

メンタルヘルス・長時間労働対策の必要性 ～過労死事案の分析から～

<話題提供>

1. 脳・心臓疾患、精神障害・自殺に係る調査分析結果の概要
2. ストレスチェック・長時間労働者の面接指導について
3. 職場環境改善に向けて取り組めること
いきいき職場づくりのための参加型職場環境改善等

独立行政法人労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター・統括研究員
吉川 徹(よしかわ とおる)
yoshikawa@h.jniosh.johas.go.jp
<http://researchmap.jp/read0063276/>

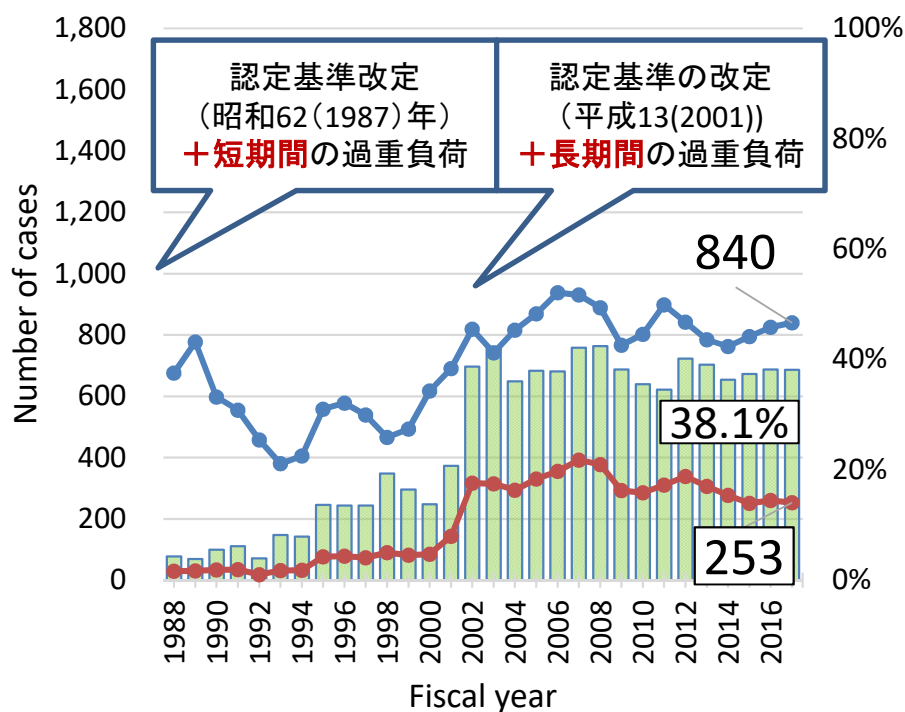
本報告は労災疾病臨床研究:H27-29「過労死等の実態解明と防止対策に関する総合的な労働安全衛生研究(代表研究者高橋正也)」等の成果を活用しています。

その1. 脳・心臓疾患、精神障害・自殺に係る 労災補償支給決定件数の推移(1988-2017)と実態

- ・脳・心臓疾患の請求件数は年間800件前後、支給決定件数は250件前後で推移
- ・精神障害の請求件数、支給決定件数共に、1998年を境に一貫して増加傾向

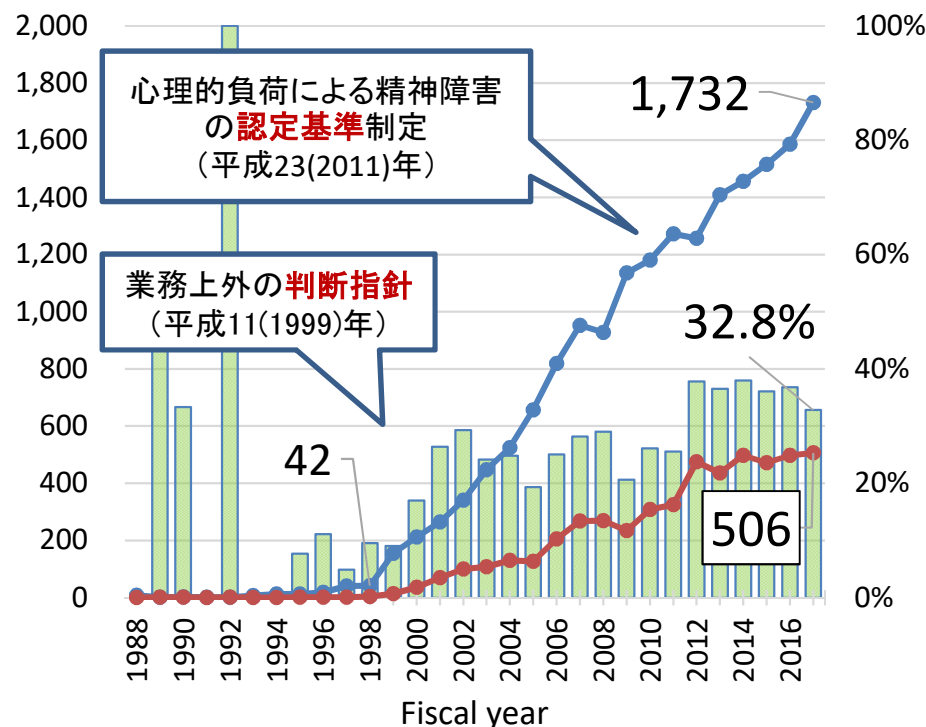
脳・心臓疾患

Cerebrovascular/cardiovascular diseases (CCVDs)



精神障害・自殺

Mental disorders (MDs)



■ 支給決定割合 ■ 請求件数 ■ 支給決定件数

■ 支給決定割合 ■ 請求件数 ■ 支給決定件数

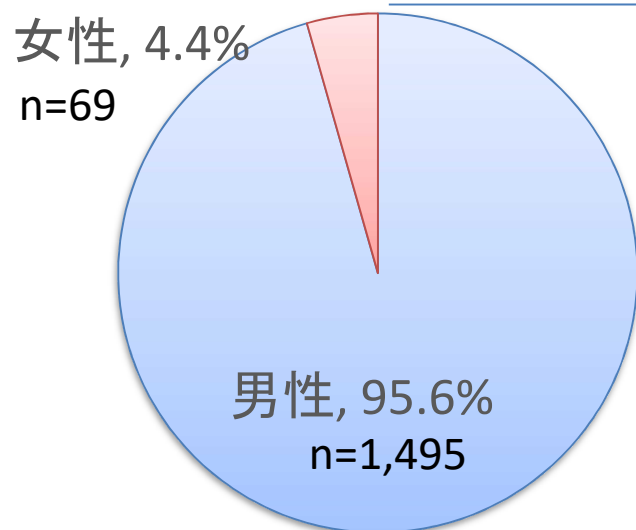
Data source: Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan, White paper "Karoshi" 2018.

Yamauchi T, Yoshikawa T, et al. Ind Health 2017; 55: 293-302.

脳心・精神：性別(全数)

- ・脳・心臓疾患は、20人に19人が男性、1人が女性。認定事案のほとんどが男性。
- ・精神障害・自殺は、3人に2人が男性。

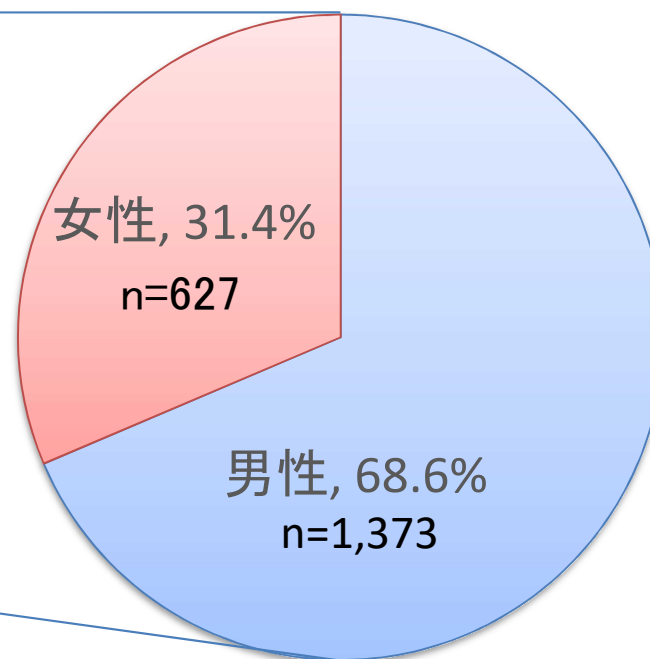
脳・心臓疾患



N=1,564

■ 男性 ■ 女性 (2010.1-2015.3)

精神障害・自殺



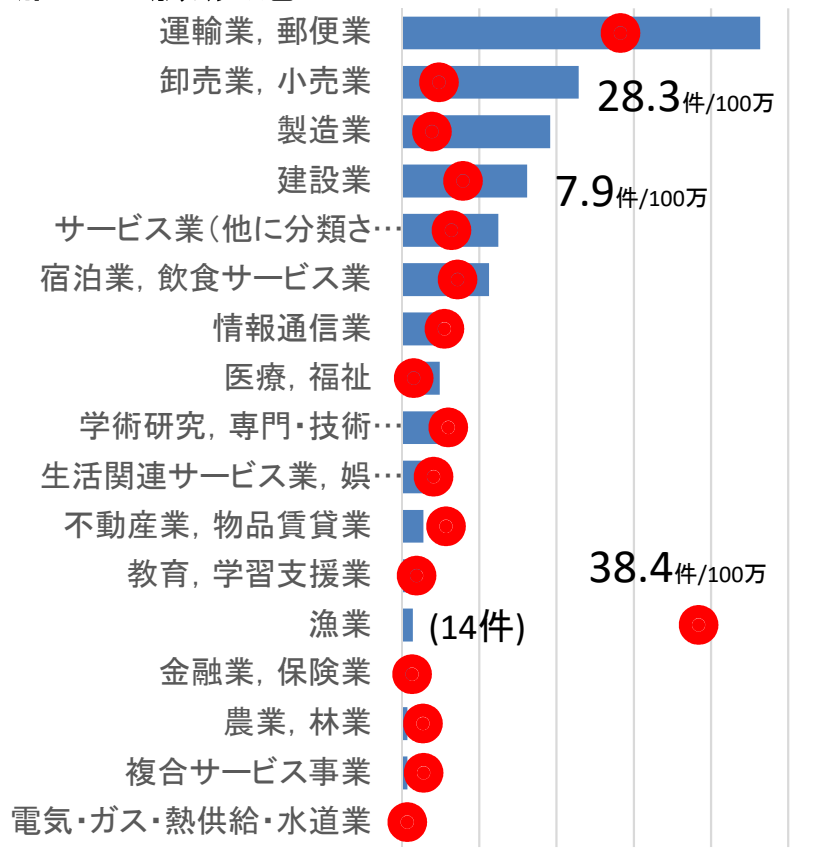
N=2,000

■ 男性 ■ 女性 (2010.1-2015.3)

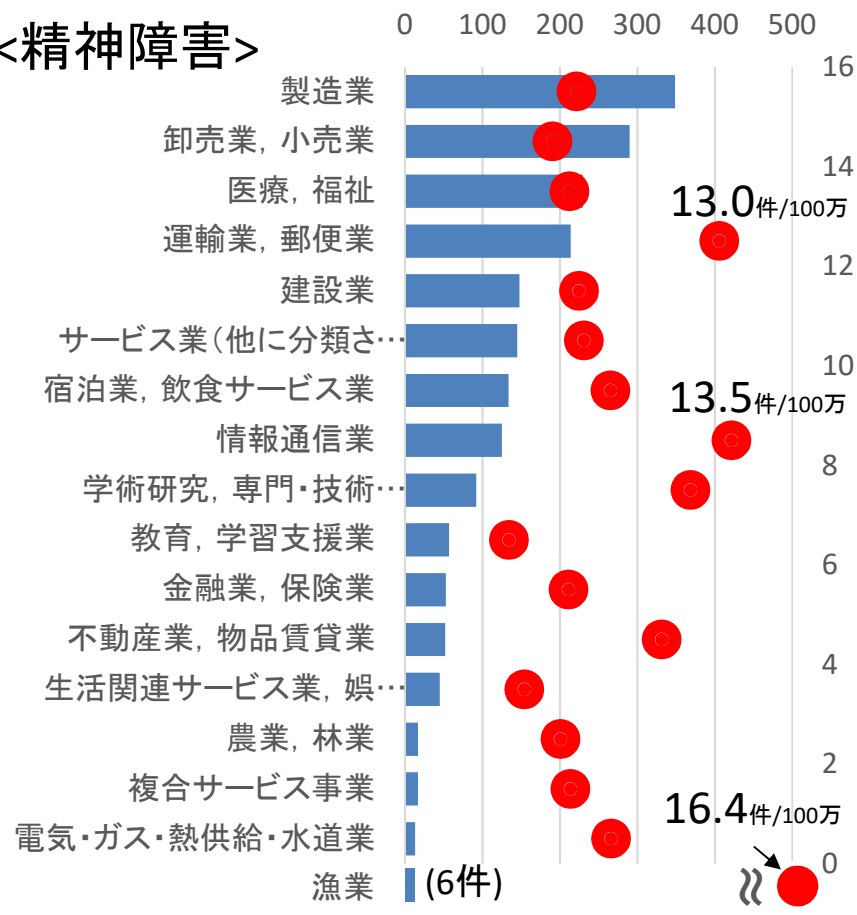
脳・心臓疾患、精神障害の件数と発生率

- 脳疾患は3.7件/雇用者100万人、心臓疾患は2.3件/雇用者100万人
 - 運輸・郵便業が全事案の3分の1、発生率は漁業、運輸業・郵便業が突出、建設業、宿泊業・飲食サービス業と続く
- 精神障害は9.3件/雇用者100万人
 - 製造業、卸売・小売業、医療・福祉の順、発生率は情報通信業、運輸・郵便業、学術研究・専門技術サービスが高い

<脳・心臓疾患>



<精神障害>



認定事案総数 (2010-2014)

100万雇用者年あたり発生件数

(Takahashi M JOH 2019)

海上労働者の過労死等事案の例(1)※

- 年齢・仕事： 50歳代、男性、マグロはえ縄漁船の船頭。
- 特別加入種類：中小事業主等（漁業）
- 疾患名・生死： 脳梗塞、生存
- 発症状況：
 - － X年1月中旬の午前4時頃、東シナ海の沖合を航海中の船上で、マグロはえ縄漁業のための投げ縄の準備中に、左半身に麻痺が生じ脳梗塞を発症。X-1年12月末からX年1月中旬までの約3週間、息子の船長に休みを取らせ、乗組員を増員せず漁を行ない、長期間の過重労働となった。発症1ヵ月前の時間外労働は160時間にのぼった。
- 背景等
 - － 家族が船長・経理、一般船員インドネシア国籍4名
 - － 船頭として漁場の決定、操船、投縄作業、揚縄作業の仕切り
 - － 1航海3週間程度で拘束時間の長い勤務
 - － 発症1ヵ月前の航海は船長不在のため、自分が漁船を操作し、漁も行い、著しく業務量が増加した

※中小企業事業主等（第一種）：漁業、船舶所有者の事業

海上労働者の過労死等事案の例(2)※

- 年齢・仕事： 60歳代、男性、重油の輸送を行う船舶の事務・機関長。
- 特別加入種類： 中小事業主等（船舶所有者の事業）
- 疾患名・生死： 脳梗塞、生存
- 発症状況：
 - X年3月下旬、自社のA船に積載した船舶燃料を中国船籍のB船へ給油作業当日、起床時（午前5時）から気分が悪かった。午前7時から同10時までの給油作業中に左足が麻痺し、デッキ上に設置してある給油管が跨げない等の症状があり、給油作業終了後にC港に入港、D病院に救急搬送され脳梗塞と診断された。発症1ヵ月前の時間外労働は108時間、2か月前は171時間であった。
- 背景等
 - 内海貨物運送事業、油槽船の船舶機関長
 - 航海中は船内で生活
 - 発症日の一週間前まで、岡山、山口、愛媛、山口、山口と航海し、この間5回の荷積、荷揚（給油）を行なった。このうち、2回は深夜から早朝までの作業となった。

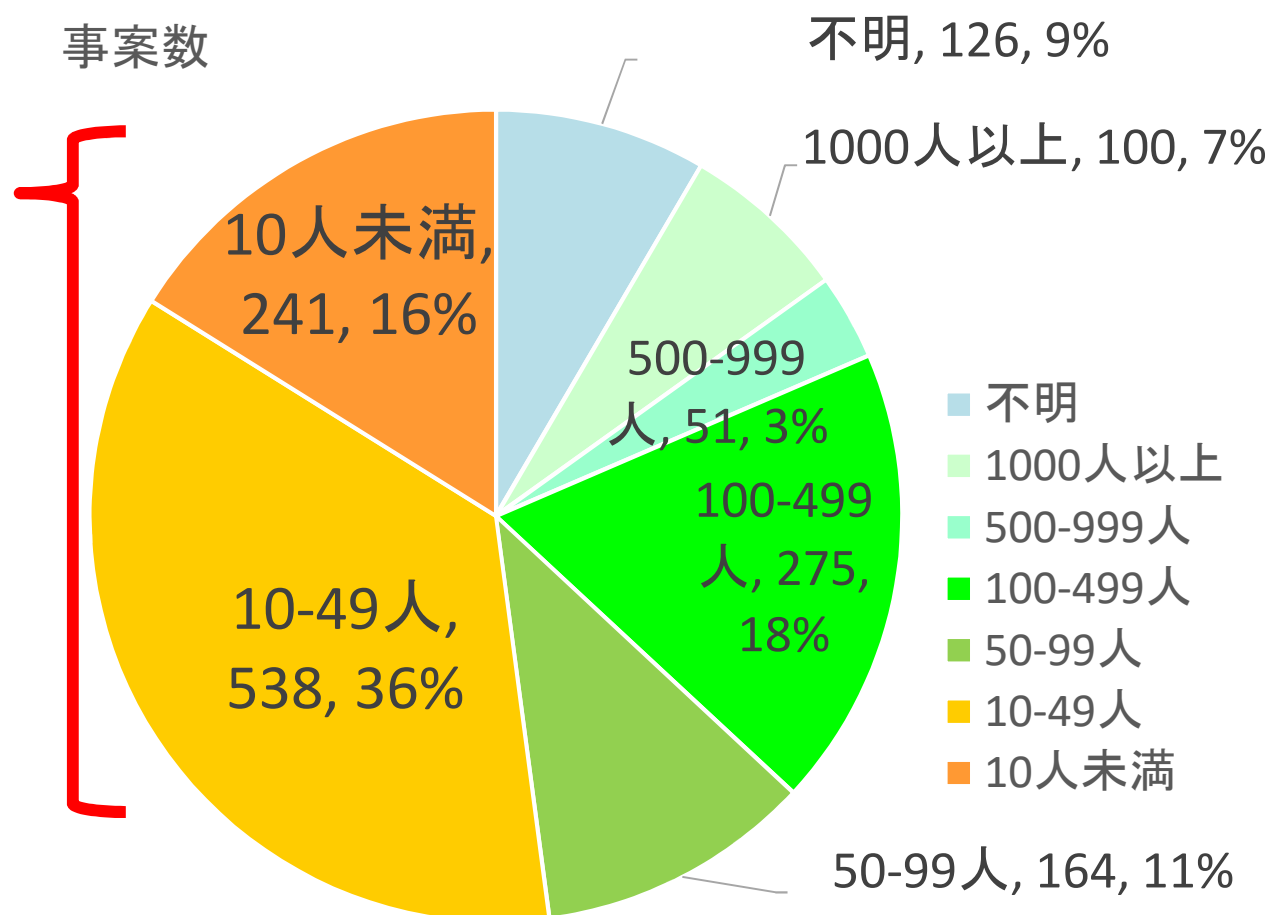
※中小企業事業主等（第一種）：漁業、船舶所有者の事業

脳心： 事業場規模別分類結果 (n=1,564)

過労死等認定事案の**50名未満の事業場**が**52.2%**を占めた

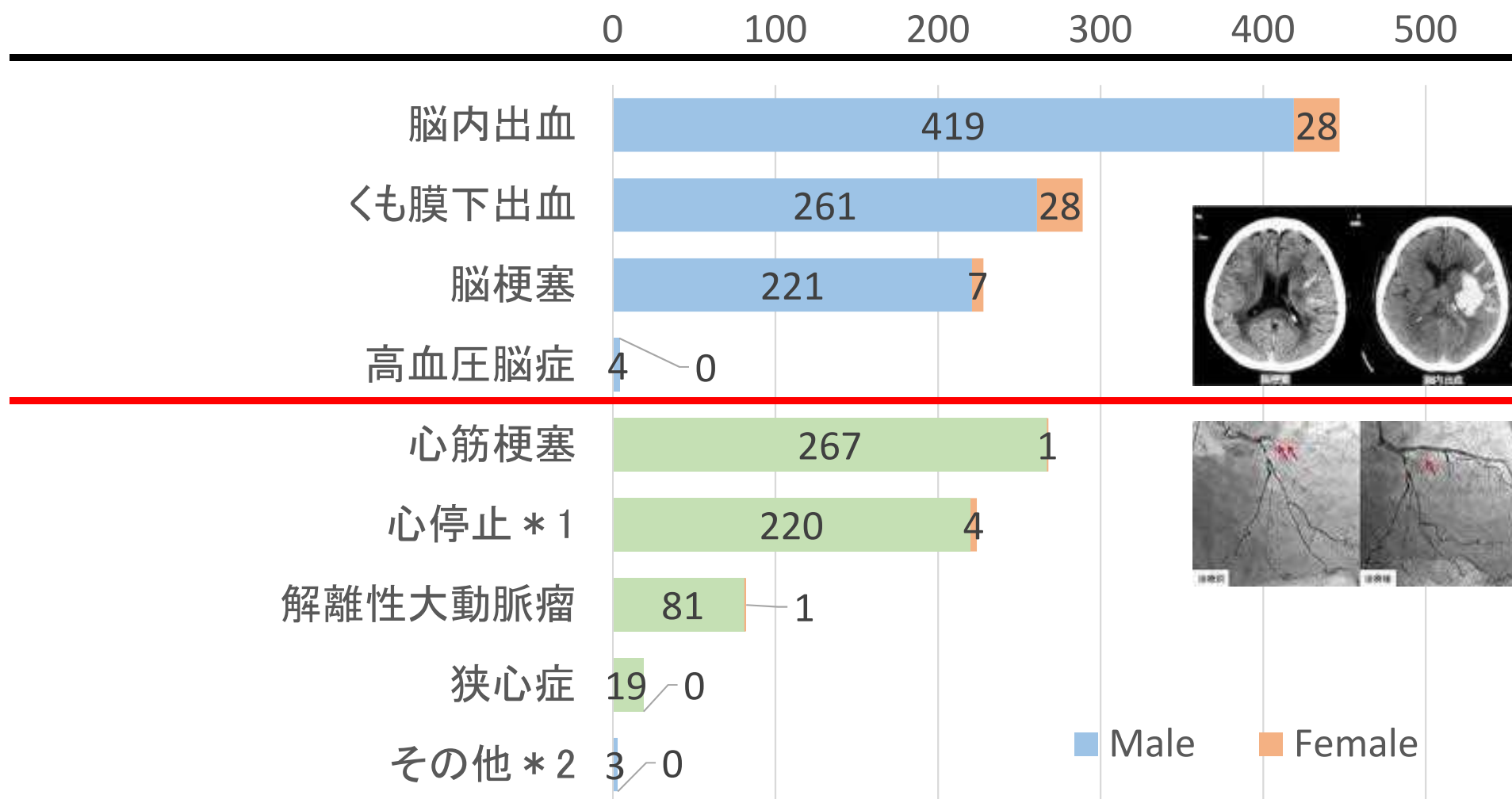
過労死事案の
半数は、50人
未満の事業場
で発生している

(2010.1-2015.3)
n=1,564



脳心：決定時疾患名別の集計結果 (n=1,564)

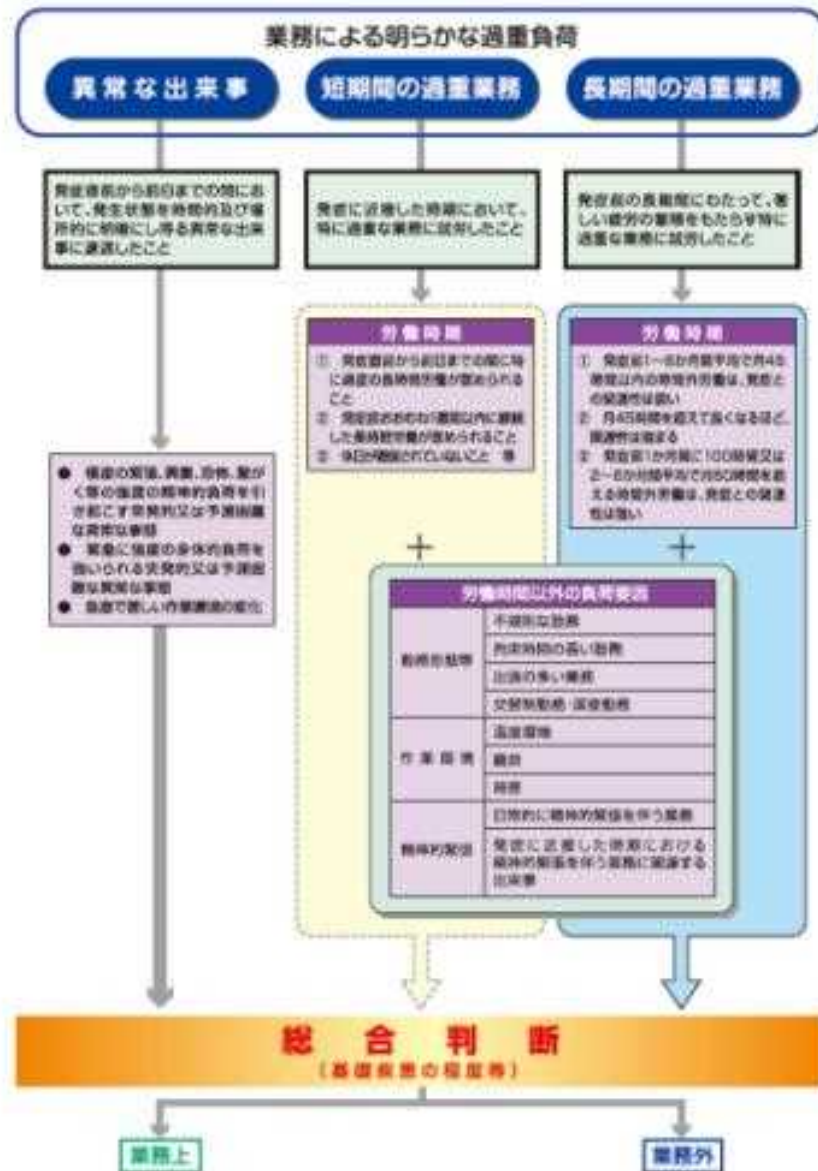
- ・脳疾患は脳内出血が最も多く、全体の28%を占める。
- ・心臓疾患は心筋梗塞、心停止が多い。



*1心臓性突然死を含む

脳・心臓疾患の業務起因性の判断のフローチャート

(1961) (1987) (2001)



参考：脳・心臓疾患認定基準(2001)

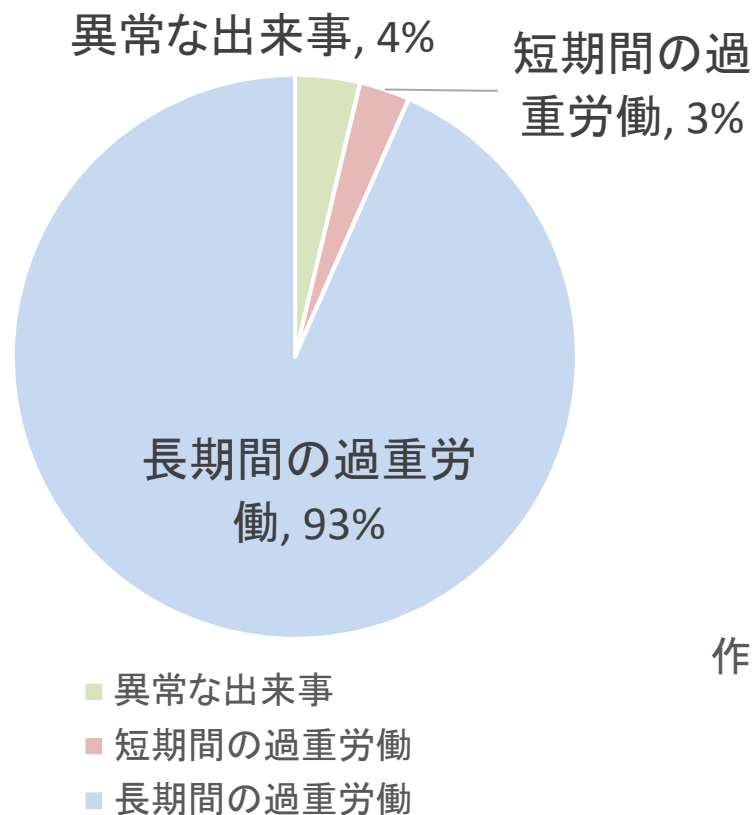
脳血管疾患及び虚血性心疾患等(負傷に起因するものを除く。)の認定基準について
(平成13.12.12基発第1063号)

- 1. 異常な出来事
- 2. 短期間の過重労働
 - 概ね1週間
- 3. 長期間の過重労働
 - 概ね6ヶ月
 - 1ヶ月 >100時間
 - 2~6ヶ月 >平均80時間
 - 労働時間+労働時間以外の負荷要因

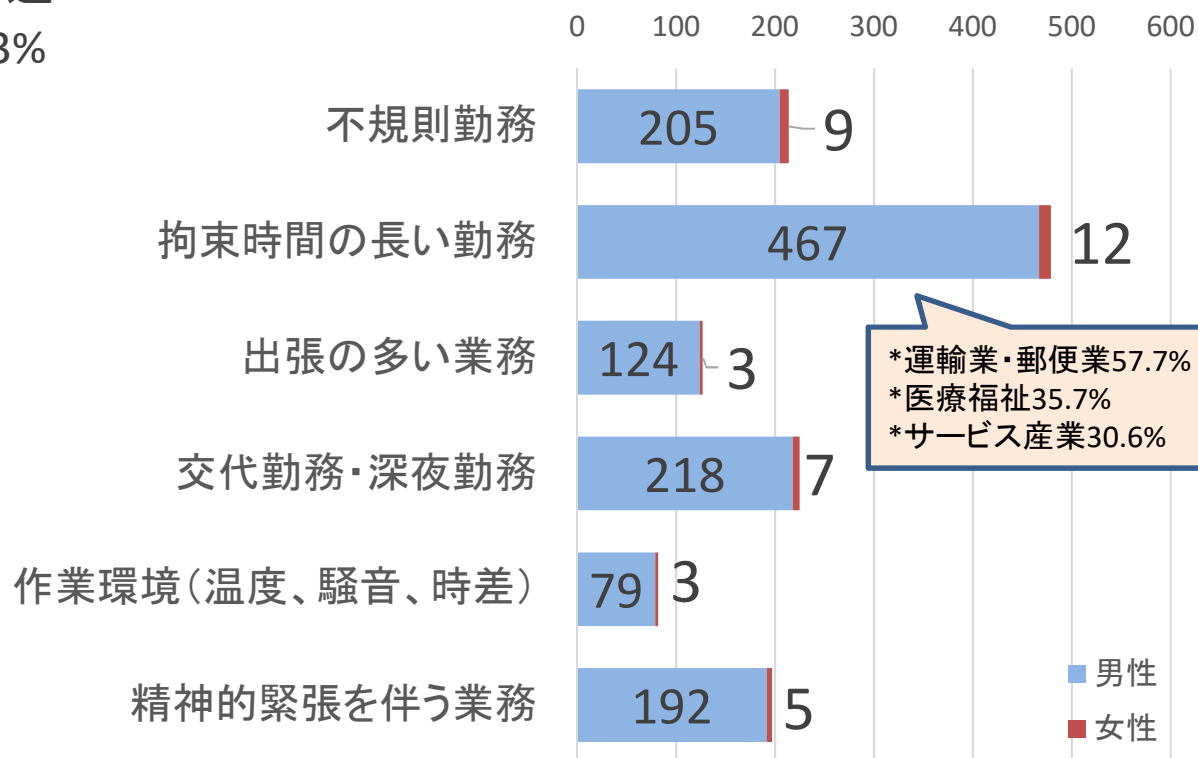
脳心： 認定要件別の集計結果

- ✓ 過労死等認定事案の**93%**は「長期間の過重業務」が主な認定事由
- ✓ 長時間労働以外の負担(不規則・交代制勤務、深夜労働、出張の多い業務、精神的緊張等)も多事案で記載されている

主たる認定要件 (%)



認定事由として負荷要因として評価された労働時間以外の負荷要因



脳心： 認定事案における健康診断、面接指導の 実施有無、既往歴の有無



- ・過労死等事案のうち**健康診断は7割以上受診、既往歴は3分の1**が有り
- ・発症前に医師による**面接指導**を受けた例は**50人に1人**

		男性		女性		合計	
		N	(%)	N	(%)	N	(%)
健康診断	いいえ	249	(16.7)	16	(23.2)	265	(16.9)
	はい	1037	(69.4)	43	(62.3)	1080	(69.1)
	記載なし/不明	209	(14.0)	10	(14.5)	219	(14.0)
	合計	1495	(100)	69	(100)	1564	(100)
既往歴	いいえ	702	(47.0)	39	(56.5)	741	(47.4)
	はい	529	(35.4)	18	(26.1)	547	(35.0)
	記載なし/不明	264	(17.7)	12	(17.4)	276	(17.6)
	合計	1495	(100)	69	(100)	1564	(100)
面接指導	いいえ	1116	(74.6)	52	(75.4)	1168	(74.7)
	はい	36	(2.4)	2	(2.9)	38	(2.4)
	記載なし/不明	343	(22.9)	15	(21.7)	358	(22.9)
	合計	1495	(100)	69	(100)	1564	(100)

(*平成28年度報告書、高橋正也他、p9)

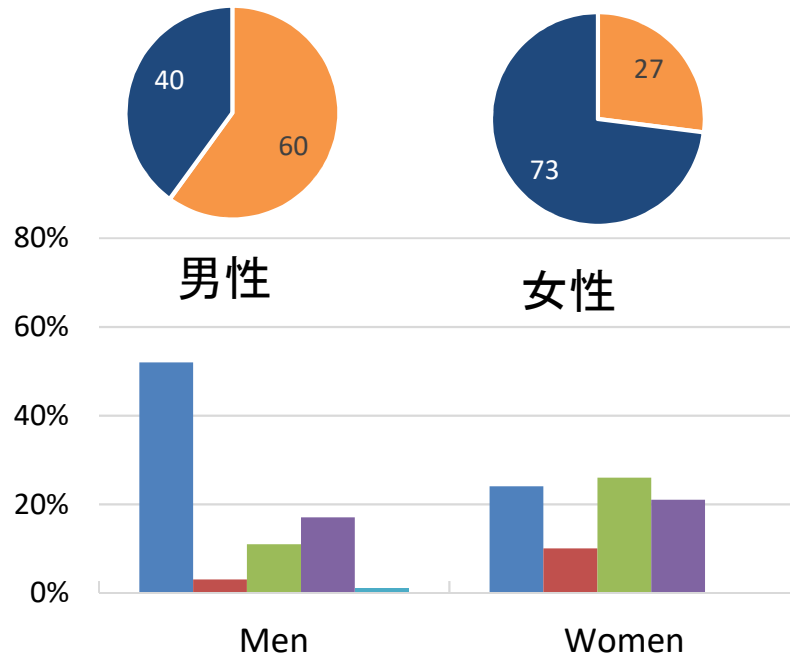
精神： 認定時の決定時疾患名



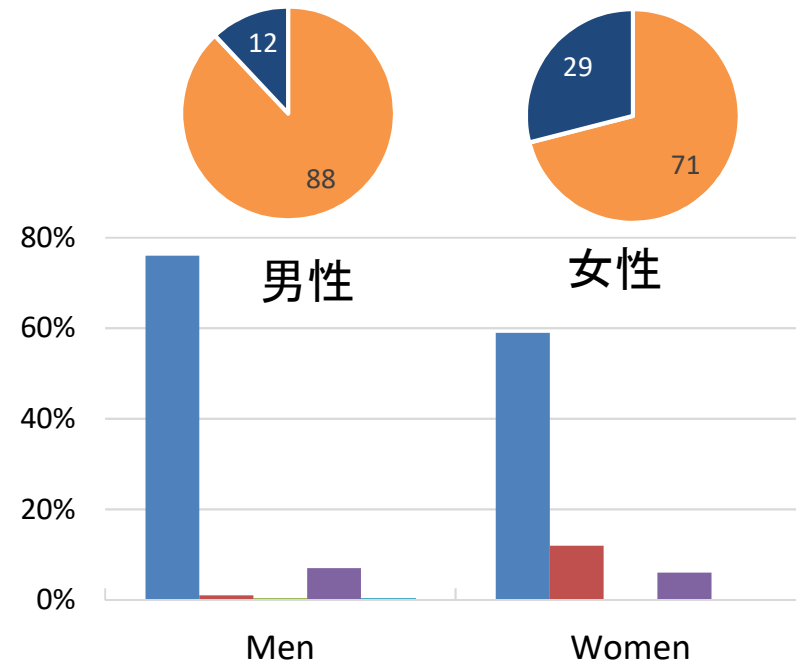
決定時疾患名は、**男性の60%はF3領域**（気分障害）、**女性の73%はF4領域**（神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害）であった。

全事案

■ F3:気分障害
■ F4:神経症性障害等



自殺事案



■ F32: うつ病エピソード
■ F43.0: 急性ストレス反応
■ F43.1: 外傷後ストレス障害(PTSD)
■ F43.2: 適応障害

■ F32: うつ病エピソード
■ F43.0: 急性ストレス反応
■ F43.1: 外傷後ストレス障害(PTSD)
■ F43.2: 適応障害

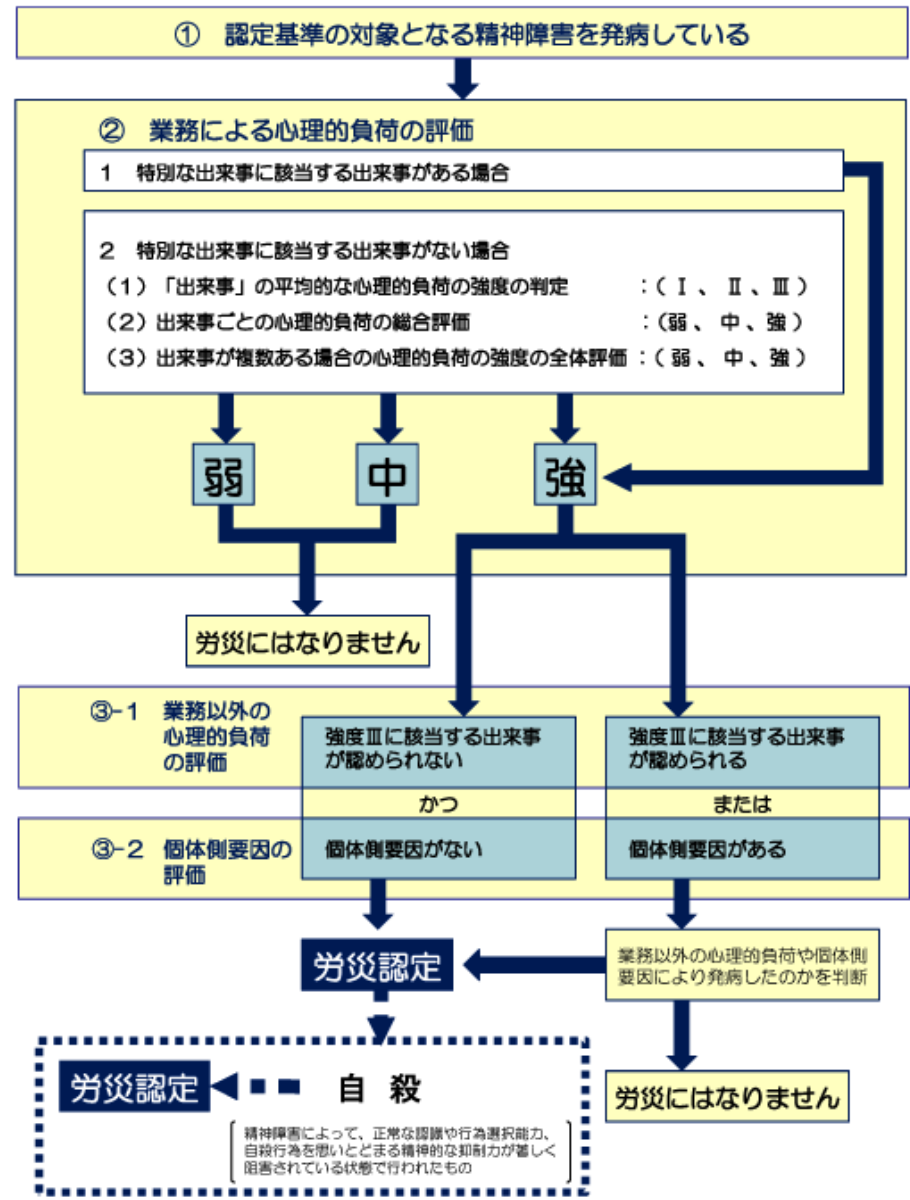
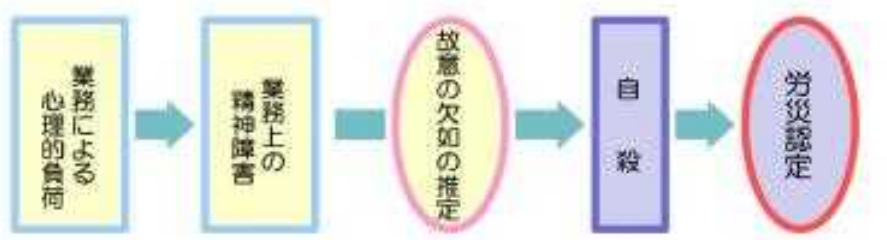
参考 精神障害 認定基準(2011)



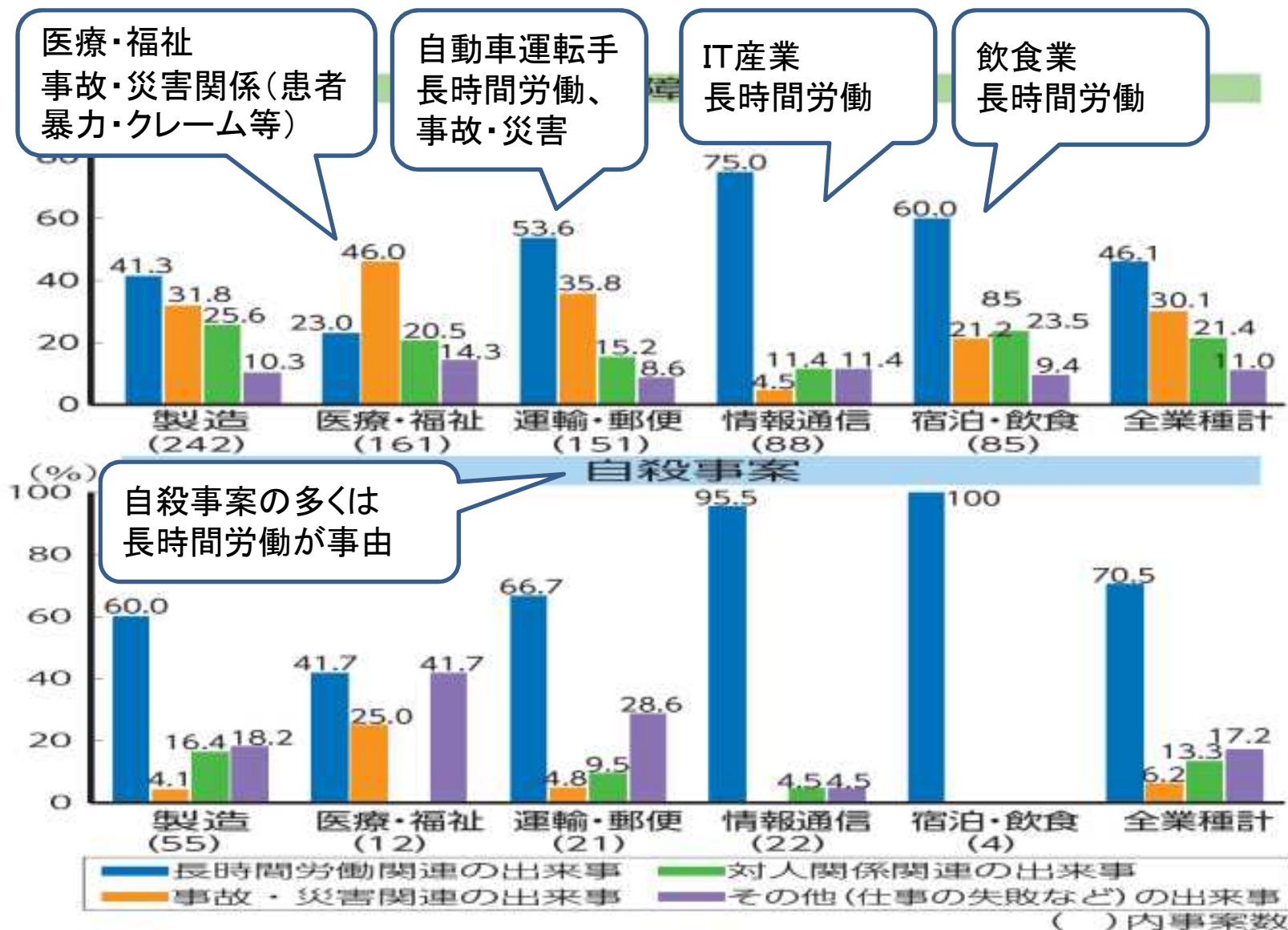
- ＜労災認定のための要件＞
- 認定基準の対象となる **精神障害を発病**
 - 発病前おおむね6か月の間に、**業務による強い心理的負荷**
 - 業務以外の心理的負荷や個体側要因により発病したとは認められない

「自殺」の取り扱いについて

業務による心理的負荷によって精神障害を発病した人が自殺を図った場合は、精神障害によって、正常な認識や行為選択能力、自殺行為を思いとどまる精神的な抑制力が著しく阻害されている状態に陥ったもの（故意の欠如）と推定され、原則としてその死には労災認定されます。



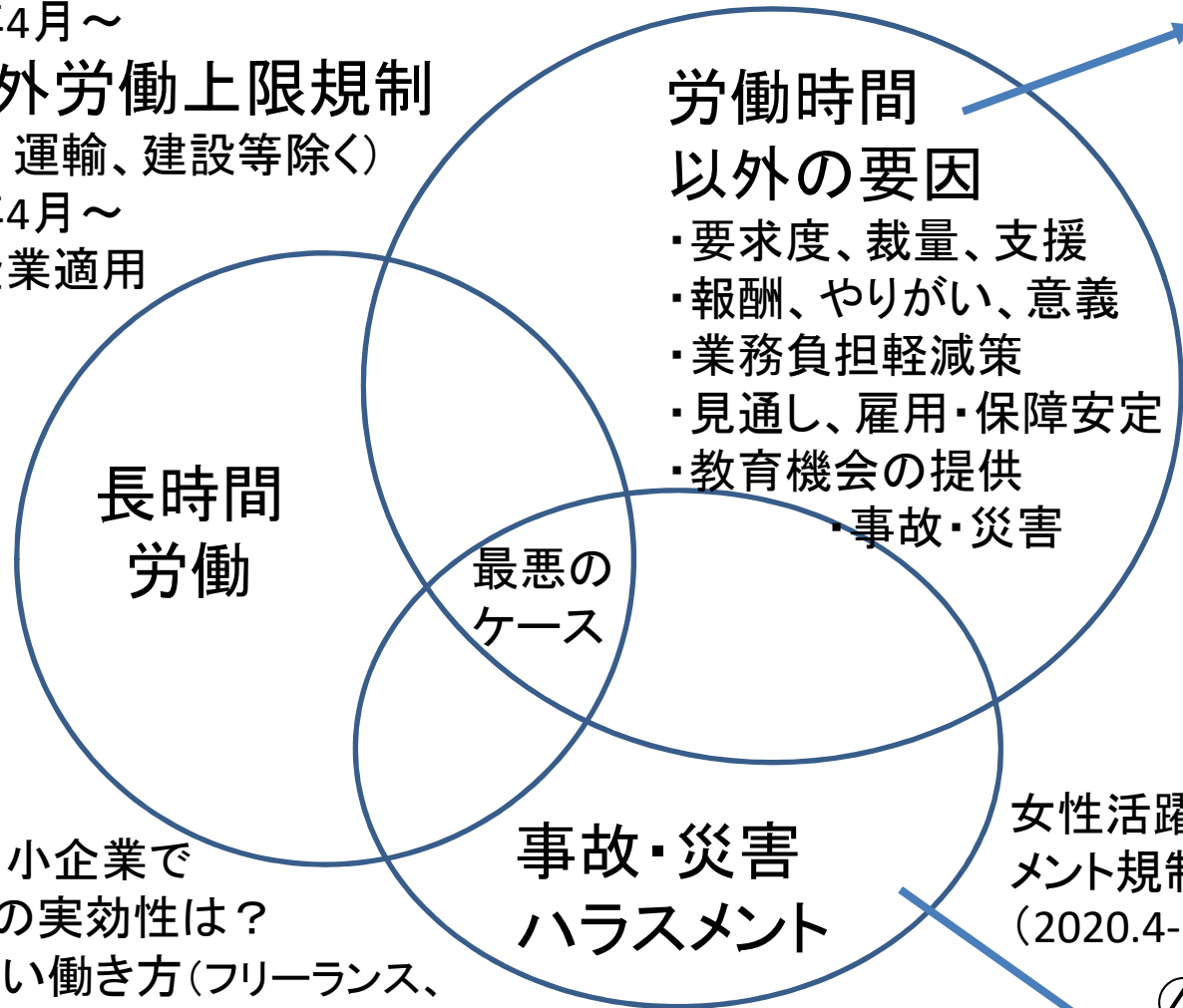
業種別の出来事の該当状況



参考 過労死等対策の現状と方向性



2019年4月～
時間外労働上限規制
(医師、運輸、建設等除く)
2020年4月～
中小企業適用



③「労働時間以外の過重労働要因」を適切に評価しているか？

- ・業種ごとの多様な負荷要因を対策の考慮しているか？
- ・ライフイベントは20年前のストレスと変化している
(家族構成、人口・年齢・男女・産業分布、IoT、世代間ギャップ等)

産業保健
サービス体制の見直し
と強化

①中小企業で規制の実効性は？

- ・新しい働き方(フリーランス、兼業・副業、自営業は?)対応しているか

②時間削減が目標となっていないか、生産性向上は？

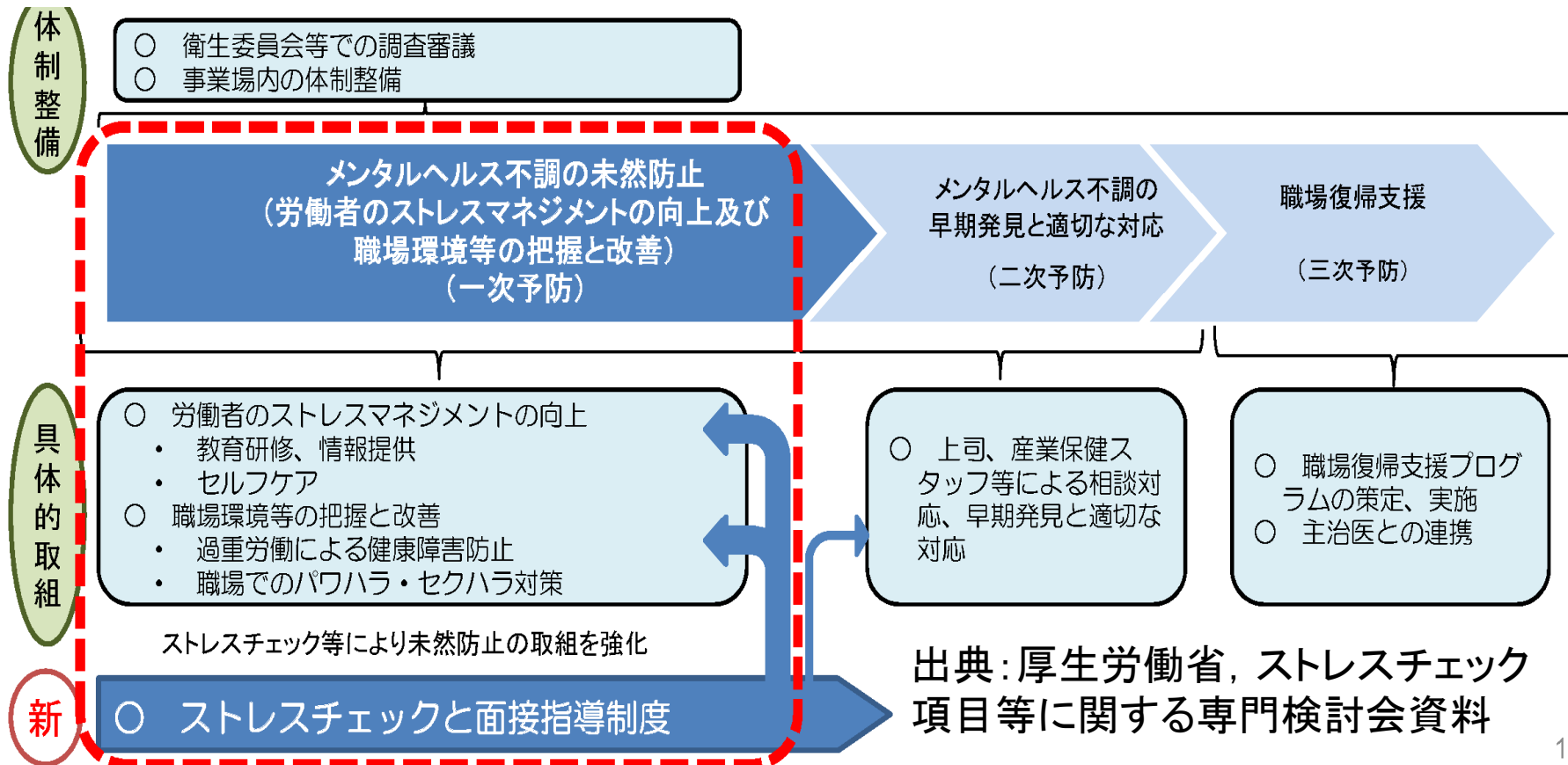
女性活躍・ハラスメント規制法
(2020.4-)

④職場での安全対策、
⑤ハラスメント対策をどうすすめるか？

まとめ 過労死・過労自殺の実態と予防視点

- 過重労働による脳・心臓疾患の労災認定事案は横ばい、精神障害は増加傾向
 - 脳・心臓疾患の多くの認定事由は長時間労働
 - 精神障害は長時間労働以外の要因も半数
- 業種、職種に特徴がある
 - 長時間労働となる事由、心理的な負荷要因は働き方に依拠
 - 業界、職種、業務の特徴に合わせた防止策**が必要
- 過重労働、業務の心理的負担は複合要因で、影響は双方向、多方面に
 - 複合・双方向要因には**包括的対策**で

メンタルヘルス対策における ストレスチェック制度の位置づけ



ストレスチェック制度実施体制の整備

指針

- ストレスチェック制度は事業者の責任において実施するものであり、事業者は、実施に当たって、実施計画の策定、当該事業場の実施者又は委託先の外部機関との連絡調整及び実施計画に基づく実施の管理等の実務を担当する者を指名する等、実施体制を整備することが望ましい。
- 当該実務担当者には、衛生管理者又は事業場内メンタルヘルス推進担当者を指名することが望ましいが、ストレスチェック結果等の個人情報を取り扱わないため、労働者の解雇等に関して直接の権限を持つ監督的地位にある者を指名することもできる。

事業者

ストレスチェック制度の実施責任
方針の決定

ストレスチェック制度担当者

(衛生管理者、事業場内メンタルヘルス推進担当者など)

ストレスチェック制度の実施計画の策定
実施の管理 等

実施者(産業医など)

指示

実施事務従事者

(産業保健スタッフ、事務職員など)

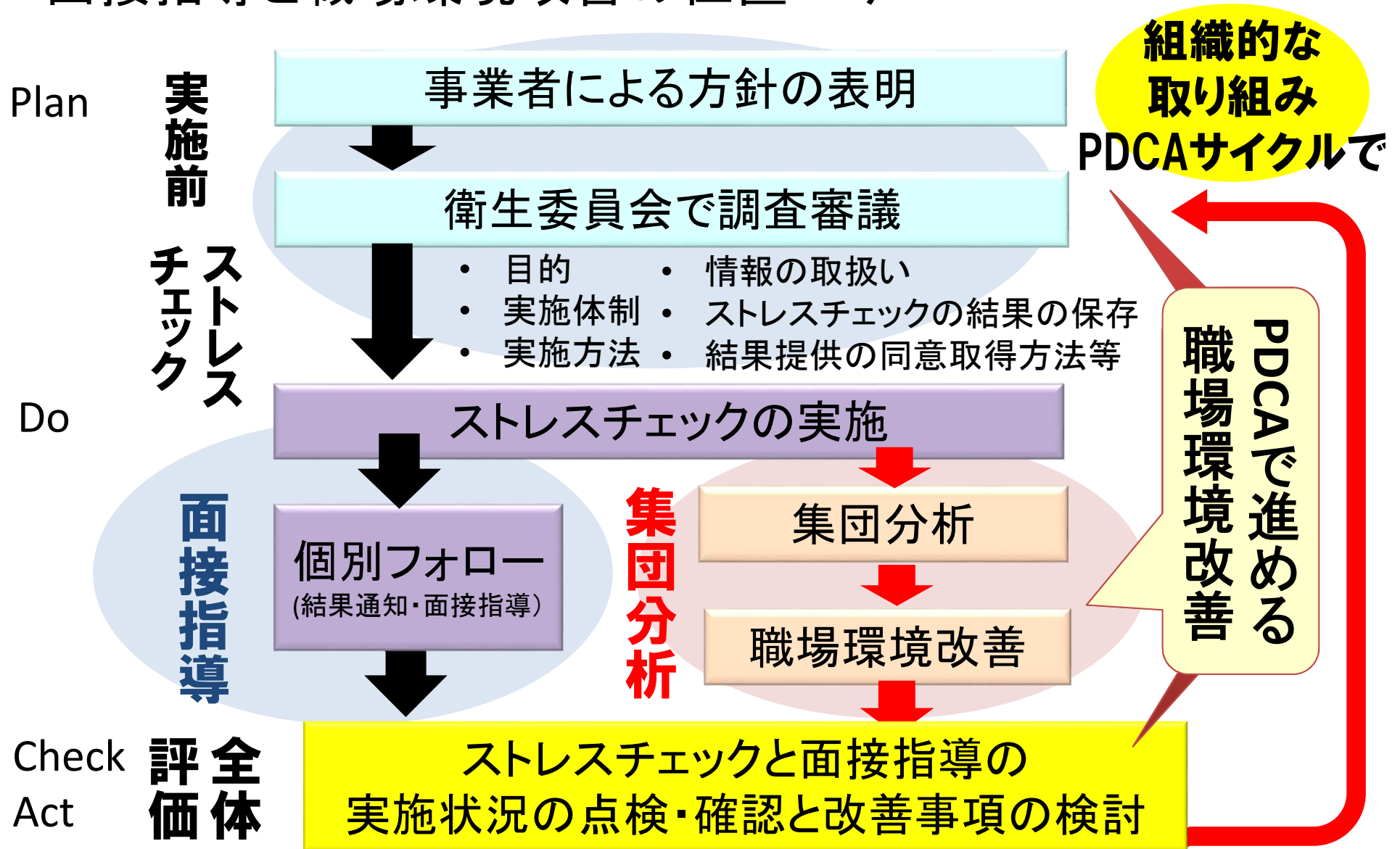
ストレスチェックの実施(企画及び結果の評価)

実施者の補助(調査票の回収、データ入力等)

ストレスチェックの
「実施の事務」

※個人情報を扱うため
守秘義務あり

ストレスチェック制度における 面接指導と職場環境改善の位置づけ



医師による面接指導の流れ

ストレスチェック受検
労働者への結果の通知



高ストレス者からの
面接指導の申出



面接指導の実施

- 勤務の状況の確認
- 心理的な負担の状況の確認
- その他の心身の状況の確認
- 総合評価、労働者への指導



事業者への意見具申

- 面接指導結果報告書の作成
- 就業措置に係る意見書の作成



■ 就業上の措置の実施

<面接指導で確認すること>

- 勤務の状況
 - 業務内容、繁閑の状況、残業時間など(事前に収集)
- 心理的な負担の状況
 - ストレスチェックのストレス反応の項目を活用して、持続性や就業や生活への影響の有無
 - うつ病のスクリーニング検査
- その他の心身の状況
 - 心理的な負担以外の健康状況や生活状況

○事前に勤務状況の情報収集

- ✓ 職場や業務の理解には職場巡視、衛生委員会への出席
- ✓ 顔の見える関係の構築にも寄与

○心理的負担の評価

- ストレスチェックの抑うつ症状関連項目に注目「ゆううつだ」、「何をしても面倒だ」、「物事に集中できない」、「気分が晴れない」、「仕事が手につかない」、「悲しいと感じる」など
- ✓ 持続期間: 慢性的である。
 - ✓ 症状の程度: かなりある。不眠、食欲不振
 - ✓ 本人の悩みや苦痛: 強い
 - ✓ 仕事や生活の支障: かなりある



参考 面接指導ツール

- ①疲労蓄積度診断チェックリスト
- ②BSID:うつ of 簡易な構造化面接法



● 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト ●

記入年月日 年 月 日

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
3. 落ちるくない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
4. 中うつた	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
8. することに興味が少ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
9. 仕事で、強い疲労を感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
11. へとへとだ(運動後も続く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
12. 朝、目を覚まし、ぐっすりした寝れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)

自覚症状の評価 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

I	0-4点	II	5-10点	III	11-20点	IV	21点以上
----------	------	-----------	-------	------------	--------	-----------	-------

2 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は微量(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> -
3. 出張に伴う負担(頻度・移動時間・滞在など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> -
4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
5. 休憩・飯後の時間数及び休憩	<input type="checkbox"/> 適切である(0)	<input type="checkbox"/> 不適切である(1)	<input type="checkbox"/> -
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
7. 仕事についての身体的負担(★2)	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)

★1: 深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。深夜勤務は、通常時間(午前10時～午後5時)の一単位以上を超過する勤務を指します。
★2: 長時間の作業や重い・激しい作業などの身体的負担を指します。

勤務の状況の評価 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

A	0点	B	1-2点	C	3-5点	D	6点以上
----------	----	----------	------	----------	------	----------	------

うつ病の簡便な構造化面接法(BSID) 1

- 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？
- 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？

↓
1,2のどちらか、あるいは両方が「はい」ならば次の質問へ

- ✓ 3 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？
- ✓ 4 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？
- ✓ 5 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？



うつ病の簡便な構造化面接法(BSID) 2

1,2のどちらか、あるいは両方が「はい」で、1-5のうち3つ以上「はい」がある

うつ病の疑いあり

- 次のa, bのいずれかあるいは両方について、
- うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりある。
 - 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している、

あり
↓
専門医療機関受診の勧奨

なし
↓
保健指導と経過観察

参考 面接指導結果報告書の記入例



長時間労働者関係 ・ **高ストレス者関係** 【該当するものに○】

面接指導結果報告書			
対象者	氏名	労働 花子	所属 労働課
勤務の状況 【労働時間、労働時間以外の要因】	・本年4月の人事異動により業務内容が変わり、外部との折衝業務が増大した。		
疲労の蓄積の状況 【長時間労働者のみ】	0. (低)	1. 2. 3. (高)	
心理的な負担の状況 【高ストレス者のみ】	(ストレスチェック結果) A. ストレスの要因 55 点 B. 心身の自覚症状 81 点 C. 周知の支援 30 点		(医師の所見に関する特記事項) 強いストレス反応が数か月間継続している。
その他の心身の状況	0. 所見なし <input checked="" type="checkbox"/> 1. 所見あり (体重減少などストレスの影響と思われる所見あり)		
面接指導状況	本人への指導区分 ① 相談支援 ② 経過観察 ③ 暫定休職 (期間: 3 か月後) ④ 職場復帰継続 又は 医療機関紹介	b. 措置不発 ① 療養指導 ② 業務調整 ③ 暫定休職 (期間: 3 か月後) ④ 職場復帰継続 又は 医療機関紹介	

就業上の措置に係る意見書	
就業区分	0. 通常勤務 <input checked="" type="checkbox"/> 1. 就業制限・配属 2. 暫休業
就業上の措置 労働時間の短縮 (考えられるものに○)	0. 特に指示なし
	1. 就業外労働の制限 月/月まで
	2. 就業外労働の禁止
労働時間以外の措置 (考えられるものに○を付け、措置の内容を具体的に記述)	3. 就業時間を制限 時 分 ~ 時 分
	4. 就業場所の変更 b. 作業の転換 c. 就業量の削減の減少 d. 昼間勤務への転換 <input checked="" type="checkbox"/> その他
就業上の措置の改善に関する意見 【高ストレス者のみ】	1) 外部との折衝業務の負担軽減 2) 3) 4) 5) 6) 7) 8) 9) 10) 11) 12) 13) 14) 15) 16) 17) 18) 19) 20) 21) 22) 23) 24) 25) 26) 27) 28) 29) 30) 31) 32) 33) 34) 35) 36) 37) 38) 39) 40) 41) 42) 43) 44) 45) 46) 47) 48) 49) 50) 51) 52) 53) 54) 55) 56) 57) 58) 59) 60) 61) 62) 63) 64) 65) 66) 67) 68) 69) 70) 71) 72) 73) 74) 75) 76) 77) 78) 79) 80) 81) 82) 83) 84) 85) 86) 87) 88) 89) 90) 91) 92) 93) 94) 95) 96) 97) 98) 99) 100) 101) 102) 103) 104) 105) 106) 107) 108) 109) 110) 111) 112) 113) 114) 115) 116) 117) 118) 119) 120) 121) 122) 123) 124) 125) 126) 127) 128) 129) 130) 131) 132) 133) 134) 135) 136) 137) 138) 139) 140) 141) 142) 143) 144) 145) 146) 147) 148) 149) 150) 151) 152) 153) 154) 155) 156) 157) 158) 159) 160) 161) 162) 163) 164) 165) 166) 167) 168) 169) 170) 171) 172) 173) 174) 175) 176) 177) 178) 179) 180) 181) 182) 183) 184) 185) 186) 187) 188) 189) 190) 191) 192) 193) 194) 195) 196) 197) 198) 199) 200) 201) 202) 203) 204) 205) 206) 207) 208) 209) 210) 211) 212) 213) 214) 215) 216) 217) 218) 219) 220) 221) 222) 223) 224) 225) 226) 227) 228) 229) 230) 231) 232) 233) 234) 235) 236) 237) 238) 239) 240) 241) 242) 243) 244) 245) 246) 247) 248) 249) 250) 251) 252) 253) 254) 255) 256) 257) 258) 259) 260) 261) 262) 263) 264) 265) 266) 267) 268) 269) 270) 271) 272) 273) 274) 275) 276) 277) 278) 279) 280) 281) 282) 283) 284) 285) 286) 287) 288) 289) 290) 291) 292) 293) 294) 295) 296) 297) 298) 299) 300) 301) 302) 303) 304) 305) 306) 307) 308) 309) 310) 311) 312) 313) 314) 315) 316) 317) 318) 319) 320) 321) 322) 323) 324) 325) 326) 327) 328) 329) 330) 331) 332) 333) 334) 335) 336) 337) 338) 339) 340) 341) 342) 343) 344) 345) 346) 347) 348) 349) 350) 351) 352) 353) 354) 355) 356) 357) 358) 359) 360) 361) 362) 363) 364) 365) 366) 367) 368) 369) 370) 371) 372) 373) 374) 375) 376) 377) 378) 379) 380) 381) 382) 383) 384) 385) 386) 387) 388) 389) 390) 391) 392) 393) 394) 395) 396) 397) 398) 399) 400) 401) 402) 403) 404) 405) 406) 407) 408) 409) 410) 411) 412) 413) 414) 415) 416) 417) 418) 419) 420) 421) 422) 423) 424) 425) 426) 427) 428) 429) 430) 431) 432) 433) 434) 435) 436) 437) 438) 439) 440) 441) 442) 443) 444) 445) 446) 447) 448) 449) 450) 451) 452) 453) 454) 455) 456) 457) 458) 459) 460) 461) 462) 463) 464) 465) 466) 467) 468) 469) 470) 471) 472) 473) 474) 475) 476) 477) 478) 479) 480) 481) 482) 483) 484) 485) 486) 487) 488) 489) 490) 491) 492) 493) 494) 495) 496) 497) 498) 499) 500) 501) 502) 503) 504) 505) 506) 507) 508) 509) 510) 511) 512) 513) 514) 515) 516) 517) 518) 519) 520) 521) 522) 523) 524) 525) 526) 527) 528) 529) 530) 531) 532) 533) 534) 535) 536) 537) 538) 539) 540) 541) 542) 543) 544) 545) 546) 547) 548) 549) 550) 551) 552) 553) 554) 555) 556) 557) 558) 559) 560) 561) 562) 563) 564) 565) 566) 567) 568) 569) 570) 571) 572) 573) 574) 575) 576) 577) 578) 579) 580) 581) 582) 583) 584) 585) 586) 587) 588) 589) 590) 591) 592) 593) 594) 595) 596) 597) 598) 599) 600) 601) 602) 603) 604) 605) 606) 607) 608) 609) 610) 611) 612) 613) 614) 615) 616) 617) 618) 619) 620) 621) 622) 623) 624) 625) 626) 627) 628) 629) 630) 631) 632) 633) 634) 635) 636) 637) 638) 639) 640) 641) 642) 643) 644) 645) 646) 647) 648) 649) 650) 651) 652) 653) 654) 655) 656) 657) 658) 659) 660) 661) 662) 663) 664) 665) 666) 667) 668) 669) 670) 671) 672) 673) 674) 675) 676) 677) 678) 679) 680) 681) 682) 683) 684) 685) 686) 687) 688) 689) 690) 691) 692) 693) 694) 695) 696) 697) 698) 699) 700) 701) 702) 703) 704) 705) 706) 707) 708) 709) 710) 711) 712) 713) 714) 715) 716) 717) 718) 719) 720) 721) 722) 723) 724) 725) 726) 727) 728) 729) 730) 731) 732) 733) 734) 735) 736) 737) 738) 739) 740) 741) 742) 743) 744) 745) 746) 747) 748) 749) 750) 751) 752) 753) 754) 755) 756) 757) 758) 759) 760) 761) 762) 763) 764) 765) 766) 767) 768) 769) 770) 771) 772) 773) 774) 775) 776) 777) 778) 779) 780) 781) 782) 783) 784) 785) 786) 787) 788) 789) 790) 791) 792) 793) 794) 795) 796) 797) 798) 799) 800) 801) 802) 803) 804) 805) 806) 807) 808) 809) 810) 811) 812) 813) 814) 815) 816) 817) 818) 819) 820) 821) 822) 823) 824) 825) 826) 827) 828) 829) 830) 831) 832) 833) 834) 835) 836) 837) 838) 839) 840) 841) 842) 843) 844) 845) 846) 847) 848) 849) 850) 851) 852) 853) 854) 855) 856) 857) 858) 859) 860) 861) 862) 863) 864) 865) 866) 867) 868) 869) 870) 871) 872) 873) 874) 875) 876) 877) 878) 879) 880) 881) 882) 883) 884) 885) 886) 887) 888) 889) 890) 891) 892) 893) 894) 895) 896) 897) 898) 899) 900) 901) 902) 903) 904) 905) 906) 907) 908) 909) 910) 911) 912) 913) 914) 915) 916) 917) 918) 919) 920) 921) 922) 923) 924) 925) 926) 927) 928) 929) 930) 931) 932) 933) 934) 935) 936) 937) 938) 939) 940) 941) 942) 943) 944) 945) 946) 947) 948) 949) 950) 951) 952) 953) 954) 955) 956) 957) 958) 959) 960) 961) 962) 963) 964) 965) 966) 967) 968) 969) 970) 971) 972) 973) 974) 975) 976) 977) 978) 979) 980) 981) 982) 983) 984) 985) 986) 987) 988) 989) 990) 991) 992) 993) 994) 995) 996) 997) 998) 999) 1000) 1001) 1002) 1003) 1004) 1005) 1006) 1007) 1008) 1009) 1010) 1011) 1012) 1013) 1014) 1015) 1016) 1017) 1018) 1019) 1020) 1021) 1022) 1023) 1024) 1025) 1026) 1027) 1028) 1029) 1030) 1031) 1032) 1033) 1034) 1035) 1036) 1037) 1038) 1039) 1040) 1041) 1042) 1043) 1044) 1045) 1046) 1047) 1048) 1049) 1050) 1051) 1052) 1053) 1054) 1055) 1056) 1057) 1058) 1059) 1060) 1061) 1062) 1063) 1064) 1065) 1066) 1067) 1068) 1069) 1070) 1071) 1072) 1073) 1074) 1075) 1076) 1077) 1078) 1079) 1080) 1081) 1082) 1083) 1084) 1085) 1086) 1087) 1088) 1089) 1090) 1091) 1092) 1093) 1094) 1095) 1096) 1097) 1098) 1099) 1100) 1101) 1102) 1103) 1104) 1105) 1106) 1107) 1108) 1109) 1110) 1111) 1112) 1113) 1114) 1115) 1116) 1117) 1118) 1119) 1120) 1121) 1122) 1123) 1124) 1125) 1126) 1127) 1128) 1129) 1130) 1131) 1132) 1133) 1134) 1135) 1136) 1137) 1138) 1139) 1140) 1141) 1142) 1143) 1144) 1145) 1146) 1147) 1148) 1149) 1150) 1151) 1152) 1153) 1154) 1155) 1156) 1157) 1158) 1159) 1160) 1161) 1162) 1163) 1164) 1165) 1166) 1167) 1168) 1169) 1170) 1171) 1172) 1173) 1174) 1175) 1176) 1177) 1178) 1179) 1180) 1181) 1182) 1183) 1184) 1185) 1186) 1187) 1188) 1189) 1190) 1191) 1192) 1193) 1194) 1195) 1196) 1197) 1198) 1199) 1200) 1201) 1202) 1203) 1204) 1205) 1206) 1207) 1208) 1209) 1210) 1211) 1212) 1213) 1214) 1215) 1216) 1217) 1218) 1219) 1220) 1221) 1222) 1223) 1224) 1225) 1226) 1227) 1228) 1229) 1230) 1231) 1232) 1233) 1234) 1235) 1236) 1237) 1238) 1239) 1240) 1241) 1242) 1243) 1244) 1245) 1246) 1247) 1248) 1249) 1250) 1251) 1252) 1253) 1254) 1255) 1256) 1257) 1258) 1259) 1260) 1261) 1262) 1263) 1264) 1265) 1266) 1267) 1268) 1269) 1270) 1271) 1272) 1273) 1274) 1275) 1276) 1277) 1278) 1279) 1280) 1281) 1282) 1283) 1284) 1285) 1286) 1287) 1288) 1289) 1290) 1291) 1292) 1293) 1294) 1295) 1296) 1297) 1298) 1299) 1300) 1301) 1302) 1303) 1304) 1305) 1306) 1307) 1308) 1309) 1310) 1311) 1312) 1313) 1314) 1315) 1316) 1317) 1318) 1319) 1320) 1321) 1322) 1323) 1324) 1325) 1326) 1327) 1328) 1329) 1330) 1331) 1332) 1333) 1334) 1335) 1336) 1337) 1338) 1339) 1340) 1341) 1342) 1343) 1344) 1345) 1346) 1347) 1348) 1349) 1350) 1351) 1352) 1353) 1354) 1355) 1356) 1357) 1358) 1359) 1360) 1361) 1362) 1363) 1364) 1365) 1366) 1367) 1368) 1369) 1370) 1371) 1372) 1373) 1374) 1375) 1376) 1377) 1378) 1379) 1380) 1381) 1382) 1383) 1384) 1385) 1386) 1387) 1388) 1389) 1390) 1391) 1392) 1393) 1394) 1395) 1396) 1397) 1398) 1399) 1400) 1401) 1402) 1403) 1404) 1405) 1406) 1407) 1408) 1409) 1410) 1411) 1412) 1413) 1414) 1415) 1416) 1417) 1418) 1419) 1420) 1421) 1422) 1423) 1424) 1425) 1426) 1427) 1428) 1429) 1430) 1431) 1432) 1433) 1434) 1435) 1436) 1437) 1438) 1439) 1440) 1441) 1442) 1443) 1444) 1445) 1446) 1447) 1448) 1449) 1450) 1451) 1452) 1453) 1454) 1455) 1456) 1457) 1458) 1459) 1460) 1461) 1462) 1463) 1464) 1465) 1466) 1467) 1468) 1469) 1470) 1471) 1472) 1473) 1474) 1475) 1476) 1477) 1478) 1479) 1480) 1481) 1482) 1483) 1484) 1485) 1486) 1487) 1488) 1489) 1490) 1491) 1492) 1493) 1494) 1495) 1496) 1497) 1498) 1499) 1500) 1501) 1502) 1503) 1504) 1505) 1506) 1507) 1508) 1509) 1510) 1511) 1512) 1513) 1514) 1515) 1516) 1517) 1518) 1519) 1520) 1521) 1522) 1523) 1524) 1525) 1526) 1527) 1528) 1529) 1530) 1531) 1532) 1533) 1534) 1535) 1536) 1537) 1538) 1539) 1540) 1541) 1542) 1543) 1544) 1545) 1546) 1547) 1548) 1549) 1550) 1551) 1552) 1553) 1554) 1555) 1556) 1557)

3. 職場改善に向けて取り組めること

いきいき職場づくりのための参加型職場環境改善等

～実効性のあるアクションをいかに進めるか～

- 職場環境改善は心の健康づくりに役立つ根拠がある
- 今ある制度の上に積み上げる
 - ストレスチェック制度を活用して、改善を継続する
- 良好事例を活用する
 - 自分の職場からスタート
 - 現場の労働者が参加する場面を活用した環境改善
 - 様々な手引き、ツール、良好事例を活用する

メンタルヘルス一次予防の費用対便益分析

	1人当たりの費用	1人当たりの便益	
職場環境改善	7,660円	15,200-22,800円	○
管理監督者教育A	5,290円	4,400-6,600円	△
管理監督者教育B	2,948円	0円	△
個人向けストレス マネジメント教育	9,708円	15,200-22,920円	○

1人当たりの費用：介入にあたって必要な費用の総額を介入群の従業員で割ったもの（従業員等の賃金や講師謝金）

1人当たりの便益：HPQ（労働生産性の指標）の介入前後の差×介入人数×年間賞与額

組織レベルで行われた**職場の健康支援に関する介入研究**から、 組織レベルでの介入は**3つの条件**に整理されています



出典 : Diego Montano, Hanno Hoven, Johannes Siegrist. Effects of organizational-level interventions at work on employees' health: a systematic review BMC Public Health 2014, 14:135

- **物質的条件** (人間工学・作業環境) : 業務遂行時に必須なあらゆる物理的物質の影響・化学薬品の使用を含む
 - 物品取り扱い、騒音、化学物質、人間工学など
- **労働時間条件** (work-time) : 労働時間数、労働強度への介入
 - 労働時間、作業速度、シフト数、締め切り、作業ペース、休憩回数など
- **労働組織に関する条件**
(organizational) : 心理的・社会的要因や業務の遂行に必要なプロセス・手順
 - 仕事の要求度、仕事のコントロール、責任など
 - 作業方法、各タスクの実施順チーム編成、組織内の階層構造など

物質的条件のみ	2件
労働時間条件のみ	5件
労働組織条件のみ	16件
労働時間条件と組織条件	3件
物質的条件と組織条件	10件
3つの条件すべて	3件

- ① 半数で健康改善に有意な効果
- ② 包括的な介入は成功率が高い

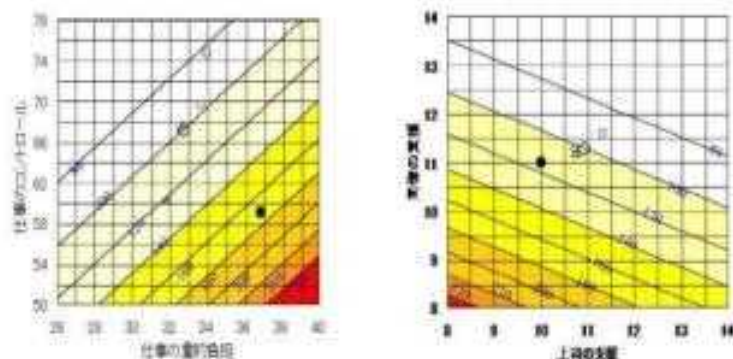


介入プロセスが、
有効な成果を得る
ために重要

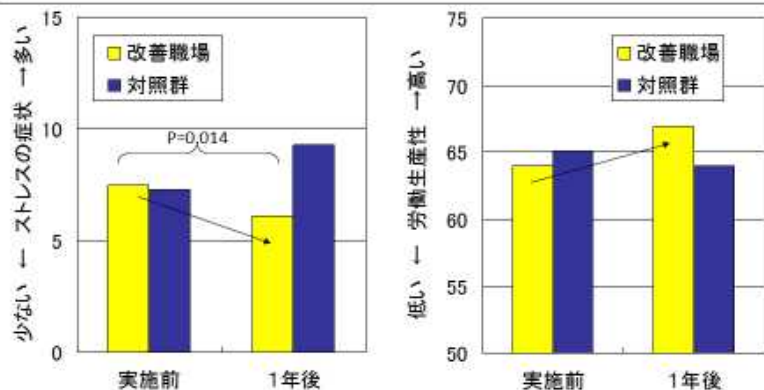


日本の製造現場におけるメンタルヘルス改善研究

異品種・多部品の注文生産に対応が困難であった製造業の例



ストレスおよび生産性に対する職場環境改善の効果



職場環境改善を実施した職場では、1年後にストレスが減少し、生産性が増加した。ストレス(0-28点)および生産性(0-100点)は従業員の自己評価に調査結果。

Tsutsumi研究における職場単位のグループワークで取り上げられた職場のストレス要因と改善策

区分	問題点	改善案
量の問題	物品の整理ができておらず業務を妨げる	器具・備品の整理整頓/保管場所明確化 部品見出し表作成/備品のラベル表示 製品入れの多段化改良/作業台設置/ツール工夫
	ライン編成の不備	業務に合わせたライン再編 レイアウト変更による動線の改善
技能の問題	作業員の技能不足	作業手順書の適宜更新
上司の支援	上司あたりの部下数が多くトラブルに対応できない	サブリーダーの設置
同僚の支援	中途採用者などもあり、作業員相互の交流が少ない	全員参加の清掃時間帯設定 職場の懇親会を頻繁に開催(一部で実施)
環境	ホコリ対策	ホコリよけカバー作成

(Tsutsumi et al JOEM 2009)



NIOSH

参加型職場環境改善を通じたメンタルヘルス対策

職場検討会を開催、良い点・改善点の意見交換



アクションチェックリストを活用

グループで改善提案を考え、発表する。

改善計画の作成
(管理職が支援)



担当者を決めて改善を実施



改善成果
報告会



ストレス一次予防のための職場環境改善視点



情報の共有
残業・休日・休暇

**仕事の
すすめ方**

**人間関係
相互支援**

上司のリーダーシップ
同僚のサポート
対人関係

**執務室内
職場環境**

照明・騒音・温湿度
衛生・休養設備



**安心できる
職場のしくみ**

相談窓口
地震・緊急時対応

例1: 個人作業に偏りがちな職場で
コミュニケーション不足
→ 10分ミーティングで情報共有
→ 上司からコミュニケーション
を取るよう心がけた。

例2: 担当者不在時の業務
対応に支障
→ 業務に不慣れでもわかる
マニュアルづくり
→ 常時、円滑にできる体制

事例：職場ドックの取り組み (高知県・北海道・京都府・広島市)



職場ドック推進リーダー
研修会



成果発表報告会



各職場での検討会
改善計画・実施



ミーティング卓
の導入



トイレ前に目
隠しカーテン

(杉原ら 2012)

※資料の一部は高知県総務部職員厚生課による平成23年度「職場ドック」事業の資料を引用させていただいています。
謝辞：産業医杉原先生、矢部様他

事例：病院職場（循環器専門病院）

- ① 各職場から選出されたファシリテータを養成
- ② 実際の取り組みは、ファシリテータを中心に職場ごとで実施
- ③ 成果発表会で共有・水平展開



ファシリテータ研修

ファシリテータによる職場での



病棟内の整理整頓

日勤開始時の申し送り状況比較



申し送りの効率化・省力化

職場ドックの年間スケジュール



全体スケジュール

「職場ドック」の実施計画づくり

- ・職場へ周知する・推進者を決める・スケジュールを決める

開催時期
5月～6月

職場ドック推進者の研修

各職場での「職場ドック」実施期間
6月～12月

実施時期
7～8月

参加職場ごとの職場検討会

実施時期
9～11月

職場単位の改善計画作成

提出時期
12月

期限内に実施して 「改善報告書」提出

開催時期
1～2月

「職場ドック」成果報告会

【職場でのスケジュール】

マニュアル配布による事前準備
職場ドックチェックシートの個人記入



職場検討会(グループワーク)

- ・職場の良好事例から学ぶ
- ・職場環境を広くとらえて話し合う
- ・職場で実施可能な改善策を提案する



改善計画作成

- ・すぐに実施できる改善にしぼり込む
- ・改善計画書を作成し、提出する

担当者を決めて改善実施

改善報告書の提出

- ・改善の成果と写真をまとめる
- ・報告会で情報共有

「メンタルヘルスに役立つ職場ドック」労研出版より
一部改変し抜粋

職場ドックで行われた職場環境改善事例（北海道・京都）



ミーティング卓の導入 スケジュール表の活用 可動式サイドテーブル



来客用パーティション

休憩室の整備

相談しやすい席配置

グループ討論用ワークシートの例

【グループワーク①】
記入ワークシートから、「改善のよい点」と「改善したい点」を3つほど挙げて、書きやすくなるためのアイデアを記入してください。

グループワーク結果

良い点	改善点

【グループワーク②】
記入ワークシートから、「改善のよい点」と「改善したい点」を3つほど挙げて、書きやすくなるためのアイデアを記入してください。

記入例

良い点	改善点
1. スケジュールが共有できている	1. ミーティングスペースの確保
2. 相談したり、支援を求めやすい	2. 書類・物品の保管方法の見直し

改善計画表の例

項目	実施内容	進捗状況	担当者
1	ミーティング卓の導入	完了	佐藤 太郎
2	スケジュール表の活用	完了	佐藤 太郎
3	可動式サイドテーブルの導入	完了	佐藤 太郎
4	来客用パーティションの設置	完了	佐藤 太郎
5	休憩室の整備	完了	佐藤 太郎
6	相談しやすい席配置の調整	完了	佐藤 太郎

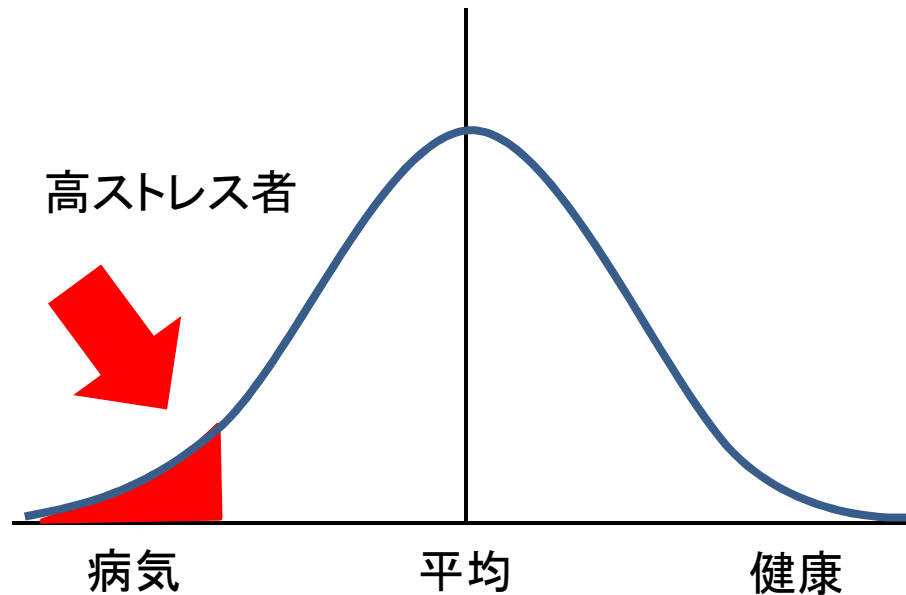
改善報告の書式

<p>改善報告書</p> <p>報告者: 佐藤 太郎</p> <p>報告日: 2023年10月10日</p> <p>対象部署: 営業部</p> <p>改善項目: ミーティングスペースの改善</p> <p>改善内容: ミーティング卓の導入、スケジュール表の活用、可動式サイドテーブルの導入</p> <p>効果: ミーティングの効率化、スケジュールの共有、相談しやすい環境の整備</p>	
<p>改善報告書</p> <p>報告者: 佐藤 太郎</p> <p>報告日: 2023年10月10日</p> <p>対象部署: 営業部</p> <p>改善項目: 来客用パーティションの設置</p> <p>改善内容: 来客用パーティションの設置</p> <p>効果: 来客のプライバシーの確保、来客対応の効率化</p>	

ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ

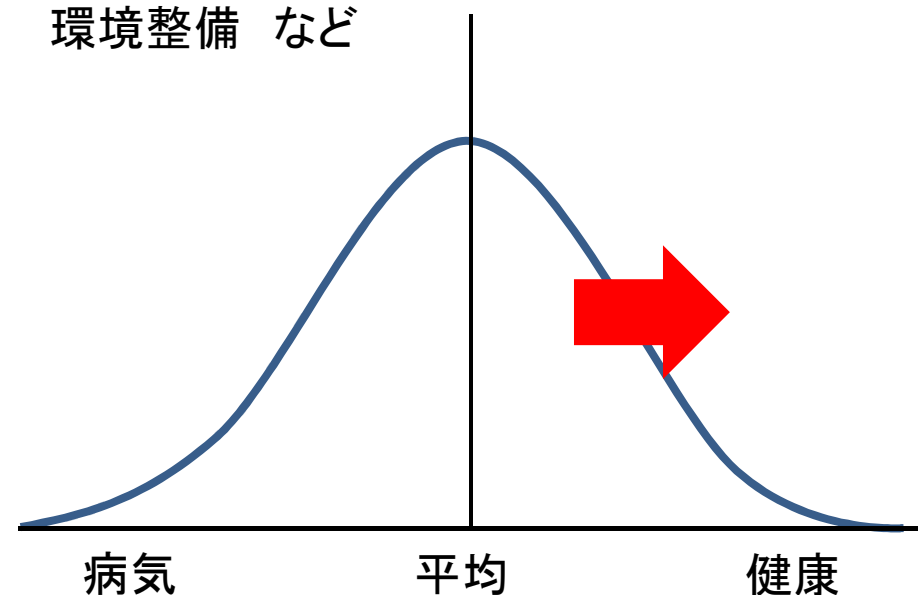
ハイリスクアプローチ

ハイリスク者(高ストレス者)を抽出し
何らかの介入を行うプログラム
医師面接、保健指導



ポピュレーションアプローチ

集団へのアプローチ
セルフケア研修
ノー残業デーの設定と実施
業務効率化
環境整備 など



専門家による常時のサポートが難しい場合は、職場力としてのメンタルヘルス対策を促進する(労働者が参加する職場環境改善)

話題提供

1. 脳・心臓疾患、精神障害・自殺に係る
医学的な調査分析結果の概要
2. ストレスチェック・長時間労働者の面接指導について
3. 職場改善に向けて取り組めること
いきいき職場づくりのための参加型職場環境改善等