

全国健康保険協会千葉支部 令和4年度健康保険委員研修会

職場のメンタルヘルス

TDK(株) テクニカルセンター 産業医 中田 暁

本日の内容

- ストレスチェックについて。
- 心の不調のサイン。
- 精神疾患からの職場復帰支援。
- ストレスとその対処法。

ストレスチェック制度の創設

ストレスチェックの実施等が事業者の義務となる

■ 施行日 **平成27年12月1日**

本制度の目的

- ・ 一次予防を主な目的とする（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）
- ・ 労働者自身のストレスへの気づきを促す
- ・ ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

- **常時使用する労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査（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。**（労働者数50人未満の事業場は当分の間努力義務）
- **検査結果は、検査を実施した医師、保健師等から直接本人に通知され、本人の同意なく事業者に提供することは禁止されます。**
- **検査の結果、一定の要件に該当する労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施することが事業者の義務となります。また、申出を理由とする不利益な取扱いは禁止されます。**
- **面接指導の結果に基づき、医師の意見を聴き、必要に応じ就業上の措置を講じることが事業者の義務となります。**

ストレスチェックの実施

■ ストレスチェックの実施方法

法律

第66条の10 事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師、保健師その他の厚生労働省令で定める者による心理的な負担の程度を把握するための検査を行わなければならない。

省令

第52条の9 事業者は、常時使用する労働者に対し、**1年以内ごとに1回、定期に、次に掲げる事項について検査**を行わなければならない。

- 1 職場における当該労働者の**心理的な負担の原因**に関する項目
- 2 当該労働者の**心理的な負担による心身の自覚症状**に関する項目
- 3 職場における**他の労働者による当該労働者への支援**に関する項目

通達

- 事業者がストレスチェックを行うべき「常時使用する労働者」とは、**次の①及び②のいずれの要件をも満たす者**であること。
 - ① **期間の定めのない労働契約により使用される者（契約期間が1年以上の者並びに契約更新により1年以上使用されることが予定されている者及び1年以上引き続き使用されている者を含む。）**であること。
 - ② 週労働時間数が、当該事業場において同種の業務に従事する通常の労働者の**1週間の所定労働時間数の4分の3以上**であること。

「職業性ストレス簡易調査票」の項目（57項目）

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く合わない
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

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

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

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聞いてくれますか？

7. 上司
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

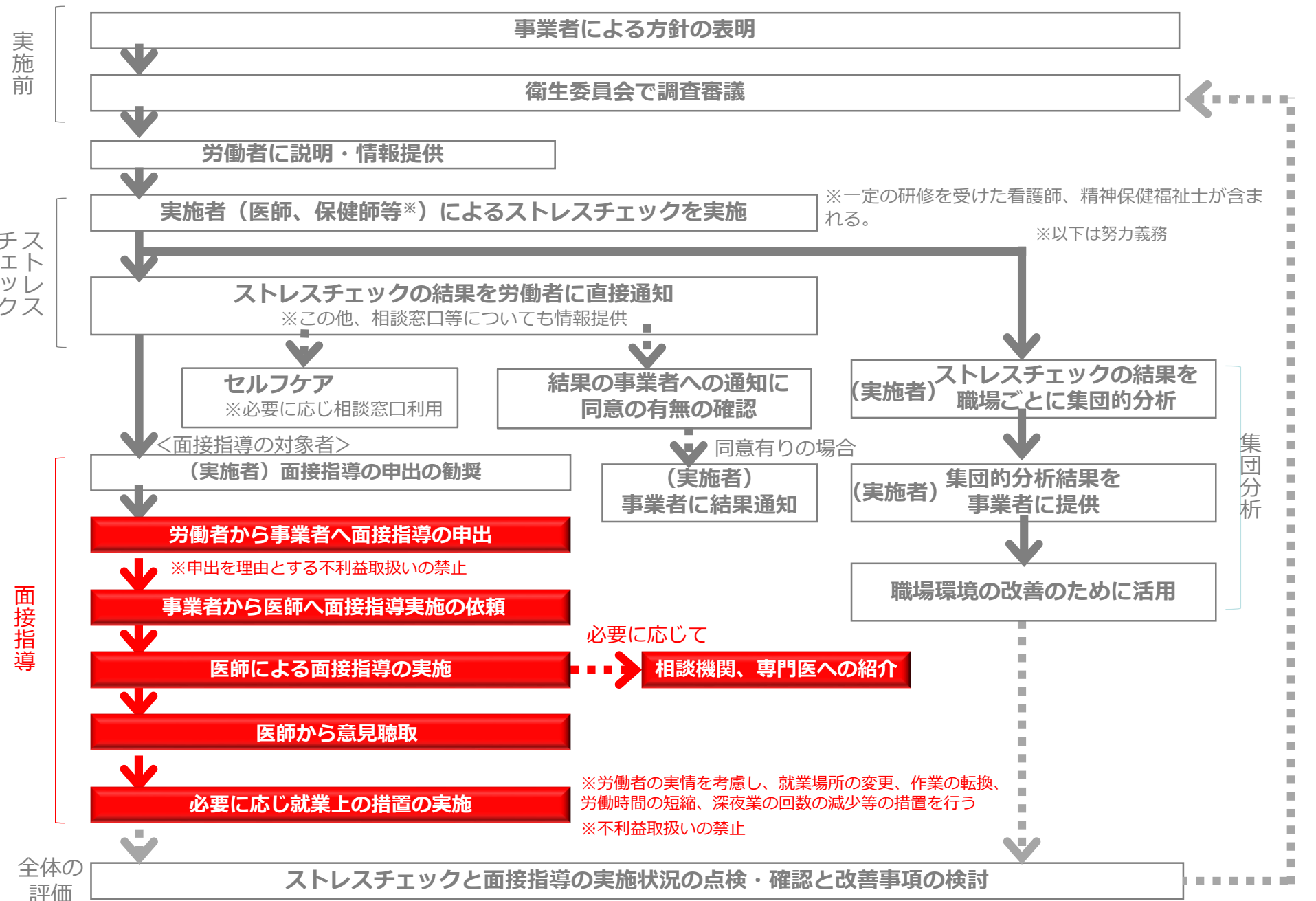
D 満足度について

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

【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

ストレスチェックと面接指導の実施に係る流れ



面接指導についての感想

- 高ストレス者への面接指導を行いたいと考えていたが、申し出を行う高ストレス者は、予想以上に少数だった。
- 実際に面談を行ってみると、専門医に即つなぐべき事例もかなりの頻度でみられた。
- 会社への不満を述べ、自身の配置転換を目的とし、面談に臨む従業員もいた。

心の不調のサイン

- ① 休暇をあまり取らなかった人がたくさん休むようになる
- ② 遅刻や早退が多くなる
- ③ 仕事の能率が落ちてくる
- ④ 集中力が低下してくる
- ⑤ 同僚と一緒に食事に行くことや雑談が少なくなる
- ⑥ 服装にかまわなくなる
- ⑦ ささいなことにこだわる
- ⑧ イライラしたり不機嫌になることが多い
- ⑨ 転職をしたいと言い出す
- ⑩ 現在の役職からはずれたいと言い出す

サインに気付いた時の対応

- ① まずは身体の話から入る（最近、体調はどう？ よく眠れてる？ など）。
- ② 傾聴（積極的な関心を持って聞くこと）の姿勢で。相手に10しゃべらせて、こちらは1の意見を言うという程度に考えていてちょうど良い。
- ③ 上司は長時間の残業がないか、過重な業務負荷がかかっていないかなどをチェック。
- ④ 一人で解決しようとしなない。産業医や産業看護職にも相談する。
- ⑤ 場合によっては精神科や心療内科受診を勧める。「専門の医師に診てもらったら？」。

メンタルヘルスについての相談先

- **横浜労災病院：勤労者メンタルヘルスセンター**
(年中無休、24時間、メール相談、個人が対象)
E-mail mental-tel@yokohamah.johas.go.jp
- **日本産業カウンセラー協会：働く人の悩みホットライン**
(月～土、15時～20時、一回30分以内)
TEL 03-5772-2183
- **産業保健総合支援センター(各県に1ヶ所設置、主に産業保健に携わる人が対象)**
例) 千葉産業保健総合支援センター **043-202-3639**

精神疾患からの職場復帰

- 私傷病からの職場復帰について、法令の規定はない→企業は各々、就業規則に定める。
- 精神疾患以外では職場復帰について問題となるケースは少ない。
- 精神疾患からの職場復帰では、復職後再び状態が悪化し、休職を繰り返すことがある→企業側も復職に慎重な姿勢をとりがちである。

復職にいたるまで

- 一般的にはある程度の期間(2週間~2ヶ月)以上、欠勤した場合、主治医から「復職可能である」旨の診断書を受け、産業医との面談の後に復職許可となるケースが多い。
- 企業によっては「復職判定委員会」を設けている。
- 精神疾患の回復期にある従業員の復職判定が問題となることが多い。

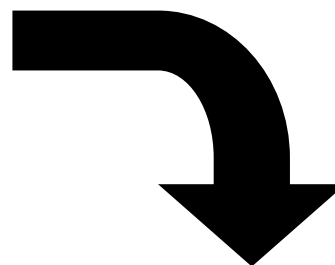
職場復帰後における就業上の配慮

- 短時間勤務を採用する場合には、適切な生活リズムが整っていることが望ましいという観点からは、始業時間を遅らせるのではなく終業時間を早める方がよい。
- 同僚に比べて過度に業務を軽減されることは逆にストレスを高めること等もあるので、負荷業務量等についての調整が必要である。

リハビリり入社制度

- 某事業場におけるリハビリ勤務制度
- 主治医から「復職可能」な旨の診断書が出た場合、本人と産業医の面談の上、通常週3日、1日3～5時間の勤務から開始。
- 経過をみながら時間と勤務日の増加を計ってゆく。
- 週5日、フルタイムの勤務が充分可能な状況になったところで、復職判定委員会を開き、本復職となる。

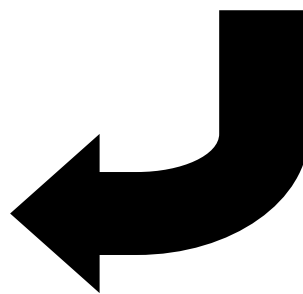
ストレス



生活習慣の乱れ



疾病



ストレス解消のために

- 朝食を必ず食べる。
- カルシウムをしっかり摂る。(乳製品など)
- ビタミンB1をしっかり摂る。(豚肉、玄米など)
- 風呂ではぬるめの湯にゆっくりと長くはいる。
- 「忙しい」と言い過ぎない。(「忙」は「心を亡くす」と書く)

STRESSでストレスを解消(山本医師)

- Sports
- Travel
- Recreation & Rest
- Eating
- Singing & Speaking
- Smile & Sleep

まとめ

- 業務量の増加、人間関係の希薄化等により職場でストレスを感じ、メンタルヘルス不全におちいる人の数は増加している。
- 心の不調のサインに早く気づき、自分一人で解決しようとはしない。
- ストレスに気づき、ストレスとうまく付き合っていくことがメンタルヘルス不全におちいらない「こつ」である。