

<具体例・様式例>

面接指導の具体的な進め方と留意点

面接指導の手段

- 医師が原則として対面で実施することが必要です。ただし、ICT を活用することに合理的な理由がある場合など一定の条件を満たした場合、事業者の判断で ICT を活用した面接指導を実施することも可能と考えられます。

面接指導の場所の選定

- 面接指導を実施する場所については、秘密が厳守されるよう配慮する必要があります。周囲の目を気にせず、リラックスして受けることができる場所を選びましょう。事業場外で実施する場合も、業務に支障をきたさないよう、事業場から遠くない場所を選定しましょう。閉鎖性のあまりにも高い場所は、トラブルの誘因となる可能性があります。あり推奨できません。

事前の情報収集

- 面接指導の実施に先立って、事業者（人事・労務担当者）や本人から必要な情報を収集します。
 - ①対象となる労働者の氏名、性別、年齢、所属する事業場名、部署、役職等
 - ②ストレスチェックの結果（個人のストレスプロフィール等）
 - ③ストレスチェックを実施する直前 1 か月間の、労働時間（時間外・休日労働時間を含む）、労働日数、業務内容（特に責任の重さなどを含む）等

注 1）できれば、対象者の上司から具体的な内容を記載した文書や事例性（仕事上のトラブル等）の有無の情報を入手するようにしましょう。ただし、対象者に開示する場合は、上司の同意が必要です。

注 2）対象者に予め面接指導自己チェック表に記入を求め、業務の過重性、ストレス要因についての情報を収集しておきましょう。なお、事業者から得る情報項目のうち、上記③について本人から得た情報は、事業者に提出する意見書においては、対象者本人から得た情報であることを記載しておくことが必要です。

<面接指導自己チェック表の例>

仕事の過重性・ストレスについて（該当項目をチェックしてください）				
	そうだ	まあ そうだ	やや 違う	違う
1) 労働時間（残業時間）が長い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 不規則勤務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 拘束時間の長い勤務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 出張が多い業務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 交替勤務が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 深夜勤務が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) 人間関係のストレスが多い業務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8) 作業環境について	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
温度環境がよくない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
騒音が大きい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) 精神的緊張性の高い業務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分または他人に対し危険度の高い業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
過大なノルマのある業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
達成期限が短く限られている業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トラブル・紛争処理業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
周囲の支援のない業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
困難な新規・立て直し業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
業務に関連しないストレスについて（家庭問題等）				
□低い □高い				

④定期健康診断やその他の健康診断の結果（外部の医師に面接指導を依頼する場合は、これらの提供について本人の同意が必要です。）

⑤ストレスチェックの実施時期が繁忙期又は比較的閑散期であったかどうかの情報

⑥職場巡視における職場環境の状況に関する情報

○ 上記で得られた情報とストレスチェック結果に乖離があるかどうかにも留意しましょう。

面接によるストレス状況等の確認

○ 面接指導を行う医師は、面接指導の結果、事業者に意見を述べる必要があります。ここに至るまでに、その旨は既に労働者に説明がなされていますが、面接指導開始時にもあらためて、面接指導制度の仕組みを説明し、対象者の理解を確認しておきましょう。

○ 面接指導を担当する医師は、ストレスチェックから得られた情報を参考にして、事業者から収集した情報等を整理したうえで、まず、ストレス状況等を確認します。確認する内容は下記の3点です。

① 当該労働者の勤務の状況（業務上のストレスについて）

② 心理的な負担の状況（抑うつ症状等について）

③ その他の心身の状況の確認（生活習慣・疾病について）

【①当該労働者の勤務の状況（業務上のストレスについて）】

- ・ 業務上のストレスは、個人のストレスプロフィールを見ながら、「仕事の負担度」「仕事のコントロール度」「職場の支援度」の3つの観点を念頭に置きつつ、具体的な仕事上のストレス要因について聞き取り、評価します。

- ・ 不規則な勤務や拘束時間の長い勤務、出張の多い業務（海外の場合には時差の大きな国への出張等）、精神的緊張度の高い業務、通勤の負担、VDT作業、重筋労働、運転業務等、ストレス要因について聞き取ります。

- ・ 長時間労働者の面接指導で開発された労働に関する負荷要因の評価視点が、評価のために活用可能ですので、関連部分を以下に示します。

就労態様		負荷の程度を評価する視点
不規則な勤務 (トラック運転手、警備員、医療従事者、記者など)		予定された業務スケジュールの変更の頻度・程度、事前の通知状況、予測の度合、業務内容の変更の程度等
拘束時間の長い勤務		拘束時間数、実労働時間数、労働密度（実作業時間と手待時間との割合等）、業務内容、休憩・仮眠時間数、休憩・仮眠施設の状況（広さ、空調、騒音等）等
出張の多い業務		出張中の業務内容、出張（特に時差のある海外出張）頻度、交通手段、移動時間及び移動時間中の状況、宿泊の有無、宿泊施設の状況、出張中における睡眠を含む休憩・休息の状況、出張による疲労の回復状況等
交替制勤務・深夜勤務		勤務シフトの変更の度合、勤務と次の勤務までの時間、交替制勤務における深夜時間帯の頻度等
人間関係のストレスが多い業務		労働者のストレスの内容の中で最も多い回答項目であるが、自分が感じている具体的内容を聞く。
通勤の負担		通勤時間の長さや負担の程度による生活時間、疲労への影響等
作業環境	温度環境	寒冷の程度、防寒衣類の着用の状況、一連続作業時間中の採暖の状況、暑熱と寒冷との交互のばく露の状況、激しい温度差がある場所への出入りの頻度等
	騒音	おおむね 80dB を超える騒音の程度、そのばく露時間・期間、防音保護具の着用の状況等
	時差	5 時間を超える時差の程度、時差を伴う移動の頻度等
精神的緊張を伴う業務		【日常的に精神的緊張を伴う業務】 業務量、就労期間、経験、適応能力、会社の支援等 【発症に近接した時期における精神的緊張を伴う業務に関連する出来事】 出来事（事故、事件等）の大きさ、損害の程度等

- ・ 業務に関連するストレス要因については、精神障害による労災認定の基準となっている「業務による心理的負荷評価表」⁷も参考となるでしょう。

⁷ 平成 23 年 12 月 26 日付基発 1226 第 1 号「心理的負荷による精神障害の認定基準について」別表 1

【②心理的な負担の状況（抑うつ症状等について）】

- 抑うつについては、職業性ストレス簡易調査票上の抑うつ症状に関する質問項目等にチェックがある場合には、さらにうつ病等の可能性を評価し、受診の要否を判断します。うつ病の疑いがあるかどうか判断するためには、下記の構造化面接法が活用できます。

B1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？（いいえ はい）

B2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？（いいえ はい）

チェックポイント1：

B1またはB2のどちらかが「はい」である場合 → 下記の質問にすすむ

B1またはB2のどちらかも「いいえ」である場合 → 面接終了（うつ病を疑わない）

B3 この2週間以上、憂うつであったり、ほとんどのことに興味がなくなっていた場合、あなたは：

a 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？（いいえ はい）

b 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？（いいえ はい）

c 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？（いいえ はい）

チェックポイント2：B1～B3（a～c）の合計5つの質問に、

少なくともB1とB2のどちらかを含んで、3つ以上「はい」がある → 大うつ病エピソードの疑い

それ以外 → 面接終了（うつ病を疑わない）

<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/BSID.htm>「産業保健スタッフ向けのうつ病の簡便な構造化面接法」より

- ストレスは、必ずしも業務に関連したものに限らない以上、業務に関連しないストレス要因についても労働者から聴取することが必要です。個人的なストレス要因については、心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針の職場以外の心理的負荷評価表⁸を参考としてください。

⁸ 平成23年12月26日付基発1226第1号「心理的負荷による精神障害の認定基準について」別表2

【③その他心身の状況の確認（生活習慣・疾病について）】

- 生活習慣・疾病については、対象者の面接直近の定期健康診断の結果を活用します。既往歴や自覚症状などのほか、最近の生活習慣（アルコール、たばこ、運動、食習慣、睡眠時間等）などについては直接聴取します。
- 対象者のストレス反応に基づく症状・不調を詳細に聴取することが必要です。特にストレス反応については、不安、緊張、焦燥感といった感情面での反応ばかりではなく、不眠傾向や一過性の血圧や血糖値の上昇等の身体症状が認められる場合もあります。症状が比較的長期に及んでいる場合には、抑うつ感、無力感等のほか、睡眠障害の慢性化や不安障害、適応障害等も考慮しなくてはなりません。思考面では判断力や集中力が欠如し、身体面でも既に有している生活習慣病が増悪し、合併症が進展する場合があります。
- 高ストレスによるストレス反応では身体への影響が大きく、ストレス反応が改善されずに慢性化していくと、メンタルヘルス面での疾患だけでなく、身体面での疾患が発症、増悪することがあります。ストレスに関連していると考えられている疾患（心身症）のうち、代表的なものを示します。

<ストレス関連疾患（心身症）>

部位	主な症状
呼吸器系	気管支喘息，過換起症候群
循環器系	本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞）
消化器系	胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐
内分泌・代謝系	単純性肥満症，糖尿病
神経・筋肉系	筋収縮性頭痛，痙性斜頸，書痙
皮膚科領域	慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症
整形外科領域	慢性関節リウマチ，腰痛症
泌尿・生殖器系	夜尿症，心因性インポテンス
眼科領域	眼精疲労，本態性眼瞼痙攣
耳鼻咽喉科領域	メニエール病
歯科・口腔外科領域	顎関節症

〔日本心身医学会教育研修委員会編 1991 心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57 をもとに作成〕