

## 减压检查制度的简要

实施日期：平成 27 年 12 月 1 日

- 对长期雇佣的劳动者，由医生、保健师及通过厚生劳动大臣指定进修的护士和精神保健士对劳动者进行心理负担程度的减压检查的实施将成为企业的义务。  
(劳动者人数未满 50 人时一定期间内必须尽努力实施义务)
- 检查结果由检查医生等直接通知劳动者。不经本人的同意不得向企业提供该劳动者的检查结果。
- 检查之后符合一定条件的劳动者向企业提出申请时，企业有必要对其实施医生的面谈指导。企业不得对提出面谈申请的劳动者采取损害劳动者利益的行为。
- 依据检查的结果，听取医生的意见，根据需要必须对劳动者实施必要的措施。

(面接指導の流れ)减压检查和面谈指导的程序

实施前

企业表明实施方针

卫生委员会进行审议

向劳动者说明、提供信息

减压检查

实施者（医生、保健师等） 进行减压检查

(实施者)直接向劳动者通知检查结果  
※ (其他)在咨询窗口也提供信息

(劳动者)进行自我健康管理  
※ 必要的话有效利用咨询窗口

(实施者)  
向企业通知检查结果时有必要事先确认劳动者是否同意

(实施者) 对减压检查结果以企业为单位 进行团体分析

面谈指导

<面谈指导对象 >

(实施者)鼓励提出面谈指导申请

劳动者向企业提出面谈指导申请

禁止对提出面谈指导申请的劳动者采取损害其利益的行为

企业向医生提出实施面谈指导的依赖

医生实施面谈指导

向医生听取索取意见

根据需要在就劳上采取必要措施

必要时

介绍咨询机关、专科医生

※考虑劳动者的实际情况采取‘更换工作就业场所、调换工种、缩短劳动时间、减少夜班的次数等措施禁止采取有损利益的不当措施。

同意时

(实施者)  
向企业通知结果

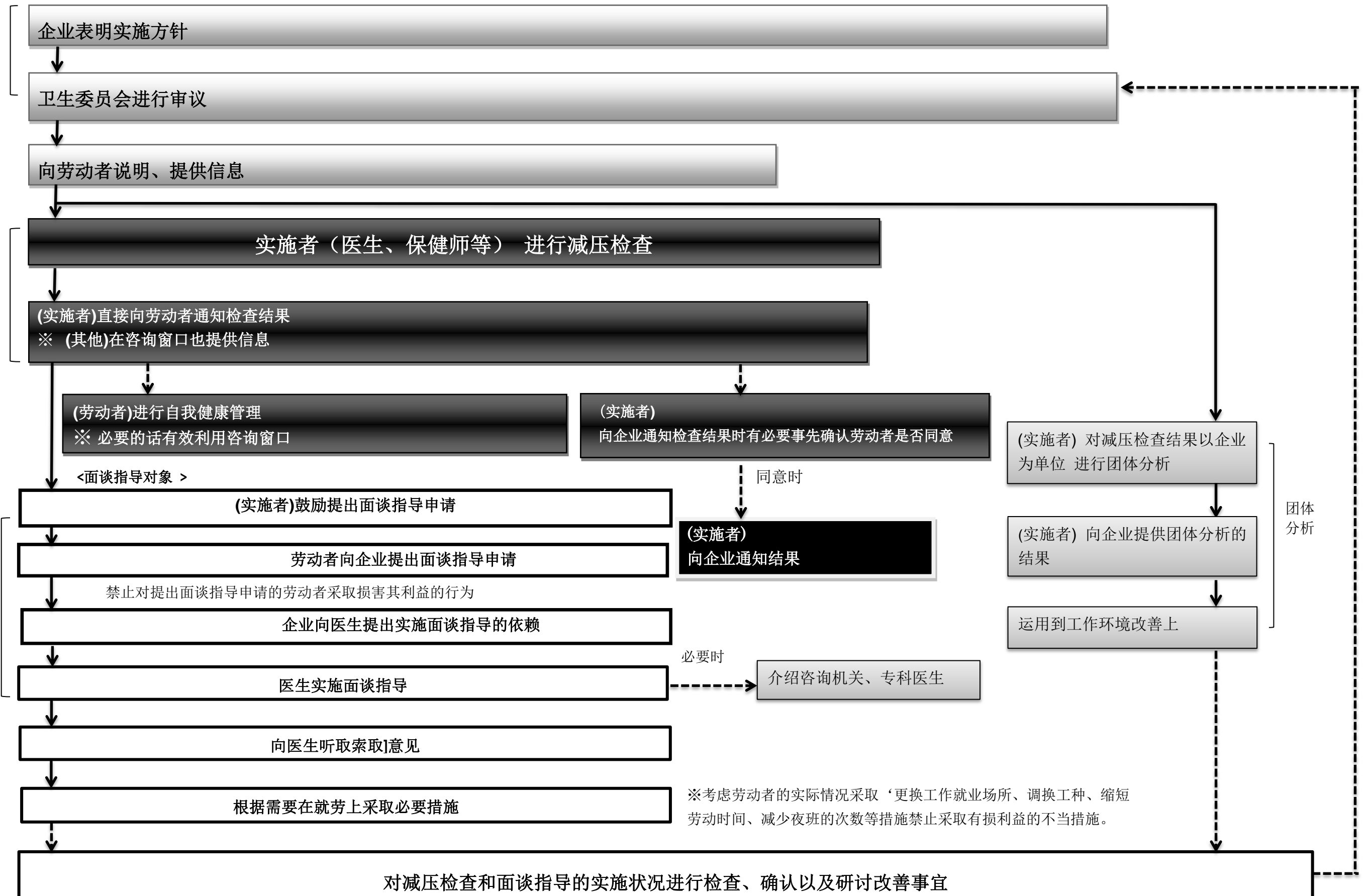
(实施者) 向企业提供团体分析的结果

团体分析

运用到工作环境改善上

整体评价

对减压检查和面谈指导的实施状况进行检查、确认以及研讨改善事宜



「職業性ストレス簡易調査票」の項目 (57 項目)

职业性精神压力简易调查表(57 项)

(A) 针对你的工作进行咨询，请在最接近的答案上画圆。

回答方法

1 是 (そうだ)

2 大概是(まあ そうだ)

3 不全是 (ややちがう)

4 不是 (ちがう)

1	必须完成许多业务	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
2	规定时间内业务无法完成	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
3	总是拼命工作	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
4	工作时总是高度集中	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
5	从事需要高水平、高难度技术的业务	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
6	上班时脑子里分秒不离工作的事情	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
7	经常做重体力活	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
8	自己可以掌握工作进度	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
9	自己可以决定工作的进程及方法	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
10	自己的意见可以反映在单位的工作方针上	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
11	自己的知识及技能很少发挥到工作上	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
12	我所在的部署内部存在不同的意见	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
13	我所在的部署与别的部署关系不太融洽 (合不来)	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
14	我的工作单位的气氛很好	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
15	我的工作单位的作业环境不好 (噪音、照明、室温、换气等)	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
16	工作内容很适合自己	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是
17	工作有干劲	1 是	2 大概是	3 不全是	4 不是

(B) 就最近一个月你的状况进行调查，请在最接近的答案上画圆。

回答方法

1 几乎不是 (ほとんどなかった) 2 有时是 (ときどきあった)

3 经常是 (しばしばあった) 4 几乎是 (ほとんどいつもあった)

1	精力充沛	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
2	很精神	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
3	充满活力	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
4	想发火	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
5	肚子里老是在生气	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
6	很烦躁	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
7	很劳累	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
8	疲惫不堪	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
9	乏倦	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
10	心情紧张	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是
11	不安	1 几乎不是	2 有时是	3 经常是	4 几乎是

12	无法沉静	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
13	忧郁	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
14	做什么事都觉得麻烦	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
15	无法集中做事	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
16	心情不舒畅	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
17	不能专心从事工作	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
18	感到伤感	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
19	头昏	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
20	关节疼痛	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
21	头很沉有时疼痛	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
22	脖颈和肩膀僵硬	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
23	腰疼	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
24	眼睛疲劳	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
25	悸动、气喘	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
26	肠胃不好	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
27	没有食欲	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
28	便秘、腹泻	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是
29	睡不好	1	几乎不是	2	有时是	3	经常是	4	几乎是

**(C) 就你周围的人物进行调查，请在最接近的答案上画圆。**

回答方法

1 可以 (非常に) 2 特别可以 (かなり) 3 多少可以 (多少) 4 不可以 (全くない)

以下人员你是否可以与他们随意交谈									
1	上司	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以
2	同事	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以
3	配偶、家属、朋友	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以

当你遇到困难的时候是否可以依靠他们									
4	上司	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以
5	同事	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以
6	配偶、家属、朋友	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以

你在私事上需要商量时以下人员是否可以接受你的商量									
7	上司	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以
8	同事	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以
9	配偶、家属、朋友	1	可以	2	特别可以	3	多少可以	4	不可以

**(D) 有关满足度**

回答方法

1-满足 (满足) 2- 大体满足 (まあ満足) 3 不太满足 (やや不満) 4-不满足 (不満足)

1	对工作感到满足	1	满足	2	大体满足	3	不太满足	4	不满足
2	对家庭生活感到满足	1	满足	2	大体满足	3	不太满足	4	不满足