

平成 23 年度
全衛連メンタルヘルスサービス実施結果報告書

平成 24 年 9 月

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
メンタルヘルス専門委員会

はじめに

平成 24 年 3 月、平成 22 年度からサービスを提供している全衛連メンタルヘルスサービスは、2 年目を終えた。事業場のメンタルヘルスへの関心の高まりから、23 年度は 22 年度より 1 万人多い 35,000 人のご利用を頂いた。

健康診断実施時に併せて行う全衛連メンタルヘルスサービスは、①受診者個人に対し、ストレスチェック結果を報告するとともに一定の人（面接希望者、抑うつ傾向者、高ストレス者）に対し医師・保健師による面接指導を行うサービス、および、②事業場に対し、職場単位のストレス状況を分析し職場ストレス改善のための資料を提供するサービスの 2 つの柱から構成されている。

平成 23 年度の受診者の平均ストレス点数、平均抑うつ点数は 22 年度と比べ若干高い傾向が認められた。東日本大震災後の経済活動が被災地のみならず全国に少なからず影響した可能性が考えられる。

仕事の量、仕事の裁量性、仕事上の支援との関係で興味深い結果が示唆されたが、サービス提供開始 2 年目でもあり、結論とするには性急過ぎ、継続的な分析が必要である。

なお、これとは別に、平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災の被災労働者を対象として、岩手県、宮城県、福島県において 116,000 人に緊急健康診断実施したが、このうち 33,000 人の希望者に対してストレスチェックを実施しており、その結果については別に報告書を公表しているため、本報告書とともに供覧頂ければ幸いである。

平成 24 年 9 月

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
メンタルヘルス専門委員会
委員長 高田 勲

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
メンタルヘルス専門委員会

- 委員長 高田 勗 北里大学 名誉教授
- 荒井 稔 東京臨海病院 診療部精神科 部長
- 大西 守 (公社) 日本精神保健福祉連盟 常務理事
- 黒木 宣夫 東邦大学医学部 精神神経医学講座 教授
- 中村 純 産業医科大学 精神医学教室 教授
- 森崎美奈子 京都文教大学大学院 臨床心理学部 非常勤講師
- 吉村 靖司 (医社) 弘富会 神田東クリニック 副院長

目次

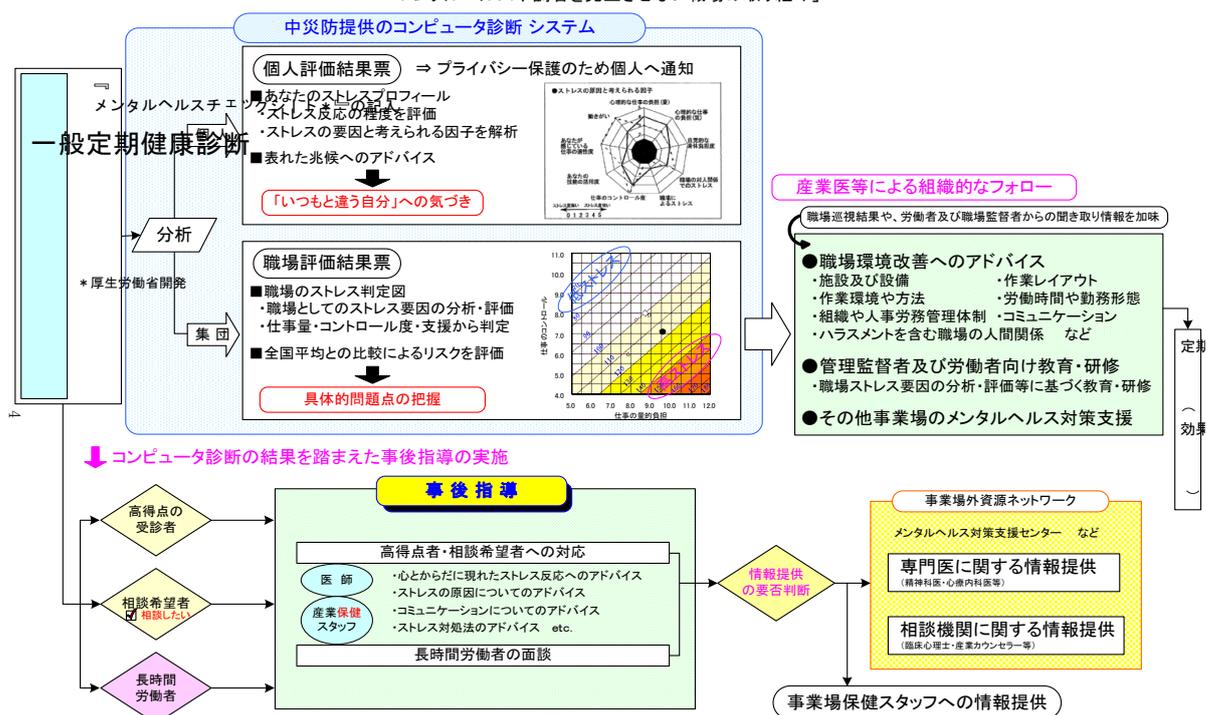
I	全衛連メンタルヘルスサービスの概要	1
II	ストレスチェック受診者の概要	3
III	ストレスチェック結果の概要	6
IV	心理ストレス反応18項目及び抑うつ感6項目の分析	14
1	ストレス点数、抑うつ点数	15
2	仕事量、コントロール、サポートの状況とストレス点数、抑うつ点数	17
3	時間外労働時間とストレス点数、抑うつ点数	20
4	高ストレス、抑うつ傾向と身体愁訴の関係	21
V	職場評価結果の概要	24
VI	面接指導結果の概要	26

I 全衛連メンタルヘルスサービスの概要

(公社) 全国労働衛生団体連合会 (以下「全衛連」という。) は、全ての職場でメンタルヘルス対策が適切に実施されるよう、定期健康診断時にストレスチェックを実施し、必要な労働者には医師・保健師による面接指導を行うとともに、事業場に対し職場ストレス環境改善のための検討資料を提供する仕組みを整え、対応している。

全衛連のメンタルヘルスサービス概念図

「メンタルヘルス不調者を発生させない職場の取り組み」



全衛連のメンタルヘルスサービスは上図のとおりであるが、具体的には次の事項を内容とする。

1 定期健康診断時にストレスチェックを実施

労働安全衛生法に定める定期健康診断に併せ、「職場ストレス簡易調査票」を一部改編したチェックシートを用いてストレスチェックを行う。

2 受診者に対する結果報告及び必要な事後指導の実施

- ① 受診者全員に対し、ストレスチェック結果を踏まえ、ストレスへの気づきを促し、セルフケアに役立つアドバイスが記載されたレポート（「あなたのストレスプロフィール」）を送付する。「あなたのストレスプロフィール」の作成は、中央労働災害防止協会が実施する「メンタルヘルスアドバイスサービス」システムの提供を受けて実施している。
- ② ストレスチェックの結果、心理ストレス反応 18 項目及び抑うつ反応 6 項目が高得

点であった者、および、面接指導希望者、月間の時間外労働時間数が 100 時間を超える長時間労働者に対し、個別に面接指導を実施する。

面接指導では、医師が受診者からさらに詳しい問診（構造化面接）を行い、メンタルヘルス不調に陥っていないことを確認する。その後、保健スタッフがストレス軽減、ストレス対処法等について具体的な指導を行う。

- ③ 医師面接により、専門医療機関を受診したほうがよいと判断された受診者に対しては、専門医療機関に係る必要な情報を提供する。

3 長時間労働者に対する医師の面接指導も併せて実施

（労働安全衛生法第 66 条の 8 により、月間の時間外労働時間数が 100 時間を超えた場合、労働者の申出により遅滞なく医師の面接指導を受けさせなければならない。）全衛連メンタルヘルスサービスにおいては、健康診断実施の前月の所定労働時間が 100 時間を超えたと申告のあった受診者については面接指導の対象として選定される。

なお、この 100 時間については、メンタルヘルスサービス利用事業場の希望により、45 時間超、60 時間超、80 時間超のいずれかに設定することも出来る。

4 職場評価結果票の提供

ストレスチェック結果を、事業場全体、部署単位別等の集団ごとに集計・分析し、そこから見えてくる組織の問題点等について職場評価結果（「仕事のストレス判定図」他）として情報提供する。

5 教育研修、職場改善指導等の実施（サービスの延長として実施）

事業場の要望に基づき、職場評価結果を踏まえた職員研修や職場環境の改善に係るアドバイス等を行う。

II ストレスチェック受診者の概要

平成 23 年 4 月～平成 24 年 3 月の間、全衛連メンタルヘルスサービスを利用し、ストレスチェックを受診したのは 35,051 人であった。これは平成 22 年の 25,919 人と比べ 9,132 人多かった。

男女別、年代別、業種別、職種別、職位別、雇用形態別内訳は表 1～6 のとおりである。

表 1 男女別受診者数

男性	26,522 (75.7)
女性	8,529 (24.3)
計	35,051 (100.0)

表 2 年代別受診者数

～19	315 (0.9)
20～29	5,904 (16.8)
30～39	9,954 (28.4)
40～49	9,847 (28.1)
50～59	7,971 (22.7)
60～	1,060 (3.0)
計	35,051 (100.0)

表 3 業種別受診者数

農業・林業	—
漁業	—
鉱業・採石業・砂利採取業	—
建設業	—
製造業	16,199 (46.2)
電気・ガス・熱供給・水道業	271 (0.8)
情報通信業	466 (1.3)
運輸業、郵便業	—
卸・小売業	15 (0.0)
金融保険業	376 (1.1)
不動産業、物品賃貸業	—
学術研究、専門・技術サービス業	389 (1.1)
生活関連サービス、娯楽業	103 (0.3)

教育、学習支援業	3,134 (8.9)
医療、福祉業	834 (2.4)
複合サービス業	1,974 (5.6)
サービス業（他に分類されないもの）	520 (1.5)
公務（他に分類されるものを除く）	8,852 (25.3)
その他	91 (0.3)
記載なし	1,827 (5.2)
計	35,051 (100.0)

表 4 職種別受診者数

専門・技術職	3,265 (9.3)
管理職	525 (1.5)
事務職	2,223 (6.3)
販売職	497 (1.4)
サービス職	591 (1.7)
運輸・通信職	—
技能職	5,013 (14.3)
その他	16,509 (47.1)
記入なし	6,428 (18.3)
計	35,051 (100.0)

表 5 職位別受診者数

管理職	1,802 (5.1)
一般職	20,447 (58.3)
記入なし	12,802 (36.5)
計	35,051 (100.0)

表 6 雇用形態別受診者数

正社員	8,217 (23.4)
出向	560 (1.6)
派遣	746 (2.1)
臨時	874 (2.5)
その他	11,852 (33.8)
記入なし	12,802 (36.5)
計	35,051 (100.0)

<まとめ>

- ① 平成 23 年度全衛連メンタルヘルスサービスは、事業場のメンタルヘルスへの関心の高まりから平成 22 年度と比べ約 1 万人多い 35,051 人の利用があった。
- ② 平成 22 年度より幾分改善したが、依然として職種、職位、雇用形態の基本情報の未記入が多く、チェックシート回収時の点検方法等に更なる改善が必要である。

Ⅲ ストレスチェック結果の概要

1 ストレスチェックシートに対する回答状況

ストレスチェックシートは、次の 57 項目から成る「職業性ストレス簡易調査票」に、2つの質問（1. 相談希望の有無、2. 先月の時間外・休日労働時間数）を加えたものを使用している（別添）。

ストレスチェック受診者 35,051 人のストレスチェックシート各質問に対する回答割合を表 7～10 に示した。

表 7 仕事の内容・状態に関する質問

単位：％

A あなたの仕事について伺います。 (最も当てはまるものを選んでください。)		そうだ	まあそ うだ	ややち がう	ちがう	無 回 答
質問 1	非常にたくさんの仕事をしなければならない	14.4	50.2	25.3	9.7	0.4
質問 2	時間内に仕事が処理しきれない	13.8	35.3	33.0	17.6	0.4
質問 3	一生懸命働かなければならない	29.5	55.5	11.4	3.1	0.4
質問 4	かなり注意を集中する必要がある	21.7	55.4	19.5	3.0	0.4
質問 5	高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	10.9	45.3	34.6	8.7	0.5
質問 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	15.9	49.1	29.3	5.2	0.4
質問 7	体を大変よく使う仕事だ	10.0	23.2	36.4	30.1	0.4
質問 8	自分のペースで仕事ができる	8.2	43.0	35.3	13.1	0.4
質問 9	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	12.5	53.1	26.0	8.0	0.4
質問 10	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	6.6	52.4	31.8	8.7	0.4
質問 11	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	4.3	22.1	55.1	18.0	0.4
質問 12	私の部署内で意見の食い違いがある	4.9	25.6	51.2	17.7	0.5

質問 13	私の部署と他の部署とはウマが合わない	2.7	14.2	52.7	29.9	0.6
質問 14	私の職場の雰囲気は友好的である	19.1	52.8	20.2	7.4	0.5
質問 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	12.3	25.3	39.7	22.2	0.5
質問 16	仕事の内容は自分にあっている	12.8	57.2	23.2	6.1	0.7
質問 17	働きがいのある仕事だ	17.8	53.1	22.0	5.9	1.1

- (注) 1. 質問 1～7 は「仕事の負担度」に関する質問である。「そうだ」「まあそうだ」の回答は仕事に負担を感じているとみられる回答である。
2. 質問 8～10 は「仕事のコントロール度」に関する質問である。「ちがう」「ややちがう」の回答は仕事のコントロール度が低いとみられる回答である。
3. 質問 12～14 は「仕事での対人関係」に関する質問である。質問 12、13 で「そうだ」「まあそうだ」、質問 14 で「ちがう」「ややちがう」の回答は対人関係がうまくいっていないとみられる回答である。
4. 質問 11、16～17 は「仕事の適合性」に関する質問である。質問 11 で「そうだ」「まあそうだ」、質問 16～17 で「ちがう」「ややちがう」の回答は仕事の適合性が低いとみられる回答である。

表 8 心理ストレス反応・身体反応に関する質問

単位：%

B 最近1か月のあなたの状態について伺います。(最も当てはまるものを選んでください。)		ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	ほとんどいつもあった	無回答
質問 18	活気がわいてくる	18.7	49.1	26.2	5.5	0.4
質問 19	元気がいっぱいだ	17.5	46.7	27.8	7.5	0.4
質問 20	生き生きする	20.5	46.8	26.2	5.9	0.6
質問 21	怒りを感じる	25.7	45.8	24.1	4.0	0.4
質問 22	内心腹立たしい	29.6	44.0	21.3	4.6	0.4

質問 23	イライラしている	26.2	46.9	21.3	5.1	0.4
質問 24	ひどく疲れた	16.5	44.8	28.8	9.5	0.4
質問 25	へとへとだ	38.5	36.6	18.3	6.2	0.4
質問 26	だるい	26.0	44.0	21.9	7.7	0.4
質問 27	気がはりつめている	22.4	44.1	25.0	8.1	0.4
質問 28	不安だ	34.3	39.1	18.7	7.5	0.4
質問 29	落ち着かない	46.8	36.2	12.9	3.7	0.4
質問 30	憂うつだ	41.9	37.0	15.0	5.7	0.4
質問 31	何をするのも面倒だ	44.3	39.8	11.9	3.5	0.4
質問 32	物事に集中できない	44.0	43.1	10.4	2.1	0.4
質問 33	気分が晴れない	34.3	44.4	15.3	5.6	0.4
質問 34	仕事を手につかない	64.3	28.2	5.7	1.3	0.4
質問 35	悲しいと感じる	63.3	25.1	8.3	2.8	0.4
質問 36	めまいがする	75.6	17.5	4.9	1.5	0.4
質問 37	体のふしぶしが痛む	66.0	24.5	6.7	2.4	0.4
質問 38	頭が重い、頭痛がする	51.5	33.6	11.8	2.6	0.4
質問 39	首筋や肩がこる	26.7	33.5	22.6	16.8	0.4
質問 40	腰が痛い	39.1	33.7	18.1	8.7	0.4

質問 41	目が疲れる	21.0	37.8	27.2	13.5	0.5
質問 42	動悸や息切れがする	76.0	18.2	4.3	1.0	0.5
質問 43	胃腸の具合が悪い	58.3	29.8	8.8	2.7	0.4
質問 44	食欲がない	74.8	20.2	3.6	1.0	0.4
質問 45	便秘や下痢をする	52.2	31.8	11.1	4.5	0.4
質問 46	よく眠れない	54.9	30.8	10.0	3.6	0.6

- (注) 1. 質問 18～35 は「心理的ストレス反応」に関する質問である。質問 18～20 で「ほとんどなかった」「時々あった」、質問 21～35 で「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」の回答は、心理ストレス反応の現れているとみられる回答である。
2. 質問 36～46 は「身体的ストレス反応」に関する質問である。「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」の回答は、身体的ストレス反応の現れているとみられる回答である。

表 9 周囲の支援の状況に関する質問

単位：%

C あなたの周りの方々についてうかがいます。(最も当てはまるものを選んでください。)		非常に	かなり	多少	全くない	無回答
質問 47	気軽に上司と話ができますか。	11.1	33.9	46.9	7.6	0.5
質問 48	気軽に同僚と話ができますか。	21.1	48.8	27.9	1.7	0.5
質問 49	気軽に家族・友人と話ができますか。	48.0	37.8	12.4	1.1	0.7
質問 50	あなたが困った時、上司はどれくらい頼りになりますか。	13.4	36.0	40.7	9.3	0.6
質問 51	あなたが困った時、同僚はどれくらい頼りになりますか。	13.8	42.2	38.6	4.8	0.5
質問 52	あなたが困った時、家族、友人はどれくらい頼りになりますか。	39.1	40.4	17.9	1.9	0.7
質問 53	個人的な問題を相談したら、上司はどのくらい聞いてくれますか。	9.4	31.9	45.3	12.5	0.9

質問 54	個人的な問題を相談したら、同僚はどのくらい聞いてくれますか。	10.7	37.2	44.0	7.3	0.8
質問 55	個人的な問題を相談したら、家族・友人はどのくらい聞いてくれますか。	43.7	39.5	14.5	1.7	0.6

(注) 質問 47～48、50～51、53～54 は「職場の支援」に関する質問である。「全くない」「多少」は職場の上司・同僚からの支援が低いとみられる回答である。

表 10 満足度に関する質問

単位：%

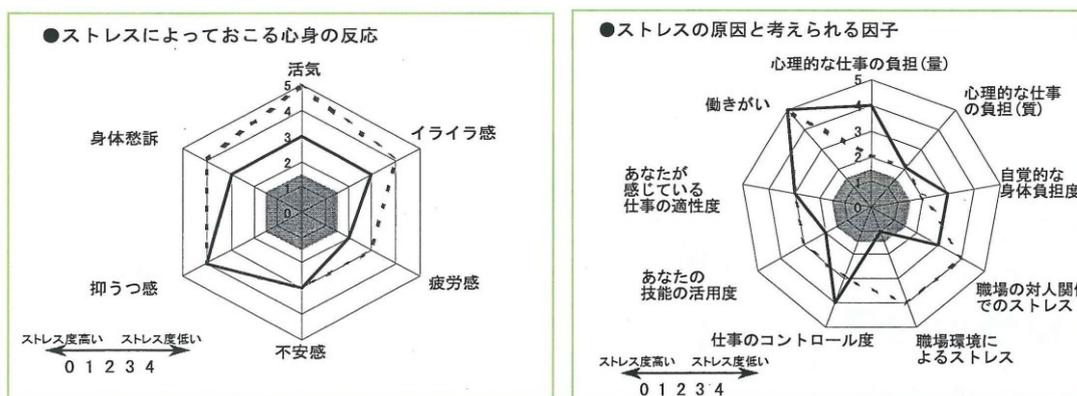
D 満足度について伺います。 (最も当てはまるものを選んでください。)		満足	まあ満足	やや不満足	不満足	無回答
質問 56	仕事に満足だ。	11.8	54.8	24.8	8.2	0.4
質問 57	家庭生活に満足だ。	29.1	53.6	13.7	3.0	0.5

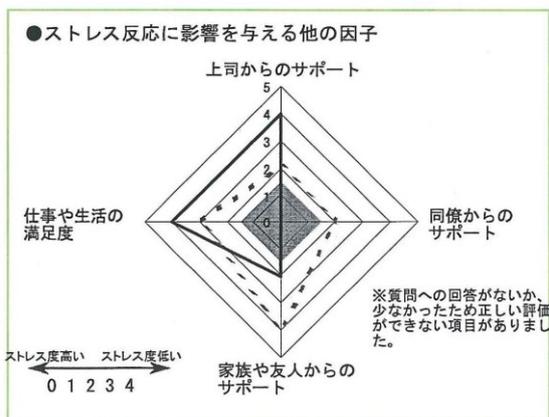
2 標準化得点による評価

ストレスチェック受診者全員に対し、「あなたのストレスプロフィール」(受診者のストレスの総合評価)が提供される。

「あなたのストレスプロフィール」には次の例のように 3 種類のレーダーチャートが示され、各々のチャートを踏まえたアドバイスが提供される。

このレーダーチャートの作成は、ストレスチェックシートに対する回答から各尺度に該当する項目の点数を算出し、その点数を 5 段階に換算して評価を行う標準化得点法の手法を用いている。





レーダーチャートに示される「ストレスによって起こる心身の反応」、「ストレスの原因と考えられる因子」、「ストレス反応に影響を与える他の因子」の各尺度について、ストレスチェック受診者 35,051 人の標準化得点による 5 段階評価の結果は表 11～13 のとおりである。

なお、「ストレスによって起こる心身の反応」については、IV章においてさらに分析を加えている。

表 11 ストレスによって起こる心身の反応

単位：%

① 心身の反応	低い	やや低い	普通	やや高い	高い	評定外
活気	11.9	13.3	41.8	24.4	7.9	0.7
② 心身の反応	高い	やや高い	普通	やや低い	低い	評定外
イライラ感	5.2	18.3	38.8	21.5	15.5	0.6
疲労感	5.5	20.5	46.3	15.8	11.4	0.5
不安感	5.8	16.2	47.0	16.1	14.3	0.6
抑うつ感	6.7	15.5	36.9	20.2	20.0	0.7
身体愁訴	6.9	15.8	38.5	29.7	7.7	1.4

表 12 ストレスの原因と考えられる因子

単位：％

	高い	やや高い	普通	やや低い	低い	評価外
仕事の負担（量）	7.0	17.3	46.0	21.4	7.7	0.6
仕事の負担（質）	5.8	22.5	44.4	21.8	4.7	0.7
身体の負担度	10.0	23.2	36.4	30.1	0.0	0.4
対人関係での ストレス	3.4	16.5	50.3	22.6	6.4	0.9
職場環境による ストレス	12.3	25.3	39.7	16.6	5.6	0.5
仕事の コントロール度	4.7	16.2	40.9	31.3	6.3	0.6
技能の活用度	4.3	22.1	55.1	18.0	0.0	0.4
仕事の適正度	6.1	23.2	57.2	0.0	12.8	0.7
働きがい	5.9	22.0	53.1	0.0	17.8	1.1

表 13 ストレス反応に影響を与える他の因子

単位：％

	低い	やや低い	普通	やや高い	高い	評価外
上司からの サポート	6.5	25.1	32.7	26.2	8.4	1.0
同僚からの サポート	6.5	33.9	38.6	13.7	6.4	0.9
家族や友人からの サポート	8.7	13.5	23.1	22.9	30.5	1.2
仕事や家庭の 満足感	3.6	10.9	59.5	17.0	8.5	0.6

<まとめ>

1 質問項目別回答結果

- ① 「仕事の負担度」に関する質問では、受診者の2～3割が仕事量、仕事の質等において負担と感じている。
- ② 「仕事のコントロール度」に関する質問では、受診者の約2割がコントロール度において不十分と感じている。
- ③ 「仕事での対人関係」に関する質問では、受診者の約2割が対人関係においてうまくいっていないと感じている。
- ④ 仕事の適合性に関する質問では、受診者の約3割が仕事にうまく適合していないと感じている。
- ⑤ 心理ストレス反応に関する質問では、受診者の約2～3割に心理ストレス反応（活気の低下、不安感、疲労感、抑うつ感）が認められた。
- ⑥ 身体的ストレス反応に関する質問では、受診者の約3割が眼、肩、腰に不調を感じていた。
- ⑦ 職場の支援に関する質問では、受診者の約3～4割が職場の支援が不十分と感じており、そのうち1割程度が「全くない」と回答した。

2 標準化得点による評価

- ① 仕事の負担（量）が過大と見られるのは、「高い」「やや高い」を加えると24.3%、仕事の負担（質）では28.3%であった。
- ② 仕事での対人関係がストレスとなっていると見られるのは、「高い」「やや高い」を加えると19.9%であった。
- ③ 仕事のコントロールが不十分と見られるのは、「低い」「やや低い」を加えると20.9%であった。
- ④ 上司からのサポートが不十分と見られるのは、「低い」「やや低い」を加えると31.6%、同僚では40.4%であった。
- ⑤ 心理ストレス反応では、疲労感で「高い」「やや高い」を加えると26.0%、不安感で22.0%、抑うつ感で22.2%であった。

IV 心理ストレス反応18項目及び抑うつ感6項目の分析

ストレスチェックの結果、一定の人（面接希望者、抑うつ傾向及び高ストレス状態の人）に対し面接指導が実施される。

面接指導の対象となるのは、(1)ストレスチェックシートの面接希望の有無欄に面接希望ありと記入した人、(2)心理ストレス反応18項目の得点51点以上の人（高ストレス状態）、(3)抑うつ感6項目の得点17点以上の人（抑うつ傾向）であるが、ここで、心理ストレス反応18項目の質問内容および回答に対する配点は表14のとおりである。

なお、抑うつ感6項目の質問内容は同表の質問30～35である。

表14 心理ストレス反応に関する質問

あなたの最近1か月の状態		ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
質問18	活気がわいてくる	4	3	2	1
質問19	元気がいっぱいだ	4	3	2	1
質問20	生き生きする	4	3	2	1
質問21	怒りを感じる	1	2	3	4
質問22	内心腹立たしい	1	2	3	4
質問23	イライラしている	1	2	3	4
質問24	ひどく疲れた	1	2	3	4
質問25	へとへとだ	1	2	3	4
質問26	だるい	1	2	3	4
質問27	気がはりつめている	1	2	3	4
質問28	不安だ	1	2	3	4
質問29	落ち着かない	1	2	3	4
質問30	憂うつだ	1	2	3	4
質問31	何をするのも面倒だ	1	2	3	4
質問32	物事に集中できない	1	2	3	4
質問33	気分が晴れない	1	2	3	4
質問34	仕事を手につかない	1	2	3	4
質問35	悲しいと感じる	1	2	3	4

1 ストレス点数、抑うつ点数

(1) 平均ストレス点数、抑うつ点数

表 15 に示すとおり、平成 23 年度受診者 35,051 人の平均ストレス点数は 36.8 点（男性 36.6、女性 37.3）、平均抑うつ点数は 10.1 点（男性 10.1、女性 10.3）であった。また、面接対象者 4,121 人（男性 2,990、女性 1,131）の平均ストレス点数は 54.8 点（男性 54.7、女性 55.0）であり、全体と比べて 8.0 点高かった。また、平均抑うつ点数は 17.2 点（男性 17.2、女性 17.1）であり、全体と比べて 7.1 点高かった。

職業性ストレス簡易調査票開発過程で得られている平均ストレス点数は、男性 36.2、女性 37.6、平均抑うつ点数は、男性 10.3、女性 10.9 と女性がやや高い傾向にあるが、全衛連メンタルヘルスサービスにおいても同様の傾向が認められた。

ちなみに、平成 22 年度受診者 25,919 人の平均ストレス点数は 36.4 点、平均抑うつ点数は 9.9 点であり、平成 23 年度は平均ストレス点数、抑うつ点数とも若干高い結果となった。東日本大震災後の経済活動が、被災地のみならず全国に少なからず影響した可能性が考えられる。

表 15 平均ストレス点数、抑うつ点数

	全体			面接指導対象者		
	人数	ストレス点数	抑うつ点数	人数	ストレス点数	抑うつ点数
男性	26,522	36.6	10.1	2,990	54.7	17.2
女性	8,529	37.3	10.3	1,131	55.0	17.1
計	35,051	36.8	10.1	4,121	54.8	17.2

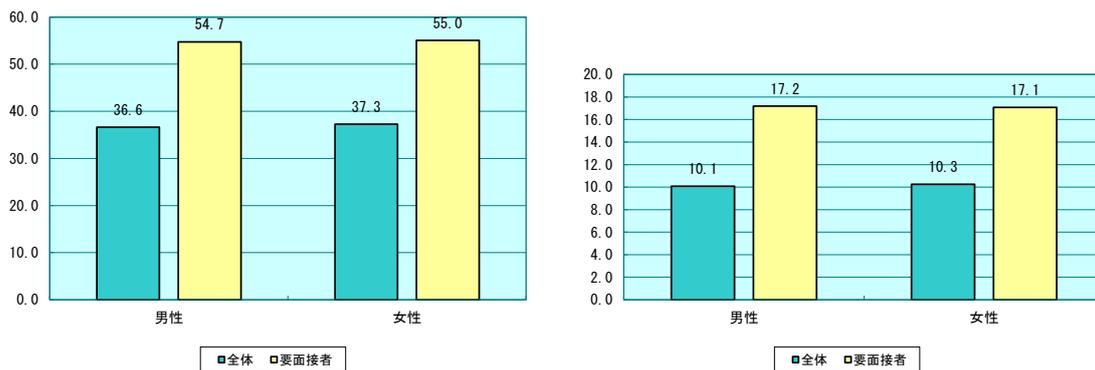


図 6 男女別平均ストレス点数（左図）、抑うつ点数（右図）

(2) 年代別平均ストレス点数、抑うつ点数

表 16 のとおり、年代別に平均ストレス点数、抑うつ点数を見ると 20～29 才が最も高く、年代を追うに従って低くなる傾向にある。面接対象者についても、平均ストレス点数、抑うつ点数も同様の傾向にあるが、ストレス点数は 30～39 才が最も高かった。また、60 才

以上の抑うつ点数も高かった。

表 16 年代別平均ストレス点数、抑うつ点数

	全体			面接指導対象者		
	人数	ストレス点数	抑うつ点数	人数	ストレス点数	抑うつ点数
～19	315	37.5	10.7	45	54.3	17.4
20～29	5,904	37.8	10.6	819	54.9	17.3
30～39	9,954	37.4	10.3	1,288	55.3	17.2
40～49	9,847	37.4	10.2	1,210	55.0	17.0
50～59	7,971	35.1	9.6	710	53.6	17.1
60～	1,060	31.4	8.6	49	52.9	18.0
計	35,051	36.8	10.1	4,121	54.8	17.2

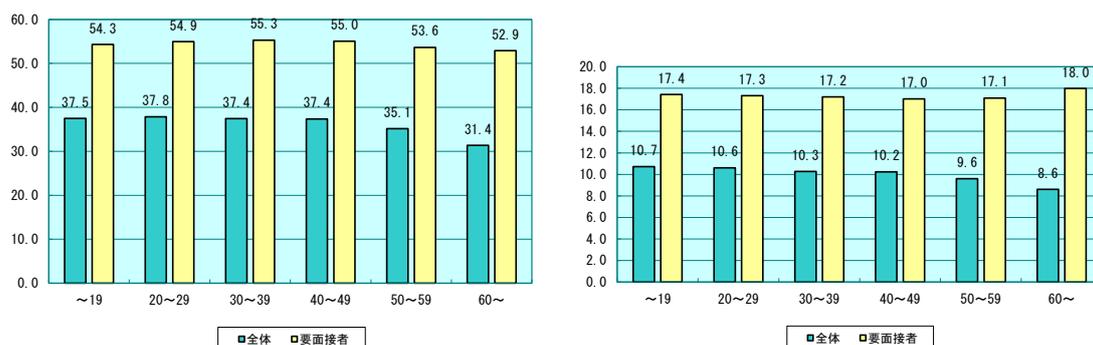


図 7 年代別平均ストレス点数（左図）、抑うつ点数（右図）

(3) 職位別平均ストレス点数、抑うつ点数

表 17 のとおり、平均ストレス点数、抑うつ点数とも管理職と比べて一般職の方がやや高い傾向が認められた。要面接対象者においても同様の傾向が認められた。ただし、全体の 1/3 が職位未記入のため、これを傾向としてとらえるのは早計かもしれない。

表 17 職位別平均ストレス点数、抑うつ点数

	全体			面接指導対象者		
	人数	ストレス点数	抑うつ点数	人数	ストレス点数	抑うつ点数
管理職	1,802	36.5	9.9	186	53.2	16.7
一般職	20,447	37.0	10.2	2,606	54.7	17.1
未記入	12,802	36.5	10.0	1,329	55.3	17.3
計	35,051	36.8	10.1	4,121	54.8	17.2

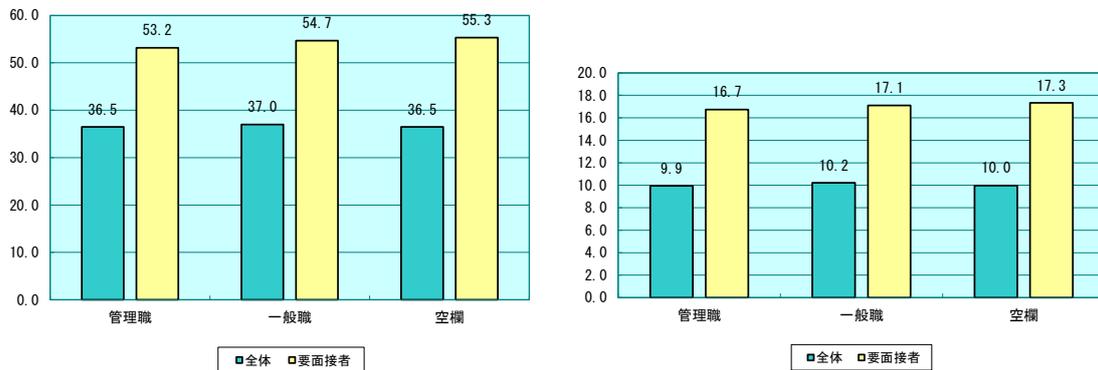


図8 職位別平均ストレス点数（左図）、抑うつ点数（右図）

2 仕事量、コントロール、サポートの状況とストレス点数、抑うつ点数

NIOSHの職業性ストレスモデルに代表されるように、職場ストレスは、仕事の要求度、仕事の裁量性（コントロール）、仕事上の支援（サポート）の関係で規定される。すなわち、仕事の要求度が高いほど、また仕事の裁量性、仕事上の支援が低いほどストレスは強くなる。

そこで、平成23年度全衛連メンタルヘルスサービス受診者35,051人について、仕事の要求度、仕事の裁量性、仕事上の支援とストレス点数、抑うつ点数の関係について見た。

(1) 仕事の負担度（仕事量）とストレス点数、抑うつ点数

仕事の負担度に係る質問は質問1～7（表7参照）から構成されるが、ここでは仕事の負担（量）を指標として分析した。

仕事の負担（量）に関する質問及び配点は表18のとおりである。質問1～3で、「そうだ」「まあそうだ」に回答した人は、「やや違う」「ちがう」より仕事の負担（量）は過重であると言える。

表18 仕事の負担（量）に関する質問

		そうだ	まあそ うだ	ややち がう	ちが う
質問1	非常にたくさんの仕事をしなければならない	4	3	2	1
質問2	時間内に仕事が処理しきれない	4	3	2	1
質問3	一生懸命働かなければならない	4	3	2	1

質問1～3の全てに「そうだ」「まあそうだ」と回答した場合9点以上となる。もちろん「そうだ」と「ややちがう」の組み合わせでも9点以上となる可能性はあるが、ここ

では9点を境に心理ストレス反応18項目のストレス点数、抑うつ感6項目の抑うつ点数について見た。

仕事の負担（量）8点以下の場合、平均ストレス点数は32.0点であるのに対し、9点以上は37.3点と5.3点高かった。同様に、仕事の負担（量）8点以下の場合、平均抑うつ点数は8.9点であるのに対し、9点以上は10.2点と1.3点高かった。（図9）

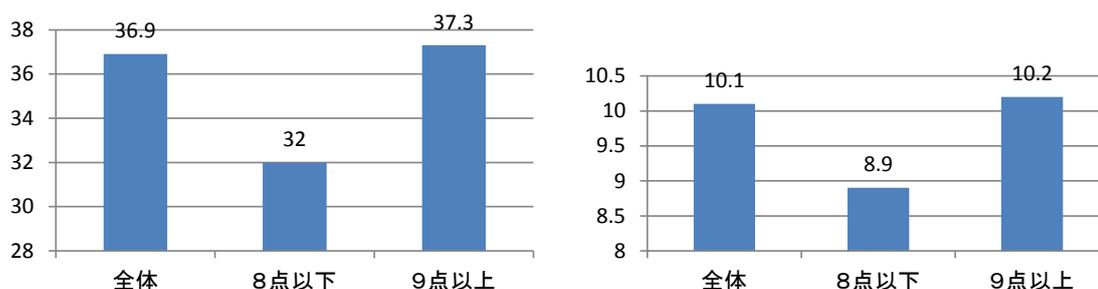


図9 仕事量とストレス点数（左図）、抑うつ点数（右図）

(2) 仕事の裁量性とストレス点数、抑うつ点数

仕事の裁量性とストレス点数の関係について見た。裁量性に関する質問は表19のとおりであるが、「ややちがう」「ちがう」に回答した人は「そうだ」「まあそうだ」に回答した人より仕事の裁量性が低いと言える。

表19 仕事の裁量性に関する質問

		そうだ	まあそ うだ	ややち がう	ちが う
質問8	自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
質問9	自分で仕事の順番・やり方を決められる	1	2	3	4
質問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

質問8～10の全てに「ややちがう」「ちがう」と回答した場合9点以上となるが、上記(1)の場合と同様、9点を境に心理ストレス反応18項目のストレス点数、抑うつ感6項目の抑うつ点数について見た。

仕事の裁量性8点以下の場合、平均ストレス点数は35.9点であるのに対し、9点以上は44.0点と8.1点高かった。同様に、裁量性8点以下の場合、平均抑うつ点数は9.8点であるのに対し、9点以上は12.4点と2.6点高かった。（図10）

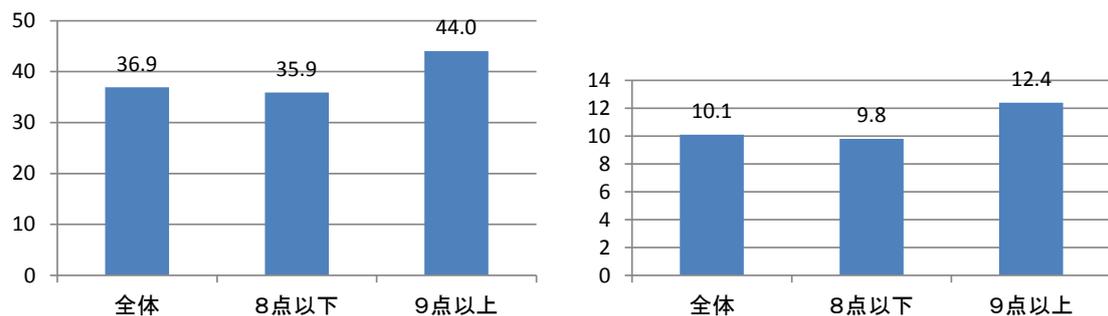


図 10 仕事の裁量性とストレス点数（左図）、抑うつ点数（右図）

(3) 上司・同僚の仕事の支援（サポート）とストレス点数、抑うつ点数

上司・同僚の仕事の支援とストレス点数の関係について見た。仕事の支援に関する質問は表 20 の質問 47～48、50～51、53～54 で、「多少」「全くない」に回答した人は上司・同僚の仕事の支援が不十分と言える。

表 20 上司・同僚の支援に関する質問

		非常に	かなり	多少	全くない
質問 47	気軽に上司と話ができますか。	1	2	3	4
質問 48	気軽に同僚と話ができますか。	1	2	3	4
質問 50	あなたが困った時、上司はどれくらい頼りになりますか。	1	2	3	4
質問 51	あなたが困った時、同僚はどれくらい頼りになりますか。	1	2	3	4
質問 53	個人的な問題を相談したら、上司はどのくらい聞いてくれますか。	1	2	3	4
質問 54	個人的な問題を相談したら、同僚はどのくらい聞いてくれますか。	1	2	3	4

質問 47～48、50～51、53～54 の全てに「多少」「全くない」と回答した場合 18 点以上となるが、上記 (1)、(2) と同様の考えで 18 点を境に心理ストレス反応 18 項目のストレス点数、抑うつ感 6 項目の抑うつ点数について見た。

上司・同僚の支援 17 点以下の場合、平均ストレス点数は 35.9 点であるのに対し、18 点以上は 44.1 点と 8.2 点高かった。同様に、上司・同僚の支援 17 点以下の場合、平均抑うつ点数は 9.8 点であるのに対し、18 点以上は 12.5 点と 2.7 点高かった。(図 11)

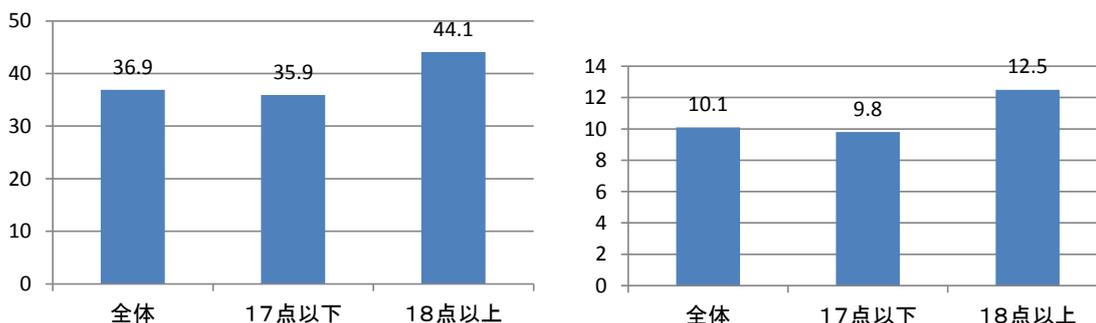


図 11 上司・同僚の仕事の支援とストレス点数（左図）、抑うつ点数（右図）

3 時間外労働時間とストレス点数、抑うつ点数

時間外労働とストレス点数、抑うつ点数の関係について見た。

ストレスチェックシートの「先月の時間外労働時間（残業）はどれくらいでしたか」の質問に対する回答は、「1. 45 時間未満」「2. 45～60 時間未満」「3. 60～80 時間未満」「4. 80～100 時間未満」「5. 100 時間以上」のいずれかから選択される。

時間外労働時間の長さで平均ストレス点数、平均抑うつ点数の関係を表 21 に示した。

表 21 時間外労働と平均ストレス点数、抑うつ点数

時間外労働時間数	人数	ストレス点数	抑うつ点数
～45	19,381	10.0	36.5
45～60	2,465	10.3	37.7
60～80	1,254	10.4	38.5
80～100	412	10.5	38.6
100～	336	10.4	38.6
記入なし	11,203	10.2	36.8
計	35,051	10.1	36.8

時間外労働時間が長くなるに従い平均ストレス点数、抑うつ点数はわずかではあるが上昇した。

ちなみに、時間外労働時間の長さ別に高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された人の発生頻度を見るため、45 時間未満の時間外労働の場合における高ストレス状態、抑うつ傾向の発生頻度を 1 とした場合、時間外労働時間の長さ別の高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された人の発生頻度は表 22 のとおりである。（参考：図 12、13）

結果、高ストレス状態または抑うつ傾向である者の発生頻度は、時間外労働時間が長くなるに従って高くなった。また、高ストレス状態かつ抑うつ傾向と判定された人はその傾向がさらに著明になった。

表 22 時間外労働の長さ和高ストレス状態、抑うつ傾向の発生頻度

時間外労働時間数	人数	高ストレス状態	割合	抑うつ傾向	割合
～45	19,381	1,818	1.00	1,326	1.00
45～60	2,465	267	1.15	202	1.21
60～80	1,254	162	1.37	105	1.23
80～100	412	65	1.68	35	1.25
100～	336	51	1.61	39	1.71
記入なし	11,203	1,103	1.05	830	1.09
計	35,051	3,466	—	2,537	—

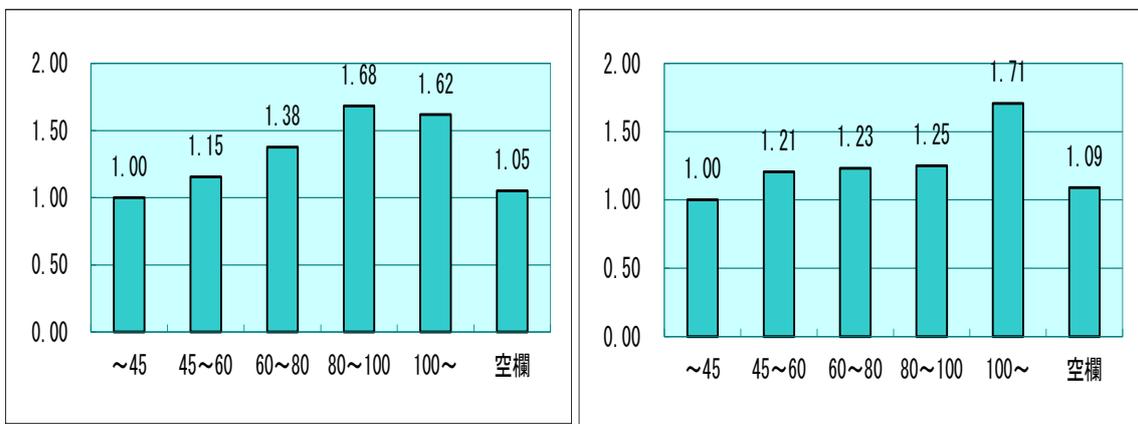


図 12 時間外労働の長さ別高ストレス状態発生頻度 (左図)、抑うつ傾向 (右図)

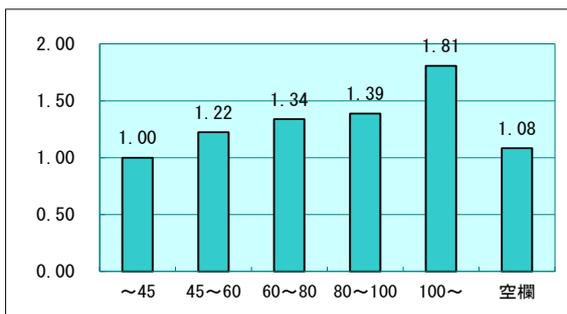


図 13 時間外労働の長さ別高ストレス状態かつ抑うつ傾向の発生頻度

4 高ストレス、抑うつ傾向と身体的ストレス反応

全衛連メンタルヘルスサービスでは、面接指導の対象者として、心理ストレス反応 18 項目の得点 51 点以上の人 (高ストレス状態)、抑うつ感 6 項目の得点 17 点以上の人 (抑うつ傾向) を選定している。

この 51 点、17 点を境に、身体的ストレス反応としての身体愁訴を訴える割合がどのよ

うな関係あるのかについて分析した。

身体愁訴に関する質問、配点は、表 23 の質問 36～46 の 11 項目である。

表 23 身体的ストレス反応に関する質問

身体愁訴に関する質問		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 つもあつた
質問 36	めまいがする	1	2	3	4
質問 37	体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
質問 38	頭が重い、頭痛がする	1	2	3	4
質問 39	首筋や肩がこる	1	2	3	4
質問 40	腰が痛い	1	2	3	4
質問 41	目が疲れる	1	2	3	4
質問 42	動悸や息切れがする	1	2	3	4
質問 43	胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
質問 44	食欲がない	1	2	3	4
質問 45	便秘や下痢をする	1	2	3	4
質問 46	よく眠れない	1	2	3	4

(1) 高ストレス状態、抑うつ傾向と身体愁訴

心理ストレス反応 18 項目の得点 51 点未満の身体愁訴は 17.7 点であるのに対し、51 点以上の高ストレス者においては 25.1 点と 7.4 点高かった。

同様に、抑うつ感 6 項目の得点 17 点未満の身体愁訴は 17.9 点であるのに対し、17 点以上の高ストレス者においては 25.2 点と 7.3 点高かった (図 14)。

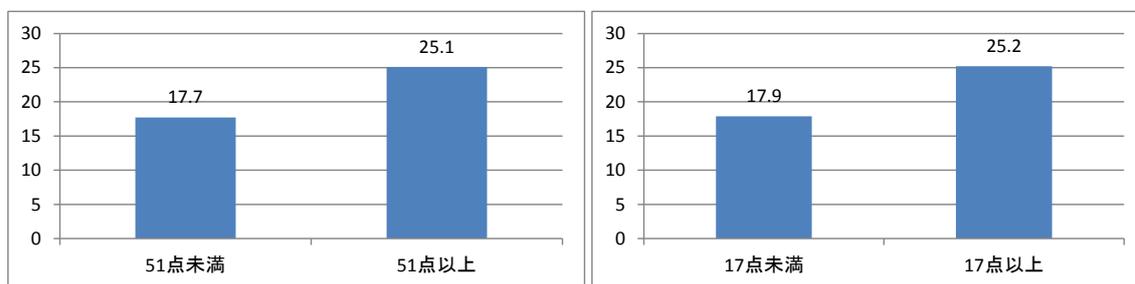


図 14 身体愁訴とストレス点数 (左図)、抑うつ点数 (右図)

<まとめ>

- ① 平成 23 年度受診者平均ストレス点数は 36.8 点、平均抑うつ点数は 10.1 点で、平成 22 年度と比べストレス点数 0.4 点、抑うつ点数 0.2 点高かった。東日本大震災後の経済活動が被災地のみならず全国に少なからず影響した可能性が考えられる。なお、男性に比べ女性の方がストレス点数、抑うつ点数ともやや高かった。
- ② 年代別に平均ストレス点数、抑うつ点数をみると 20～29 才が最も高く、年代を追うに従って低くなる傾向にあり、また、管理職と比べて一般職の方がやや高い傾向が認められた。
- ③ 仕事の量が過大であるとは認識していない人の平均ストレス点数は 32.0 点、平均抑うつ点数は 8.9 点であるのに対し、仕事の量が過大と認識している人の平均ストレス点数は 37.8 点、平均抑うつ点数は 10.2 点であり、仕事の量が過大と認識している人の方がそれぞれ 5.3 点、1.3 点高かった。
- ④ 仕事の裁量性が高いと認識している人の平均ストレス点数は 35.9 点、平均抑うつ点数は 9.8 点であるのに対し、仕事の裁量性が低いと認識している人の平均ストレス点数は 44.0 点、平均抑うつ点数は 12.4 点であり、仕事の裁量性が低いと認識している人の方がそれぞれ 8.1 点、2.6 点高かった。
- ⑤ 上司・同僚の支援が高いと認識している人の平均ストレス点数は 35.9 点、平均抑うつ点数は 9.8 点であるのに対し、上司・同僚の支援が低いと認識している人の平均ストレス点数は 44.1 点、平均抑うつ点数は 12.5 点であり、上司・同僚の支援が低いと認識している人の方がそれぞれ 8.2 点、2.7 点高かった。
- ⑥ ③～⑤により、ストレス点数、抑うつ点数ともに仕事の量よりは、仕事の裁量性、上司・同僚の支援の状況に大きく影響されていた。このことから、過大な仕事量（慢性的な長時間労働等）の実態を解消していく努力は必要ではあるが、仕事量の負担が過大であると感じられる職場においても、仕事の裁量性をある程度拡大してやるとか、上司・同僚のコミュニケーションをよくしサポートが十分であると感じられる職場では、問題の発生を抑制することができると言える。
- ⑦ 時間外労働時間が長くなるにつれ、ストレス点数、抑うつ点数とも高くなる。また、時間外労働時間が長くなるにつれ、高ストレス状態、抑うつ傾向を示す者の発生頻度が高くなる。このことから、高ストレス状態、抑うつ傾向はメンタル不調の状態ではないが、その状態が持続することは精神健康にとって良い状況とは言えないことから、可能な限り、時間外労働時間の削減努力をするべきである。
- ⑧ 全衛連メンタルヘルスサービスにおいて事後指導面接対象者として選定される高ストレス状態、抑うつ傾向と判定される人においては、それ以外の受診者と比べて明らかに何らかの身体的不調を訴える度合いが高くなっている。

V 職場評価結果の概要

全衛連メンタルヘルスサービス利用事業場を業種別に整理し、健康リスクの傾向について、仕事の負担の観点、職場の支援の観点および総合の観点から見た（表 24）。

表 24 業種別健康リスク

業種	受診者数		健康リスク					
			仕事の負担		職場の支援		総合	
	22 年度	23 年度	22 年度	23 年度	22 年度	23 年度	22 年度	23 年度
全国平均	—	—	100	100	100	100	100	100
製造業	7,353	16,199	97	98	104	107	100	104
電気・ガス・水道	127	271	99	92	115	99	113	91
情報通信業	771	466	96	93	104	105	99	97
卸業・小売業	826	15	99	124	102	85	100	105
金融業・保険業	95	376	96	91	82	88	78	80
学術研究	629	389	94	92	100	103	94	94
接客・娯楽業	0	103	—	94	—	108	—	101
教育・学習支援業	0	3,134	—	100	—	94	—	94
医療・福祉	121	834	98	102	104	102	101	104
複合サービス	1,226	1,974	97	97	101	102	97	98
その他サービス	33	520	88	101	89	95	78	95
公務	5,767	8,852	97	96	91	93	88	89
その他	7,222	91	100	90	104	91	104	81
空欄	1,749	1,827	—	—	—	—	—	—

職場ストレス簡易調査票の開発段階における研究で、健康リスクが 120 を超えている職場については、すでに何らかのストレス問題が発生している場合が多いことが分かっているが、平成 23 年度において総合評価で 120 を超えている業種はなく、また、100 を超えているのは製造業、卸業・小売業、接客・娯楽業、医療福祉サービス業だけであった。ただし、卸小売業については 23 年度受診者数が 15 名と特定の事業場の結果が現れたものであり、業種として評価することは適切ではない。

また、22 年度と比べ 23 年度健康リスクが低下したのは電気・ガス・水道業、情報通信業であり、製造業、卸業・小売業、医療・福祉、金融業・保険業、複合サービス業、その他サービス業、公務においてやや健康リスクが上昇した。継続して職場評価を実施し、職場ストレス環境改善に取り組む事業場であれば、健康リスクの低下が眼に見える形で現れるのが一般的であるが、22 年度と 23 年度が同一の事業場とは限らないこと、2 か年

だけの比較では傾向として把握するには期間が短いこと等から、傾向を判断するには時期尚早であり、今後中期的な視点で判断が必要であると考えます。

同様に、職種別健康リスク、役職別健康リスクについて分析した（表 25、26）。

表 25 職種別健康リスク

職種	受診者数		健康リスク					
			仕事の負担		職場の支援		総合	
	22年度	23年度	22年度	23年度	22年度	23年度	22年度	23年度
全国平均	—	—	100	100	100	100	100	100
専門・技術職	3,479	3,265	99	100	100	101	99	101
管理職業	795	525	95	94	97	98	92	92
事務職	2,175	2,223	94	93	104	103	97	95
販売職	99	497	93	101	95	90	88	90
サービス職	719	591	106	101	98	98	103	98
技能職	5,059	5,013	102	102	111	113	113	115
その他	7,006	16,509	96	97	100	100	96	97
空欄	6,552	6,428	—	—	—	—	—	—

表 26 役職別健康リスク

役職	受診者数		健康リスク					
			仕事の負担		職場の支援		総合	
	22年度	23年度	22年度	23年度	22年度	23年度	22年度	23年度
全国平均	—	—	100	100	100	100	100	100
管理職	1,212	1,802	96	95	98	98	94	93
一般職	18,155	20,447	98	97	102	100	99	97
空欄	6,552	12,802	—	—	—	—	—	—

<まとめ>

- ① 平成 23 年度において総合評価で、何らかの問題が発生している可能性があると思われる 120 を超えている業種はなく、職場ストレス環境が比較的良好な事業場がサービスを受けていると言える。
- ② 22 年度と比較して健康リスクが減少したとは言えない。ただし、この判断は今後中期的な視点で行う必要がある。

VI 面接指導結果の概要

1 面接対象者

全衛連メンタルヘルスサービスでは、ストレスチェックの結果、一定の人に対して医師及び保健師による面接指導が実施される。

面接指導の対象となるのは、①ストレスチェックシートの面接希望の有無欄に面接希望ありと記入した人、②ストレスチェックシートの心理ストレス反応 18 項目の合計点数が 51 点以上の人（高ストレス状態）、③ストレスチェックシートの抑うつ感に関する質問 6 項目の合計点数が 17 点以上の人（抑うつ傾向）である。

平成 23 年度面接指導対象者の男女別内訳、年代別内訳について表 27、28 に示した。平成 23 年度ストレスチェック受診者 35,051 人のうち、上記①～③の要件に該当し、面接指導の対象者となったのは 4,021 人であった。これは、受診者の 11.8%に当たり、22 年度の 7.9%より高かった。

表 27 男女別面接対象者

	23 年度	22 年度
男性	2,990 (72.6)	1,613 (79.2)
女性	1,131 (27.4)	424 (20.8)
計	4,121 (100.0)	2,037 (100.0)

表 28 年代別面接対象者

	23 年度	22 年度
～19	45 (1.1)	17 (0.8)
20～29	819 (19.9)	445 (21.8)
30～39	1,288 (31.3)	636 (31.2)
40～49	1,210 (29.4)	627 (30.8)
50～59	710 (7.2)	275 (13.5)
60～	49 (1.2)	37 (1.8)
計	4,121 (100.0)	2,037 (100.0)

また、上記①～③の選定要件のうち、どの要件に該当し面接指導対象となったかの内訳を表 24 に示した。平成 23 年度においては、抑うつ傾向の判定により面接対象となった人は 3,466 人で最も多く、次いで高ストレス状態の判定により面接対象となった人は 2,537 人であった。これは、22 年度の高ストレス状態の判定により面接対象となった人が最も多かったことと比べ特徴的である。

なお、表 29 の合計は面接指導対象者の実数より大きくなっているが、これは複数の選定要件に該当する受診者がいるためである。平成 23 年度面接指導対象者において、選定要件 1 種類のみ該当者は 1,969 人、2 種類の該当者は 1,997 人、3 種類の該当者は 155 人であった。

表 29 面接指導対象選定根拠

	23 年度	22 年度
面接希望	426	239
高ストレス状態	2,537	1,674
抑うつ傾向	3,466	1,139

2 面接指導実施状況

サービス提供機関の面接指導実施状況について平成 22 年度実績と比較すると、表 30 のとおりである。

平成 23 年度面接指導対象としてリストアップされたのは 4,121 人で、22 年度の 2,037 人と比べ倍増した。このうち、事業場の産業医が自ら面接することとしたのは 2,937 人である。これを除いた 1,432 名についてサービスを提供した全衛連会員機関が直接面接を実施することとし、健診結果とともに対象者に面接指導実施の案内をし、面接指導日時等の調整のため連絡をするよう依頼した。

しかし、これに応じたのは 153 名にとどまり、その実施率は 10.7% (22 年度 20.1%) であった。面接の結果、専門の医療機関の受診を勧奨された人は 4 名で、面接実施者の 2.6% (同 9.3%) であった。

なお、面接指導を実施した 153 名のうち、すでに他の医療機関に通院中の者が 12 名いた。

表 30 面接指導実施状況

	事業場産業医実施数		サービス提供機関実施数	
	23 年度	22 年度	23 年度	22 年度
面接指導対象者	2,937	1,342	1,432	695
面接指導実施数	—	—	153	140
専門機関紹介数	—	—	4	13

一方、事業場産業医が自ら面接指導を実施した結果については情報を得られていないが、事業場産業医による適切な面接指導が実施されているものと理解している。なお、何人かの産業医からは、面接指導対象者に対し丁寧なフォローアップが実施され、適切な指導がなされていることの説明を聞いている。

事業場産業医に面接が必要と考えられる受診者のリストを提供するに当たっては、個

個人情報保護の観点から受診者に予め全衛連メンタルヘルスサービスの仕組み（面接指導対象にリストアップされ、事後指導の案内が通知されること等）を説明し、リストアップされた情報は、事業場産業医にのみ提供され健康管理に利用されることの同意を得て実施されている。

<まとめ>

- ① 事業場産業医に面接指導対象者リストを渡した 2,937 人について、面接指導状況、専門機関への紹介状況等の正確な情報は得られていないが、事業場産業医からの断片的な情報から、面接指導対象者に対し丁寧なフォローアップが実施され、適切な指導がなされていると判断できる。
- ② 一方、サービス提供機関が面接指導を担当することとした 1,432 人の面接指導実施率は 10.7%（153 人）と低調であった。面接指導対象となった 1,432 人のうち面接希望ありと記入した人は 426 人であり、少なくともこれらの人に対するフォローに工夫する必要がある。

参考文献

- 1) 労働省. 平成 11 年度「作業関連疾患の予防に関する研究」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報告書 2000.3
- 2) 全衛連. 東日本大震災被災労働者に対する緊急健康診断実施結果報告書 2012.7

全 衛 連
ス ト レ ス チ ェ ッ ク シ ー ト

【お知らせとお願い】

- ① このチェックシートは厚生労働省が開発した「職業性ストレス簡易調査票」を基本に、一部項目を追加しています。
- ② メンタルヘルスサービスは、「ストレスチェック」及びその結果に基づく「事後指導」、さらには「職場ストレス環境改善のための情報提供」から構成されています。
- ③ 「ストレスチェック」では、このチェックシートの各質問に対するあなたの回答に基づき、セルフケアにお役立てしていただくためのアドバイスを、後日、個人評価結果（「あなたのストレスプロフィール」）に記載してお返しします。
- ④ 1つの設問に対してどれか1つの回答を選択し、黒鉛筆（HB以上の濃さ）で該当する枠中の橙色マークをしっかりと塗り潰してください。

マークの仕方

良い例



悪い例



- ⑤ 全項目に回答するようお願いします。回答のない項目があると正しい判定ができません。
- ⑥ 記入が済みましたら、健康診断受診の際に健診機関スタッフに提出してください。
- ⑦ 「ストレスチェック」の結果、ストレス得点が高い人など一定の方に対して、産業保健に精通した医師等による「事後指導」の機会を提供します。「事後指導」の対象となった方へは別途ご案内いたします。
- ⑧ このチェックシートにお答えいただいた個人情報を含む回答データは、実施機関が責任をもって保管いたします。個人の回答データ及び評価結果を第三者へ提供することはありません。ただし、あなたの健康管理を目的としてあなたの会社の産業医から要請があったときは、ストレスチェック結果を報告することがあります（医師には法律による守秘義務があり、あなたのプライバシーは確保されます。）。また、産業保健向上を目的とした学術研究等に使用するために、特定の個人が識別できないように匿名化したうえで利用することがあります。
- ⑨ 上記内容にご同意いただきましたら、裏面の左上部に記載の氏名等をご確認のうえ、質問項目にご回答ください。なお、右の同意欄にチェック をお願いします。

《 ストレスチェック実施機関 》

事業場	
所属部署	
氏名	1. 男 2. 女
生年月日	歳

〔事業場コード〕

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

〔受診者コード〕

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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を1つぬりつぶしてください。

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

最近1か月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を1つぬりつぶしてください。

1. 活気がわいてくる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 元気がいっぱいだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 生き生きする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 怒りを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 内心腹立たしい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. イライラしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ひどく疲れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. へとへとだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. だるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 気がほりつめている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不安だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 落ち着かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ゆうつだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 何をしても面倒だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 気分が晴れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 仕事を手につかない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 悲しいと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. めまいがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. 体のふしぶしが痛む

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

21. 頭が重かったり頭痛がする

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

22. 首筋や肩がこる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

23. 腰が痛い

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

24. 目が疲れる

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

25. 動悸や息切れがする

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

26. 胃腸の具合が悪い

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

27. 食欲がない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

28. 便秘や下痢をする

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

29. よく眠れない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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を1つぬりつぶしてください。

次の人たちはどれくらい気軽に話ができますか？

1. 上司	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 職場の同僚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 配偶者、家族、友人等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 職場の同僚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 配偶者、家族、友人等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 職場の同僚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 配偶者、家族、友人等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

満足度についてうかがいます。

1. 仕事に満足だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 家庭生活に満足だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

こころの健康問題について何か相談したいことがありますか。

1. 相談したいことはない	<input type="checkbox"/>
2. 相談したいことはあるが、今すぐ相談しようとは思わない	<input type="checkbox"/>
3. 相談したいことがあり、今すぐに（たとえば1ヶ月以内）でも相談したい	<input type="checkbox"/>

先月の時間外・休日労働（残業）はどれくらいでしたか？

1. 45時間未満	<input type="checkbox"/>	2. 45～60時間未満	<input type="checkbox"/>
3. 60～80時間未満	<input type="checkbox"/>	4. 80～100時間未満	<input type="checkbox"/>
5. 100時間以上	<input type="checkbox"/>		

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
会長 加藤 丈夫

〒108-0014

東京都港区芝 4-4-5

三田労働基準協会ビル 4F

TEL 03-5442-5934

FAX 03-5442-5937