

## 「ゼロから始める、ストレスチェック制度導入の10ステップ」

(株)産業医大ソリューションズ 代表取締役・医師 亀田高志

### 0. はじめに

自己紹介；1991年に産業医科大学医学部を卒業し、3年間の企業立病院での研修後に製鉄業の専属産業医から職場の健康管理の仕事を開始しました。1997年にアメリカ系企業のIBMに転職し、2000年からはアメリカ人を上司として、IBMのアジア・太平洋地域の担当となりました。2005年に母校の講師となり、2006年から現職につき、様々な健康問題に対する企業や公共団体へのコンサルティング活動や研修・講演講師、執筆活動に傾注しています。

メンタルヘルス論；健康は実感できる一方で定義することは簡単ではありません。現代は医療が充実している反面、健康を保つことが難しい面もあります。また、うつ病等のメンタルヘルス不調が職場で増加しています。職場ストレスがそれを引き起こしているという一般的な理解がありますが、現実にはそのメカニズムはまだまだ解明されていません。

### 1. ストレスチェックって何だろう？

実際に57項目の職業性ストレス簡易調査票をご自身で回答し、評価の作業を体験して頂きます。

### 2. ストレスチェックって、問題は無いの？

2010年の民主党政権時代からの検討から、労働安全衛生法の改正案の国会での可決成立までには、紆余曲折がありました。健康診断項目の追加的な位置づけで医師問診形式としてメンタルチェックという名称からスタートしました。けれども専門家団体の猛反対等があり、自民政権への交代を経て、現在の職業性ストレス簡易調査票の配布（PC等の端末の活用も可）の形式となりました。

実際の実施には様々な課題や問題、懸念があり、その内容は多岐にわたります。

### 3. ストレスチェック制度の導入で失敗しないためにはどうすればよい？

ストレスチェックの課題や問題を解消し、最小化し、さらに一定の効果を得ることを念頭に、日ごろのコンサルティング活動や講演等の中では、次の10のステップを順に踏んでストレスチェック制度の導入と運営をお勧めしています。

#### 第1段階 制度の概要を理解する

ステップ①＝ストレスチェックをやってみること

ステップ②＝全体の作業と問題点を大まかに見通すこと

衛生委員会、いわゆる過重労働面接、職場復帰支援プログラムの有無を確認しておきます。

#### 第2段階 実施に向けた準備をする

ステップ③＝会社等としての方針を定めること

未然防止を謳うことと、会社等としてなぜ、取り組むのかを明らかにしておきます。

ステップ④＝実施方法と実施体制を決めること

ペーパーなのか、PC 等なのか、という実施方法と、制度担当者、実施者、実施事務従事者を定め  
ます。外部機関の活用も良く検討しておきます。

ステップ⑤＝スケジュールを立てて、衛生委員会で話し合うこと

大まかな無理の無いスケジュール感を持って、衛生委員会の準備とその場での話し合い、議事録  
と言う流れを確実にしておきます。

ステップ⑥＝周知活動を行うこと

従業員、管理職、経営層に対して、なぜ行うのかと課題や問題への対処をよく説明し、抵抗なく、  
前向きに受け止めてもらえるように努めます。

### 第3段階 ストレスチェックを実施する

ステップ⑦＝ストレスチェックの実施

一般定期健康診断の運営・管理に似た流れを実行します。

### 第4段階 結果を活かし、改善し、継続する

ステップ⑧＝個人ごとの事後措置

高ストレス者に対する相談窓口の活用や医師の面接指導を通じた対応を確実に実施していきます。

ステップ⑨＝集団（職場）ごとの集計・分析と改善活動

メンタルヘルスアクションチェックリストの流れを踏襲して、改善活動を試みることもできます。

ステップ⑩＝継続的な運営の実現

衛生委員会を軸にPDCA サイクルを継続できるように運営していきます。

## 4. ストレスチェック制度の導入で失敗しないためにはどうすればよい？

ストレスチェック制度は否が応でも、その企業等における職場のストレス対策や従業員のメンタルヘル  
スに対する考え方をあからさまにってしまう面があります。

今回のストレスチェック制度を言いたいことを言える職場づくりを実現するきっかけとし、メンタルヘ  
ルスの向上を目指すことで生産性・創造性を発揮できるように、進めていくことが期待されます。

なお、本制度については、厚労省 HP に良く紹介されており、最新の情報は適宜、チェックしておかれ  
ることをお勧めします。

以上

職業性ストレス簡易調査票 (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。

	そ う だ	そま うあ だ	ちや がや う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	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ない	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むずかしい仕事だ	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. からだを大変よく使う仕事だ	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が合わない	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. 働きがいのある仕事だ	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。

	なほ かと つん たど	と あき っど たき	し あば っし たば	ほ いと つん もど あ つ た
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. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	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. 仕事が手につかない	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. 便秘や下痢をする	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。

非	か	多	全
常	な	少	く
に	り		ない

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司	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

満	満	不	不
足	ま	や	満
	あ	満	足
	足	や	

1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4