

版元：独立行政法人労働者健康福祉機構

奈良さんぽ

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <http://www.nara-sanpo.jp/>

Eメール [info@nara-sanpo.jp](mailto:info@nara-sanpo.jp)

Vol. 23 2015年 秋号

# かわら版

## ストレスチェック制度の実施上のポイント



執筆者：奈良産業保健総合支援センター  
産業保健相談員（労働衛生関係法令担当）  
特定社会保険労務士  
北潟秀晴

1 本年12月1日より労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度（労働者数50人未満の事業場は努力義務）が施行される。その背景には、労働者を過重な労働環境に追い込むことで収益を上げようとする安易なマネジメントが行なわれている中で、労働者の職場の人間関係、仕事の「量」と「質」等の改善、過重労働、過労死、過労自殺の予防を図ることにある。（1）労働者のストレス状況を検査で労働者自らストレスへの気づきを促しセルフケアによってストレスの低減を図ること（一次予防）。（2）組織の集団ごとの検査結果から職場環境のストレス要因を分析評価してソフト面での働きやすい職場をつくること。（1）は義務化、（2）は努力規定。共に車の両輪のごとく欠かせないものである。特に（2）は職場環境によるストレスの原因の調査と分析によりリスク評価を行い解決していくことにより、労働者に害を及ぼす危険因子を除去しグループ単位でストレスを軽減する措置を実施すること。「人」という大切な経営資源を健康面から健全化を図り、「人」を有効活用しつつ生産性を高め収益の改善を図ることにある。



### 2 実施上の3つのポイント

職場のメンタルヘルス問題は、事業者側と労働者の協働が大切であり、事業者、労働者、産業保健スタッフ等の関係者がストレスチェック制度の趣旨を正しく理解し、衛生委員会等の場を活用し互いに協力連携して、より効果的に進めることにある。とはいえ、大企業と比較して中小企業の事業場では、産業保健活動が不十分であり、また嘱託産業医による労働者の個別対応に時間をとる余裕がないこと等から制度実施に当たっては、多くの課題が想定される。

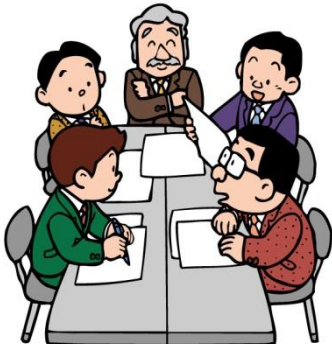
① 厚生労働省の5年毎の全国調査によると、労働者にも受診義務がある一般定期健康診断の受診率は88.5%（2012年）であり、昨今改善はしているものの全員受診にはほど遠い。ストレスチェックについても、労働者が安心して受検でき、かつ安心して答えられる環境づくりが必要である。労働者には「受検」義務（ストレスチェックでは「受診」とは言わない）がないだけに、労働者のプライバシーに配慮し検査結果の守秘義務に関する手続規定に加えて、事業者自ら本制度に対する理解と基本方針の表明が重要で、事業者の本気度が求められている。形式的にストレスチェックを行って、単にその結果を労働者にフィードバックするだけでは制度の目的は達成できない。従って、実施にあたり衛生委員会等で体制の整備と制度の規定を検討し、その内容を周知することが必要である。



② 医師による面接指導については、受ける必要のある労働者は出来る限り面接指導を受けることが望ましく、その為には面接指導の申出窓口等の明示に併せて手続の簡素化と秘匿化が重要であり、労働者個人のメンタル情報の流れを明確化することが必要である。

③ 集団ごとの集計・分析及びその結果を踏まえ、事業者は職場環境におけるストレスの有無及びその原因を把握し環境改善を行うことが望ましいとされている。この場合、ストレスチェックを受けた労働者の所属部署の責任者にとっては、そのストレスチェック結果は責任者としての人事労務管理・健康管理能力の評価指標として用いられる可能性があるため、そうした責任者に不利益が生まれる恐れにも配慮する必要がある。

### 3 事前準備



本年12月1日施行後1年以内（平成28年11月30日まで）に、最初のストレスチェックを実施することになるが、事前準備は早い方が望ましい。以下、事前準備のステップは、

① まず、衛生委員会等での調査審議に際し、各事業場におけるメンタルヘルス対策の現状を分析し、その内容を調査審議すること。現状を踏まえて問題点を把握し、何ができていて、何ができていないのか、何が難しいのか検討し、不備事項等を明確化すること。

② 仮に外部に委託するとした場合の流れは、

●実施体制→事業場においてストレスチェック制度の計画作りや進捗状況を把握・管理する者を決める。●ストレスチェックの実施者（会社の産業医＋外部委託）→会社の産業医を実施者とし、外部委託先の医師等を「共同実施者」とすることが望ましい。●実施事務従事者（外部委託）→質問票の回収、データ入力、結果送付等個人情報を取扱う業務を担当。●面接指導を担当する医師→外部委託先の医師、または会社の産業医。

●使用する質問票（会社で労働者に配って記入してもらうか、Webの調査画面から記入してもらう。）なお、国が、ストレスチェックの実施プログラムを無料で公開する予定。Windowsで動く、ストレスチェック実施者用ソフトと、受検者用ソフトのセットを活用。

●記入が終わった質問票は、そのまま封をして外部委託先に送付。外部委託先の実施者がストレスの程度を評価し、高ストレスで医師の面接指導が必要な者を選ぶ。その結果は実施者から直接本人に通知される。（結果は会社には帰って来ない。）結果は外部委託先が保存する。

- ③ ストレスチェック調査票に正確に記入してもらうために、管理監督者研修やセルフケア研修を実施することで、ストレスチェック制度の趣旨や健康経営の一環として実施されることを周知することである。また集団ごとの集計・分析により、職場環境の改善に資するため、リスクアセスメントの手法により、自職場の改善点を確認し、全員参加型ミーティングで情報を共有化すると共に、改善計画を作成して実施すること。そして対策の評価と改善というPDCAサイクルによって経年化すること。なお、担当部署の責任者に不利益が生まれることのないようミーティングの目的は何かを明確化することで配慮したい。

### 産業保健相談員相談日のご案内

奈良産業保健総合支援センターでは、産業保健及びメンタルヘルスに関する様々な問題について、専門スタッフがご相談に応じ、解決方法を助言いたします。

相談方法	申込方法	備考
来所（面談）	予約制	事前に電話又はメール等でお申込み下さい。
電 話	0742—25—3100	平日の9時～17時
FAX	0742—25—3101	24時間受付
メール	info@nara-sanpo.jp (HPからの受付もできます)	24時間受付

※24時間受付の場合でも、回答は開所時間内とさせていただきます。

相談は無料です。

- 相談内容に関する秘密は厳守いたします
- どの相談員に相談してよいかわからない場合は、事務局までご相談ください。
- 産業医学・メンタルヘルス・カウンセリング・労働衛生工学・保健指導・関係法令を担当する相談員は常勤ではありませんので、電話、FAX、メールによる相談の場合の回答に時間を要することがあります。
- 面談による相談は事前予約が必要となりますので、相談をご希望の方は事務局まで、ご連絡ください。

なお、精神科医師によるメンタルヘルス相談は、原則、毎月第2及び第4金曜日の午後2時00分から午後3時00分までの間、定期的に開設しています。

### 地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターは、原則、労働基準監督署の管轄区域単位に1箇所ずつ設置され、産業医の選任義務のない労働者数50人未満の職場の事業者や労働者の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導等の産業保健サービスを無料で行なっています。

○北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7 奈良市医師会館内

コーディネーター 久保一美 (☎：070-2153-1823) 医師会☎：0742-33-5235

○葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館 北葛城地区医師会内

コーディネーター 宮田 悟 (☎：070-2153-1824) 医師会☎：0745-23-2431

○桜井地域産業保健センター 桜井市大字金屋 136-1 桜井保健会館 桜井地区医師会内

コーディネーター 中村時雄 (☎：080-9048-2238) 医師会☎：0744-43-8766

○南和地域産業保健センター 五條市野原西 6-1-18 保健福祉センターカルフ五條 五條市医師会内

コーディネーター 小林昭生 (☎：080-9048-2239) 医師会☎：0747-25-3059

(吉野郡医師会 ☎：0746-34-2353)

## 奈良産業保健総合支援センターからのお知らせ

➤ 奈良産業保健総合支援センターでは、前述の地域産業保健センターの事業のほか、以下の業務も行っておりますので、積極的にご活用ください。

- ① 産業保健関係者からの産業保健に係る専門的相談への対応や事業場訪問による実地相談を行う。
- ② 産業保健関係者の専門的・実践的能力向上を図るための研修を行う。
- ③ メンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策促進員が事業場を訪問し、事業場のメンタルヘルス対策の導入に関する取組について支援する。
- ④ メンタルヘルス教育の継続的な実施を普及させるため、管理監督者等に対してメンタルヘルス教育の方法について支援する。
- ⑤ WEBやメールマガジンによる地域の産業保健に関する情報提供、リーフレット等による広報を行う。
- ⑥ 事業者等を対象とした啓発セミナー等を開催する。

➤ 改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度に係る研修会の開催について

当センターでは、産業医等のストレスチェック実施者及び衛生管理者、人事・労務担当等のストレスチェック担当者を対象とした研修会の開催を次のとおり計画していますので、是非、ご参加ください。

10月 7日(水) 14:00~16:00 奈良県産業会館(大和高田市)

11月 5日(木) 14:00~16:00 奈良商工会議所(奈良市)

11月 11日(水) 14:00~16:00 桜井市まほろばセンター(桜井市)

12月 1日(火) 14:00~16:00 奈良商工会議所(奈良市)

1月以降も数回開催する予定ですので、決まり次第、HP等でお知らせします。

また、奈良県医師会主催の産業医研修会においても、医師を対象としたストレスチェック制度研修会を開催されます。(お問い合わせは、奈良県医師会 ☎0744-22-8502 まで)

➤ 当センターのホームページには、産業保健に関する情報、メンタルヘルス対策に関する情報が満載です。ぜひアクセスを!

➤ メールマガジンを月1回発行しています。産業保健に関する最新ニュースや行政の動き、研修会の開催予定等役立つ情報をお届けしますので、アドレスのご登録をお願いします。

◆かわら版についてのご意見、お問い合わせは下記へご連絡下さい◆

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階

独立行政法人労働者健康福祉機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 FAX：0742-25-3101

Eメール：info@nara-sanpo.jp