

資料提供

滋賀労働局発表

平成 27 年 12 月 15 日

担当

滋賀労働局労働基準部健康安全課  
課長 小林 弦太  
主任安全専門官 佐藤 博士  
電話：077-522-6650



## ストレスチェックが12月1日から義務化

～県内労働者約15万人に広く呼びかけ～

法改正によりストレスチェック制度が12月1日から施行され、滋賀労働局（局長 辻 知之）では、労働者が制度の内容・趣旨を理解することも重要であるため、滋賀独自の取組として、事業場だけでなく、労働者向けにもホームページ等により広く周知を図っています。

### 《ポイント》

1. 昨年成立した改正労働安全衛生法により、今年12月1日からストレスチェック制度が施行されました。
2. 企業は、年に1回以上、常時使用する労働者全員に対して、ストレスチェックの実施が義務づけられ、対象者は県内労働者約15万人と、県民の1割に相当します（50人未満の事業場は努力義務）。
3. 本制度が効果的に運用されるためには、企業の理解だけでなく、労働者一人ひとりの理解も重要であるため、滋賀労働局では、滋賀独自の取組として、労働者向けホームページを作成し、次のポイントなどについて、県内に広く周知を図っています。
  - ・労働者には受検義務までは課されていないが、本制度を効果的なものとするためにも、全ての労働者が受検することが望ましいこと。
  - ・制度が効果的に運用されるためには、労働者が自身の状況をありのままに答えることが重要であり、安心して答えられる環境とするためにも、労働者本人の同意がない限り、事業者へのストレスチェック結果の提供は禁止されていること。
4. また、年明け1月19日に、事業場向けに、県内で4回目（最終）となるストレスチェック制度説明会を行う予定です。12月8日付けで県内31事業主団体に対して説明会日程などを会員事業場へ周知するよう依頼しています。
5. さらに、滋賀労働局では、滋賀独自の取組として、法改正の内容を先取りし、平成25年度からいち早く、労働者が「5分でできる職場のストレスチェック」によりセルフチェックを行うよう呼びかけてきました。今後も、企業が法令上の義務として組織的に行う以外に、同サイトを活用したセルフチェックを行うことも呼びかけていきます。

<添付資料>

**参考 1** 滋賀県内の事業場におけるメンタルヘルスの状況（既発表）（p. 3）

**参考 2** ストレスチェック制度（p. 4～8）

- 添付資料（p. 5） ストレスチェック制度の流れ（骨子）
- 添付資料（p. 6） 「職業性ストレス簡易調査票」の項目
- 添付資料（p. 7） 本人に通知するストレスチェック結果のイメージ
- 添付資料（p. 8） 集団ごとの集計・分析結果のイメージ

**参考 3** ポータルサイト「こころの耳」／「5分でできる職場のストレスチェック」  
（p. 9～12）

## 滋賀県内の事業場におけるメンタルヘルスの状況

職場におけるメンタルヘルス対策の取組状況について、平成 24 年 9 月現在、滋賀県下における常時使用する労働者の数が 50 人以上 100 人未満の事業場に対して、自主点検方式による調査を実施した結果を以下のとおり取りまとめた。

### 1 対象事業場数等

自主点検送付事業場数 753 事業場  
 回答事業場数 503 事業場  
 回答率 66.8%

### 2 調査方法及び調査期間

調査方法 郵送による調査  
 調査期間 平成 24 年 9 月 1 日の状況を、同年 10 月末までに回答を求めたもの。

### 3 自主点検票及び回答票

別添のとおり

### 4 自主点検結果

- ・ここ 1 年に、心の健康問題が理由で欠勤したり休職した労働者がいる事業場及び現在メンタルヘルスケアが必要な(又は必要と思われる)労働者がいる事業場について

ここ 1 年に、心の健康問題が理由で欠勤したり休職した労働者がいる事業場又は現在メンタルヘルスケアが必要な(又は必要と思われる)労働者がいる事業場	206	41.0%
① ここ 1 年に、心の健康問題が理由で欠勤したり休職した労働者がいる事業場	156	31.0%
② 現在メンタルヘルスケアが必要な(又は必要と思われる)労働者がいる事業場	154	30.6%
ここ 1 年に、心の健康問題が理由で欠勤したり休職した労働者も現在メンタルヘルスケアが必要な(又は必要と思われる)労働者もない事業場	297	59.0%
合 計	503	100.0%

(注：上記①、②には重複がある。また、無回答はない。)

#### 【結果】

心の健康問題が理由で欠勤したり休職した労働者がいる、現在メンタルヘルスケアが必要な(又は必要と思われる)労働者がいることのいずれか又は双方ある事業場は、41.0%であった。

## 参考2 ストレスチェック制度

【目的】 ストレスチェック制度は、

- ・労働者が自分のストレス状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり
  - ・職場の状況を把握して、職場環境の改善につなげる
- ことで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

【概要】 企業は、年に1回以上、労働者へ自記式の調査票を配布するなど、労働者の自己のストレスチェックを行わなければなりません。チェック項目やチェック結果の評価方法は、医師や保健師などの意見を聴いて決める必要があります。

【留意事項】 労働者のプライバシー保護や不当な不利益取扱い（解雇等）の防止が、法律や厚生労働大臣指針で定められています。

【施行日、対象】 昨年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、今年12月1日から施行され、労働者数50人以上の事業場で義務化されます（50人未満の事業場は、当面の間、努力義務）。施行日（今年12月1日）以降、1年に以内に1回目の実施が必要です。

なお、平成26年「経済センサス（基礎調査）」（総務省統計局）によると、滋賀県内の50人以上の事業所数は2,096（うち民営1,889）。50人以上の事業所の従業員数は300,541人（うち民営270,573人）と、全体の670,943人（うち民営617,761人）の44.8%（民営では43.8%）を占めています。

このうち、ストレスチェック制度の実施義務がある対象者は、一般健康診断の対象者と同じであり、県内労働者約15万人と見込まれます。

〔参考表〕 一般健康診断（定期健康診断）の受診者数

一般健康診断	平成24年	平成25年	平成26年
受診者数	150,684人	146,252人	152,401人

出典：県内事業場が労働基準監督署に提出した「定期健康診断実施結果報告書」

※一般健康診断は、深夜業など特定の業務に従事する労働者は年に2回以上の実施が義務づけられており、上表は延べ人数（人・回）であるため、年2回受診者の重複計上を排除した対象者数は、上表よりも若干名少なくなる。

【参考】 県内では、心の健康問題が理由で欠勤・休職した労働者がいる事業場、あるいはメンタルヘルス対策の措置（メンタルヘルスケア）が必要な労働者がいる事業場は41.0%にのぼっています。（平成24年滋賀労働局自主点検結果）（注：参考1を参照）

# ストレスチェック制度の流れ（骨子）

医師や保健師等による**ストレスチェック（義務）**

**本人への結果の通知  
（義務）**

**労働者の気づきを促進  
（主な目的①）**

**集団ごとの集計・分析  
（努力義務）**

**集団のストレス軽減措置  
（努力義務／必要があると認めるとき）**

**職場環境を改善  
（主な目的②）**

**高ストレス者への面接指導**

（義務／本人の申出）

医師からの聴取意見による **就業上の措置**

（義務／必要があると認めるとき）

# 「職業性ストレス簡易調査票」の項目

## 厚生労働大臣指針で推奨している調査表

**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. 非常にたくさんの仕事をしなければならない
2. 時間内に仕事が処理しきれない
3. 一生懸命働かなければならない
4. かなり注意を集中する必要がある
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ
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
7. からだを大変よく使う仕事だ
8. 自分のペースで仕事ができる
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12. 私の部署内で意見のくい違いがある
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない
14. 私の職場の雰囲気は友好的である
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
16. 仕事の内容は自分にあっている
17. 働きがいのある仕事だ

### ストレスの原因

### 心身の自覚症状

**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 | 7. ひどく疲れた     |
| 2. 元気がいっぱいだ | 8. へとへとだ      |
| 3. 生き生きする   | 9. だるい        |
| 4. 怒りを感じる   | 10. 気がはりつめている |
| 5. 内心腹立たしい  | 11. 不安だ       |
| 6. イライラしている | 12. 落ち着かない    |

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 13. ゆうつだ         | 22. 首筋や肩がこる   |
| 14. 何をするのも面倒だ    | 23. 腰が痛い      |
| 15. 物事に集中できない    | 24. 目が疲れる     |
| 16. 気分が晴れない      | 25. 動悸や息切れがする |
| 17. 仕事が手につかない    | 26. 胃腸の具合が悪い  |
| 18. 悲しいと感じる      | 27. 食欲がない     |
| 19. めまいがする       | 28. 便秘や下痢をする  |
| 20. 体のふしぶしが痛む    | 29. よく眠れない    |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする |               |

**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。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司
2. 職場の同僚
3. 配偶者、家族、友人等

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
5. 職場の同僚
6. 配偶者、家族、友人等

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きいてくれますか？

7. 上司
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

**D** 満足度について

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

### 他の労働者による支援

【回答肢(4段階)】

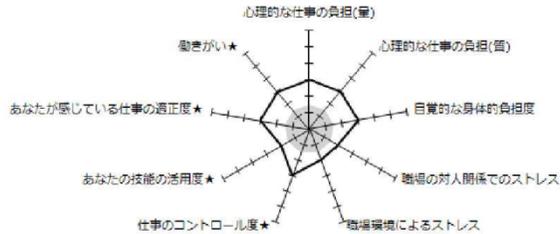
- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| A | そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう                 |
| B | ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった |
| C | 非常に／かなり／多少／全くない                     |
| D | 満足／まあ満足／やや不満足／不満足                   |

※労働省委託研究「労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究」(平成7年度～11年度)(班長 加藤正明)

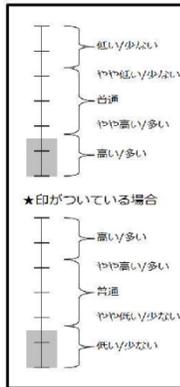
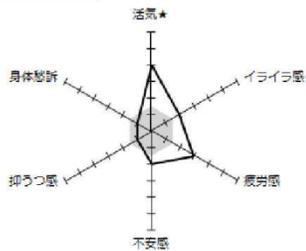
# 本人に通知するストレスチェック結果のイメージ

## あなたのストレスプロフィール

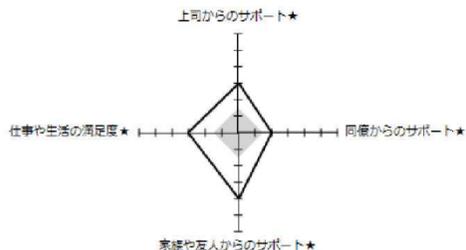
ストレスの原因と  
考えられる因子



ストレスによって起こる  
心身の反応



ストレス反応に影響を  
与える他の因子



## <評価結果(点数)について>

項目	評価点(合計)
ストレスの要因に関する項目	〇〇点
心身のストレス反応に関する項目	〇〇点
周囲のサポートに関する項目	〇〇点
合計	〇〇点

## <あなたのストレスの程度について>

あなたはストレスが高い状態です(高ストレス者に該当します)。

## セルフケアのためのアドバイス

.....  
.....  
.....  
.....

## <面接指導の要否について>

医師の面接指導を受けていただくことをおすすめします。

以下の申出窓口にご連絡下さい。

〇〇〇〇(メール: \*\*\*\*@\*\*\*\* 電話: \*\*\*\*-\*\*\*\*)

※面接指導を申出した場合は、ストレスチェック結果は会社側に提供されます。また、面接指導の結果、必要に応じて就業上の措置が講じられることとなります。

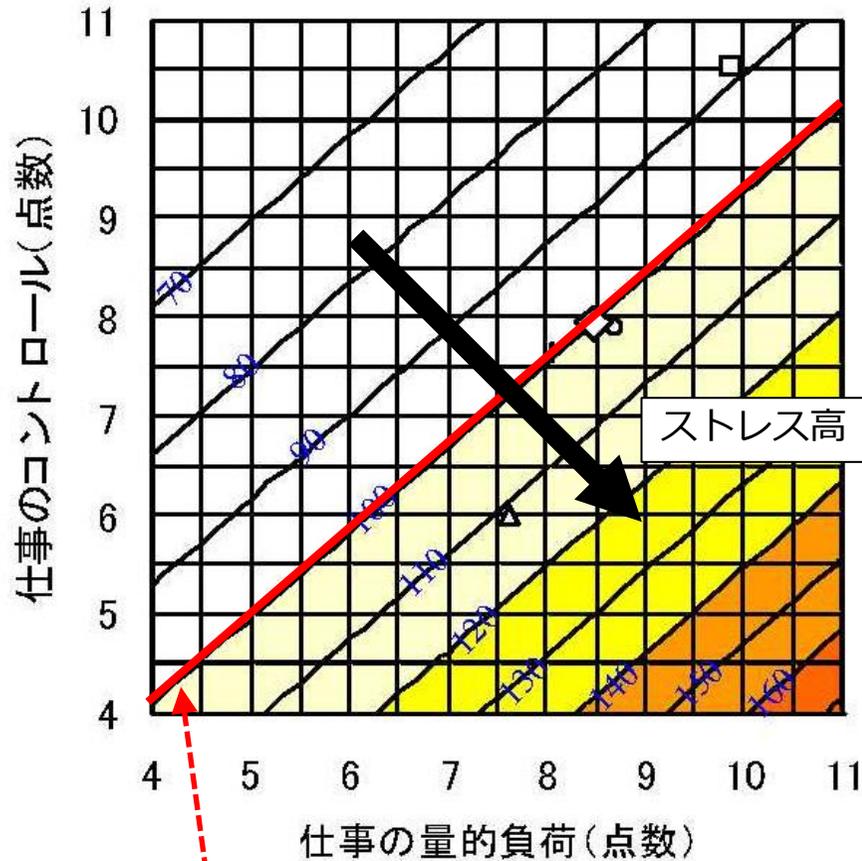
※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は、下記までご連絡下さい。

〇〇〇〇(メール: \*\*\*\*@\*\*\*\* 電話: \*\*\*\*-\*\*\*\*)

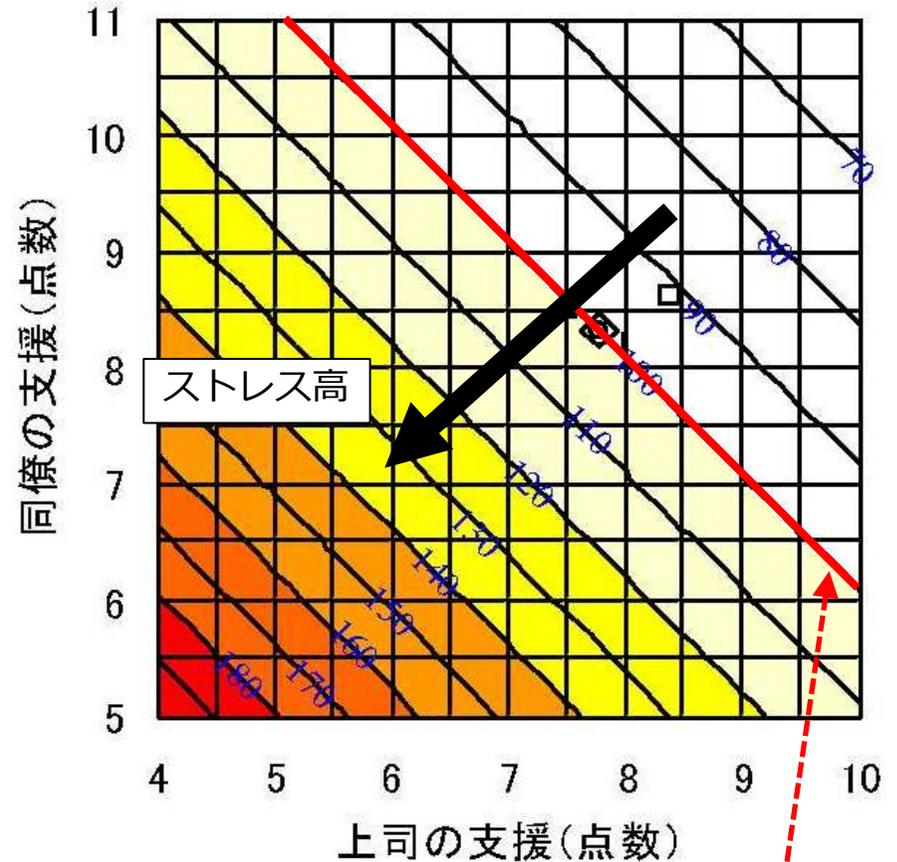
# 集団ごとの集計・分析結果のイメージ

「職業性ストレス簡易調査票」に基づく「仕事のストレス判定図」による集団分析例

※全国平均と職場ごとの平均を比較して、問題の有無を把握



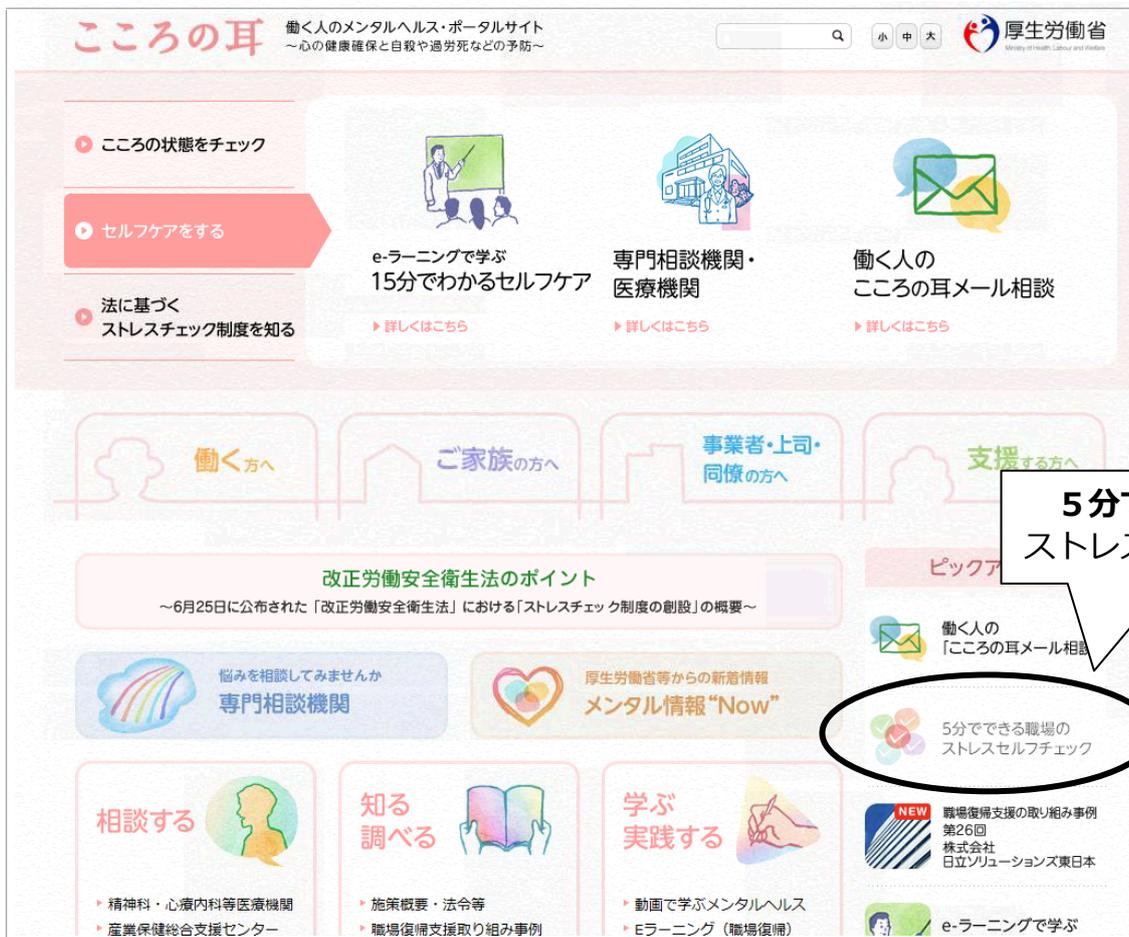
全国平均



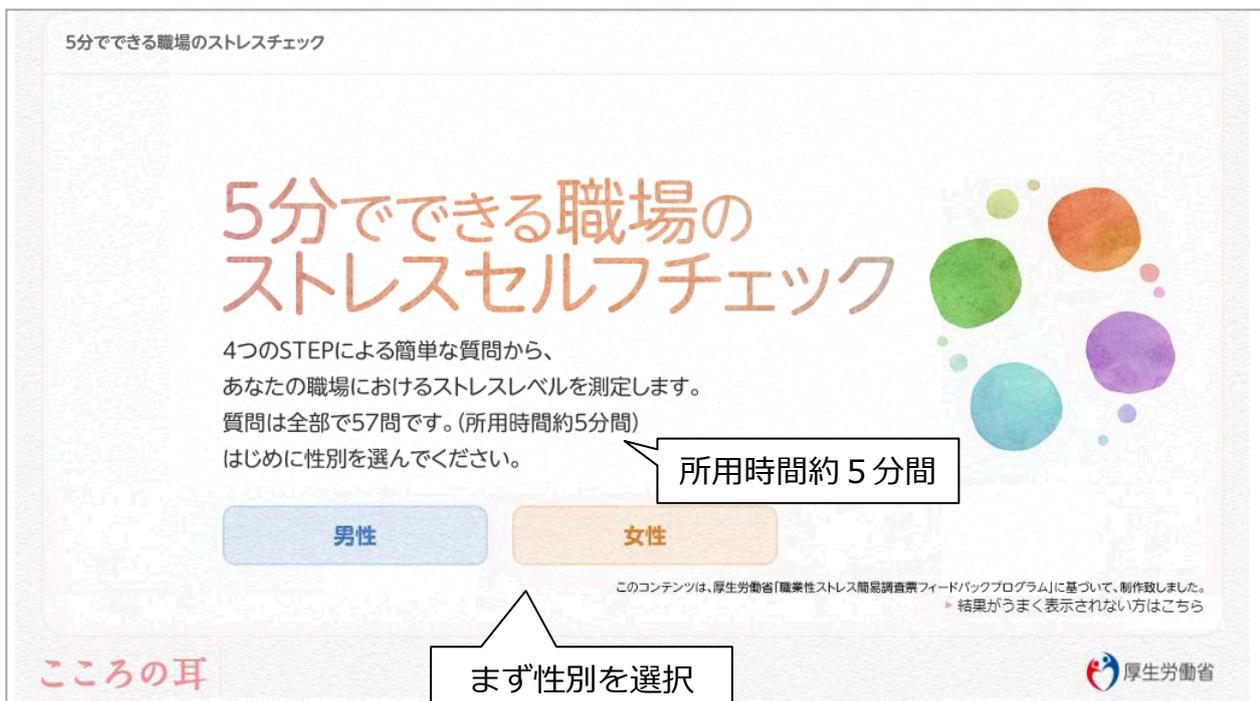
全国平均

参考3 ポータルサイト「こころの耳」／「5分で出来る職場のストレスチェック」

【ポータルサイト「こころの耳」トップページ】



【「5分でできる職場のストレスセルフチェック」開始画面】



【質問回答画面（例／57項目のうちの1つ）】

5分でできる職場のストレスチェック：  
STEP1 仕事について

質問は57項目

非常にたくさんの仕事を  
しなければならない

そうだ      まあそうだ      ややちがう      ちがう

いずれの質問も  
選択肢は4段階

【終了画面】

5分でできる職場のストレスチェック

これで質問は、終わりです。  
お疲れ様でした。  
診断結果にお進みください。

結果を見る

◀ タイトル画面に戻る    ◀ 1つ前の画面へ

▶ 結果がうまく表示されない方はこちら

こころの耳

厚生労働省

## 【結果判定画面】

(例1)

# こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～

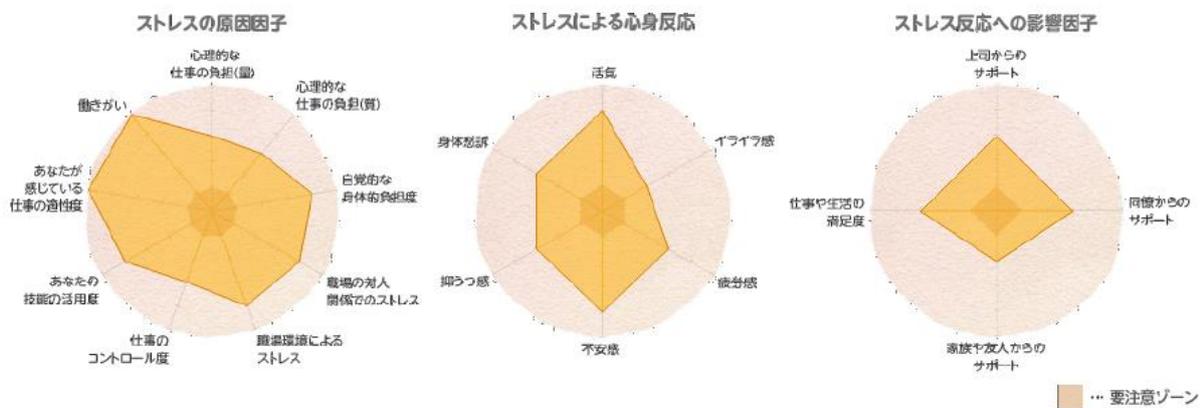
5分でできる職場のストレスチェック

コメントが出ます



あなたはストレスをあまりかかえておらず、  
またストレスの原因となる要素もあまりないようです。

ただし、ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。



### あなたの現在のストレス反応

活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

### コメント

今回の調査時点では、問題はありませんでしたが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるようにこころがけることをお勧めいたします。

### ストレスの原因となりうる因子

仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

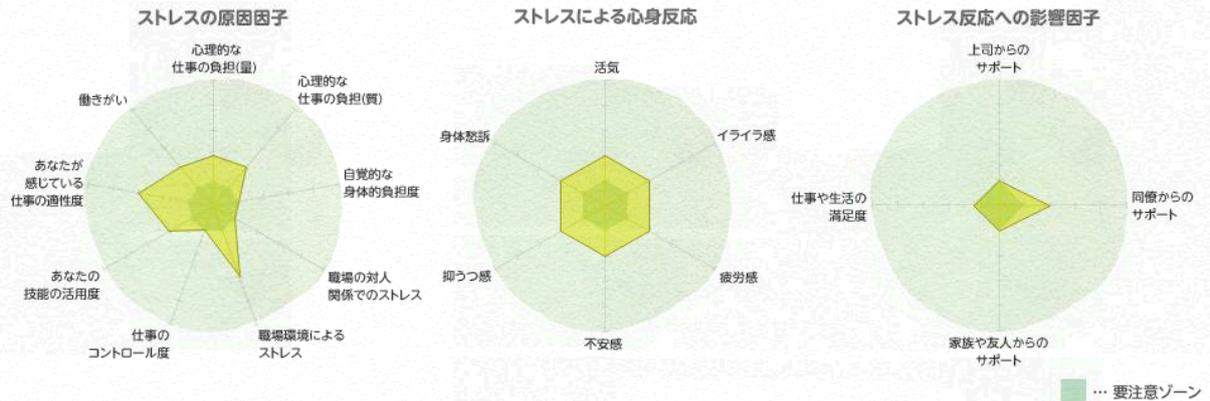
ストレスプロフィールが  
レーダーチャートで  
出力されます

## 【結果判定画面】

(例2)

あなたのストレス状態は高くありませんが、  
ストレスの原因となる因子が少しあるようです。

仕事にかかわる時間は一日のうちの多くを占めるので、仕事の量の多さや忙しさ、仕事の性質（注意を要する仕事など）、仕事に対してコントロールできる度合いなど、その他様々な出来事がストレスの原因になり得ます。



### あなたの現在のストレス反応

活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

### ストレスの原因となりうる因子

仕事の身体的負担、対人関係上のストレスが高

### コメント

ご自分にとってのストレスの原因となるものとその程度を把握し、それに可能な対処をしていくことで、心や体に大きなストレスがかかるのを未然に防ぐことが可能です。仕事の量が多い、仕事の質がキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができ

アドバイスなども出力されます