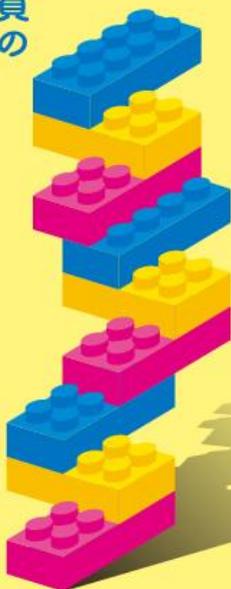


従業員の
こころの負担が
積み重なる前に。



事業者ならびに産業保健スタッフの皆様へ

2015年12月から
ストレスチェックの実施が
義務^{*}になります。

*従業員50人未満の事業場については当分の間、努力義務です。
職場のメンタルヘルス対策として積極的に推進しましょう。

働く人のメンタルヘルス不調を防いで、
イキイとした職場環境を実現しましょう。

事業者の方々は、ストレスチェックの実施には以下の点に注意してください。

- ☑ ストレスチェックは、医師・保健師などが実施します。
- ☑ ストレスチェックの結果は、従業員の同意がなければ事業者には提供することは禁止されています。
- ☑ ストレスの高い従業員から申し出があった場合、医師による面接指導を行います。
- ☑ 面接指導の結果、医師の意見を聞き、必要に応じて働き方への配慮をしましょう。

改正労働安全衛生法に基づく、ストレスチェック制度とは？

平成 26 年 6 月 25 日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、**ストレスチェック**と**面接指導**の実施等を義務づける制度が創設されました。

今回新たに導入される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、検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものも低減させるものであり、さらにその中で、メンタルヘルス不調のリスクの高い者を早期に発見し、**医師による面接指導**につなげることで、**労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組**です。（平成 27 年 12 月 1 日施行）

★メンタルヘルス対策に取り組む事業場への支援等★

○厚生労働省 各種関係パンフレットのダウンロード ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

○こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省委託事業）

インターネットによる情報提供窓口。（社）日本産業カウンセラー協会運営

ホームページ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

○神奈川産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策の総合窓口

専門家による事業場訪問やメンタルヘルス対策の導入アドバイスなど

電話 045 (410) 1160 ホームページ <http://www.sanpo-kanagawa.jp/sien.html>

○相模原地域産業保健センター 電話 042 (703) 3000

小規模事業場（産業医の選任義務のない従業員50人未満の事業場）の事業者・労働者を対象としたメンタルヘルス不調者へのこころの相談等を含む産業保健サービスなど

✓ ストレスチェックの実施

- ・ 常時使用する労働者に対して、ストレスチェックを実施することが**事業者の義務**※となります。

※ ストレスチェックとは、事業者が労働者に対して行う心理的な負担の程度を把握するための検査をいいます。

※ 従業員数 50 人未満の事業場、当分の間努力義務となります。

- ・ ストレスチェックの実施の頻度は、1 年ごとに 1 回となる予定です。
- ・ ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」及び「周囲のサポート」の 3 領域を全て含める予定です。

どのような調査票を用いるかは事業者が自ら選択可能ですが、国では標準的な調査票として「[職業性ストレス簡易調査票\(57 項目\)](#)」を推奨する予定としています。

- ・ ストレスチェックの結果は実施者から直接本人に通知し、本人の同意がない限りは事業者には提供してはいけません。

✓ 面接指導の実施

- ・ ストレスチェックの結果の通知を受けた労働者のうち、高ストレス者として面接指導が必要と評価された労働者から申出があったときは、医師による面接指導を行うことが**事業者の義務**になります。
- ・ 事業者は、面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときは、**就業上の措置**を講じる必要があります。

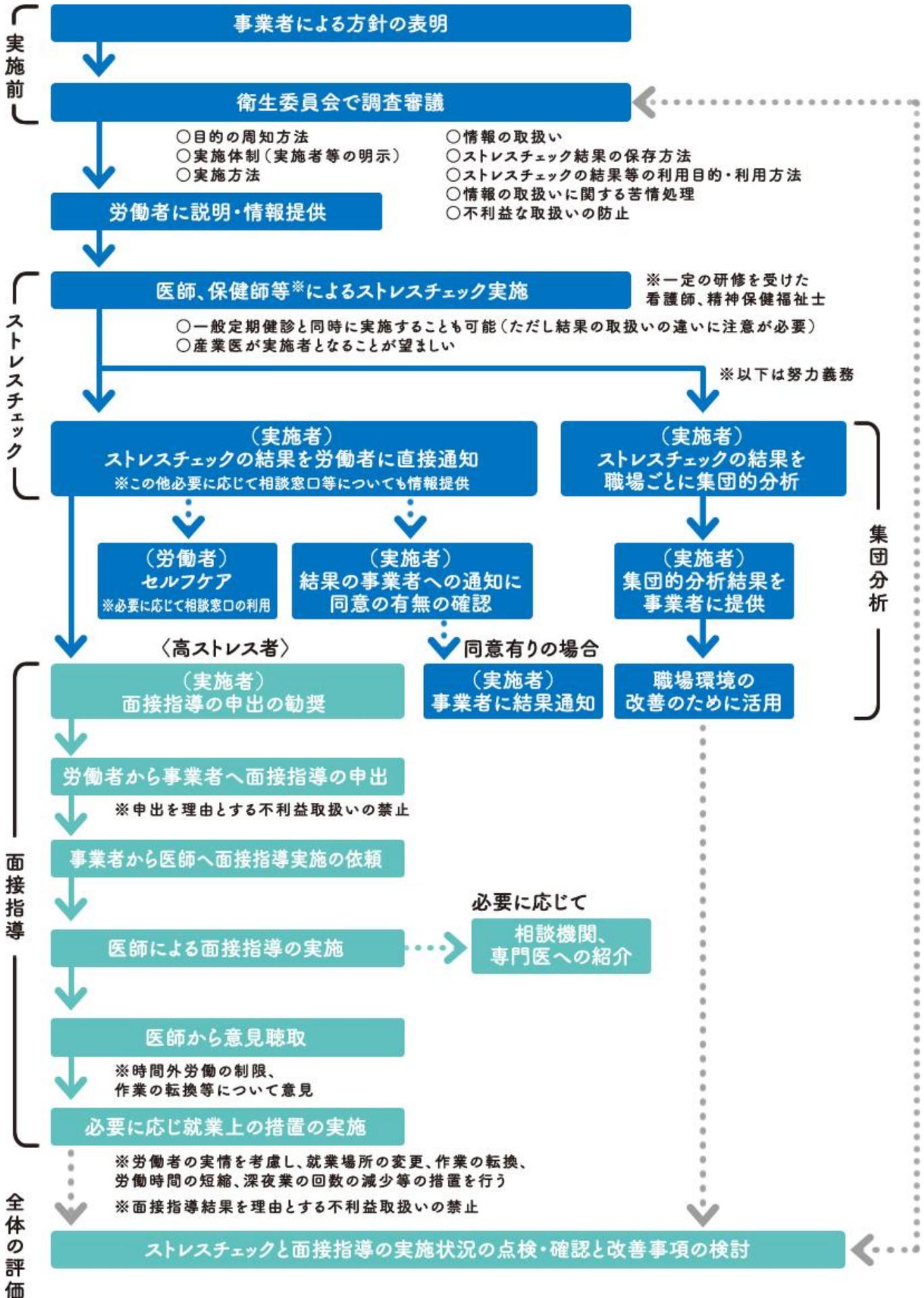
✓ 集団分析の実施

- ・ 職場の一定規模の集団（部、課など）ごとのストレス状況を分析し、その結果を踏まえて職場環境を改善することが事業者の努力義務になる予定です。

✓ 労働者に対する不利益取扱いの防止

- ・ 面接指導の申出を理由として労働者に不利益な取扱いを行うことは法律上禁止されます。
- ・ このほか、ストレスチェックを受けないこと、事業者へのストレスチェックの結果の提供に同意しないこと、高ストレス者として面接指導が必要と評価されたにもかかわらず面接指導を申し出ないことを理由とした不利益な取扱いや、面接指導の結果を理由とした解雇、雇止め、退職勧奨、不当な配転・職位変更等も行ってはいけないとすることが想定されています。

ストレスチェック制度の流れ



職業性ストレス簡易調査票

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

- | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|---|---|---|
| 1. | 非常にたくさんさんの仕事をしなければならぬ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 時間内に仕事が処理しきれない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 一生懸命働かなければならぬ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | かなり注意を集中する必要がある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 高度の知識や技術が必要なものか | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | からだを変えて使う仕事だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 自分のペースで仕事ができる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 私の部署内で意見のくい違いがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 私の部署と他の部署とはうまく合わない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 私の職場の雰囲気は友好的である | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 仕事の内容は自分にあっている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 働きたいのある仕事だ | 1 | 2 | 3 | 4 |

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

- | | | | | | |
|-----|-----------|---|---|---|---|
| 1. | 活気がわいてくる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 元気がいっぱいだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 生き生きする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 怒りを感じる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 内心腹立たしい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | イライラしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | ひどく疲れた | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | へとへとだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | だるい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 気がはりつめている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 不安だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 落着かない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | ゆううつだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 何をしても面倒だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 物事に集中できない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 気分が晴れない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 仕事に手がつかない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 悲しいと感じる | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | | | | | |
|-----|--------------|---|---|---|---|
| 19. | めまいがする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | 体のふしぶしが痛む | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | 頭が重かったり頭痛がする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | 首筋や肩がこる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | 腰が痛い | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | 目が疲れる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | 動悸や息切れがする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | 胃腸の具合が悪い | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | 食欲がない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | 便秘や下痢がする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | よく眠れない | 1 | 2 | 3 | 4 |

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

- | | | | | | |
|----|------------|---|---|---|---|
| 1. | 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか?

- | | | | | | |
|----|------------|---|---|---|---|
| 4. | 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいてくれますか?

- | | | | | | |
|----|------------|---|---|---|---|
| 7. | 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

D 満足度について

- | | | | | | |
|----|----------|---|---|---|---|
| 1. | 仕事に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 家庭生活に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |