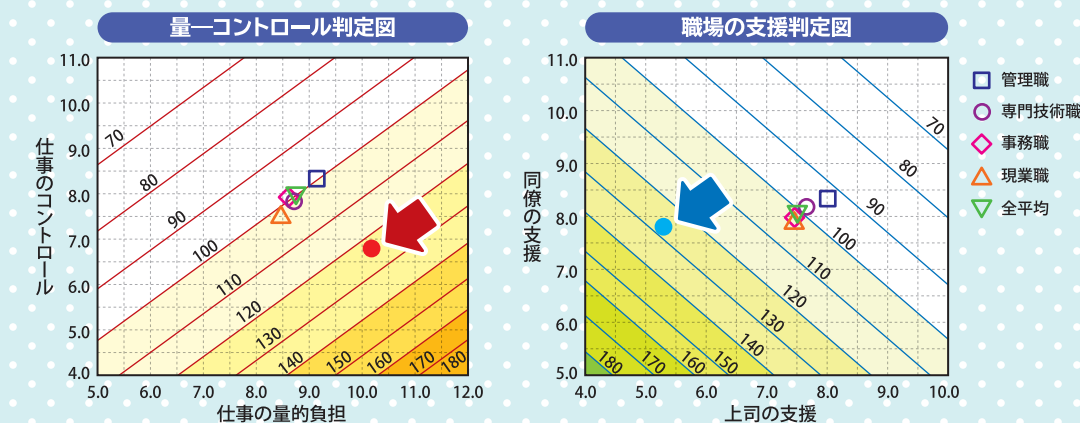
ストレスチェックの具体的な内容

- ① 全労働者に自身のストレスへの気づきを促し、セルフケアに役立てることで、メンタルヘルス不調となることを未然に防ぎます。
- ② 高ストレスと判定された労働者に面接指導を行い、面接した医師が必要と判断した場合は就業制限等の配慮が必要な旨の意見を述べ、事業者は必要に応じ就業上の措置を実施することでメンタルヘルス不調の予防を図ります。
- ③ 職場に対しては「仕事のストレス判定図」などを用いて職場ごとに集団分析を行い、ストレス要因へのアプローチによって職場環境改善を図ることで職場という集団を対象としたメンタルヘルス不調の発生予防のアプローチを行います。集団分析による職場環境改善の取り組みについては、ストレスチェック制度において努力義務として規定されています。

ストレス判定図とは？

職場の集団を対象とし、仕事上の心理的なストレス要因を、仕事の量的負担と仕事のコントロールで示される「量一コントロール判定図」と、上司の支援と同僚の支援で示される「職場の支援判定図」で評価し、さらにそこから対象とする集団が標準集団と比較してどの程度健康リスクがあるかを評価するものです。

図3 簡易調査票用仕事のストレス判定図（男女用）



職場名	〇〇〇部	男性人数	20名	女性人数	0名	
尺 度		平均点数	健康リスク(全国平均=100とした場合)			
量的負荷	10.2	量—コントロール判定図(A)	123	総合健康リスク (A) × (B) / 100		
コントロール	6.8					
上司の支援	5.2	職場の支援判定図(B)	128			157
同僚の支援	7.8					

仕事の量的負荷、仕事のコントロール、上司の支援、同僚の支援の四つの尺度を用いて計算を行います。図に矢印で示される●が、色の濃い領域にあるほど、また点数が高値であるほど健康リスクは高いと判断します。健康リスクが高いと判定された場合、それぞれの尺度について標準集団(全国平均)と比較することで、職場の問題点をより把握しやすくなります。

【出典】嘱託産業医のためのストレスチェック実務Q&A 編者：ストレスチェック実務Q&A編集委員会 発行所：公益財団法人 産業医学振興財団

保健事業部で行う
ストレスチェックのポイント！

保健師や専門スタッフによる相談指導まで対応いたします！

▶ストレスチェックに関するお問い合わせ 保健事業部 営業契約室 営業契約課 ☎053-477-0587