

平成26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27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 22 年度から実施している全衛連メンタルヘルスサービスは、平成 26 年度で 5 年を経過し、一つの節目を迎えようとしている。

とりわけ、本年 6 月に公布された改正労働安全衛生法によりストレスチェック制度が創設され、本年 12 月 1 日の施行を控え、職場におけるメンタルヘルス対策も再検討が迫られている。したがって、全衛連メンタルヘルスサービスも法に則った全衛連ストレスチェックサービスとして衣替えする必要がある、鋭意検討中である。

これまでの形式を踏襲する全衛連メンタルヘルスサービス結果報告は、本報告書（平成 26 年度）で区切りをつけ、平成 27 年度からは、新たなストレスチェックサービスについて、改正法の主旨を踏まえたデータの集計・分析を行うことを前提に、本委員会において報告書の内容について検討を進めていくこととなる。

本報告書は、「メンタルヘルスサービスの結果報告書」としては最後の報告書となるが、平成 26 年度の 6 万人を超えるストレスチェック受診労働者のデータを集計・分析したものであり、過去 4 年間とほぼ同一の形式で取りまとめている。過去の報告書と併せてご活用いただければ幸いである。

なお、本報告書に記載されているデータは、全衛連メンタルヘルスサービス提供機関から、ストレスチェック受診労働者個人が識別できないように匿名化されたデータとして提供されたもので、あらかじめ受診労働者から「産業保健向上を目的とした学術研究等に利用することがある」旨の同意を得たものであることを付記する。

平成 27 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 勗

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 日本私立学校振興・共済事業団  
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 東邦大学医療センター佐倉病院 副院長  
日本総合病院精神医学会理事長
- 中村 純 (公社) 日本精神神経学会 理事
- 森崎美奈子 京都文教大学 臨床心理学部臨床心理学科教授  
産業メンタルヘルス研究所長
- 吉村 靖司 (医社) 弘富会 神田東クリニック  
MPSセンター  
産業精神保健研究所  
院長 (診療統括)

## 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	15
1	ストレス得点、抑うつ得点	16
2	仕事量、コントロール、サポートの状況とストレス得点、抑うつ得点	19
3	時間外労働時間とストレスの関係	23
4	高ストレス、抑うつ傾向と身体愁訴の関係	26
V	職場評価結果の概要	28
VI	面接指導結果の概要	31

## 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(全衛連)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、事業場に対して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は次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、厚生労働省が開発した「職場ストレス簡易調査票」に残業時間等の質問を追加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。

なお、「あなたのストレスプロフィール」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作成している。

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、相談希望者に対し、個別に面接指導を実施する。

面接指導では、医師が受診者から詳しい問診(構造化面接)を行い、メンタル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こととされているが、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、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。

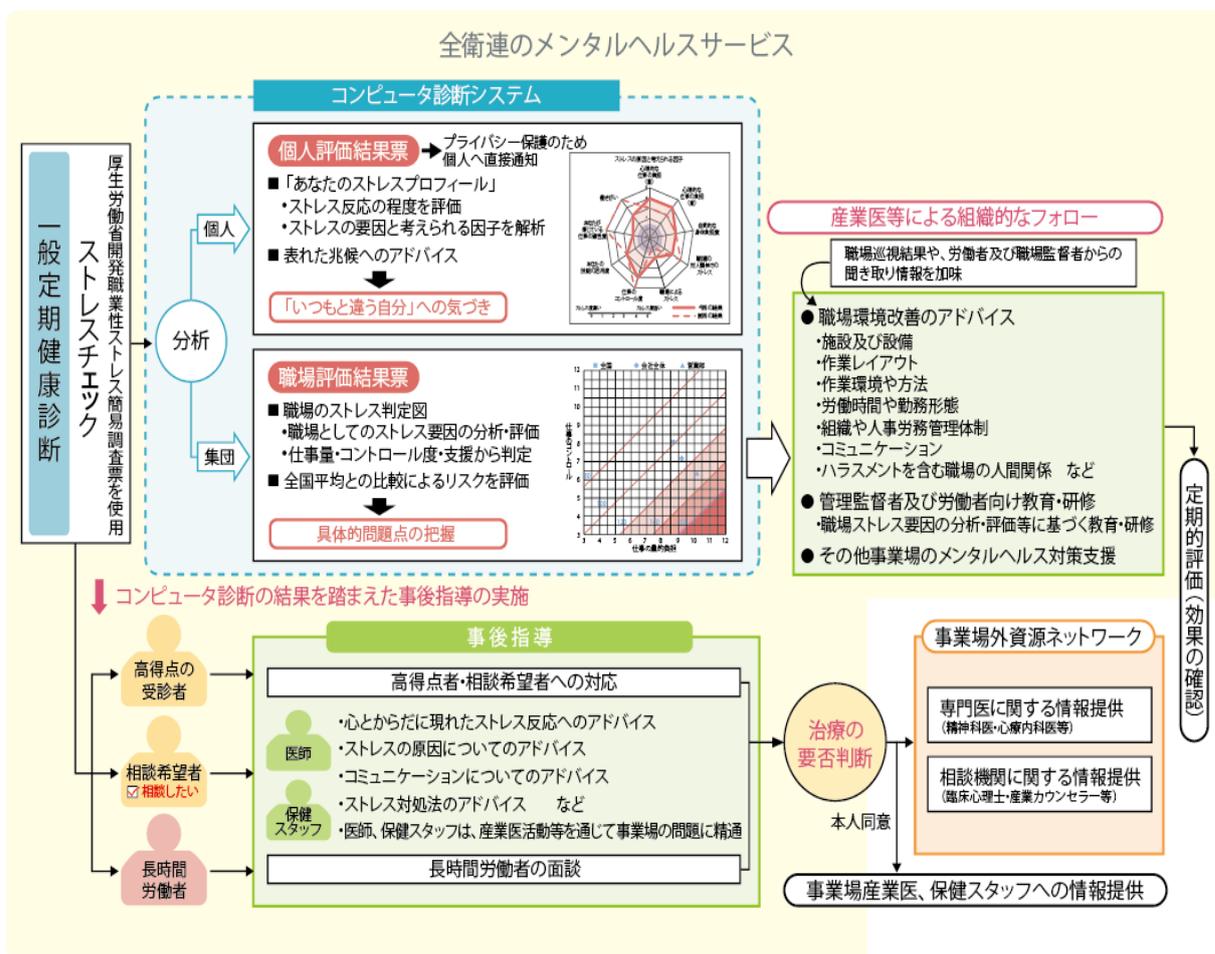
### 4 職場評価結果票の提供

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」他の

分析資料)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 26 年 4 月～平成 27 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けたのは 75,311 人である。研究目的利用についての確認不備から、分析に利用したのはこのうち 60,145 人である。

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

単位：人（％）

男性	41,571（69.1）
女性	18,574（30.9）
計	60,145（100.0）

表 2 年代別受診者数

単位：人（％）

～19	386（0.8）
20～29	9,256（15.4）
30～39	13,580（22.6）
40～49	18,490（30.7）
50～59	15,717（26.1）
60～	2,716（4.5）
計	60,415（100.0）

表 3 業種別受診者数

単位：人（％）

農業・林業	3（0.0）
漁業	—
鉱業・採石業・砂利採取業	—
建設業	38（0.1）
製造業	22,496（37.4）
電気・ガス・熱供給・水道業	214（0.4）
情報通信業	290（0.5）
運輸業、郵便業	74（0.1）
卸・小売業	226（0.4）
金融保険業	1,508（2.5）
不動産業、物品賃貸業	—
学術研究、専門・技術サービス業	511（0.8）
宿泊業、飲食業	95（0.2）

生活関連サービス、娯楽業	—
教育、学習支援業	12,195 ( 20.3 )
医療、福祉業	698 ( 1.2 )
複合サービス業	3,653 ( 6.1 )
サービス業（他に分類されないもの）	83 ( 0.1 )
公務（他に分類されるものを除く）	15,272 ( 25.4 )
その他	2,789 ( 4.6 )
記載なし	—
計	60,145 ( 100.0 )

表 4 職種別受診者数

単位：人（％）

専門・技術職	6,499 ( 10.8 )
管理職	1,799 ( 3.0 )
事務職	4,186 ( 7.0 )
販売職	690 ( 1.1 )
サービス職	1,955 ( 3.3 )
運輸・通信職	12 ( 0.0 )
技能職	6,687 ( 11.1 )
その他	38,317 ( 63.7 )
記入なし	—
計	60,145 ( 100.0 )

表 5 職位別受診者数

単位：人（％）

管理職	3,876 ( 6.4 )
一般職	56,269 ( 93.6 )
記入なし	—
計	60,145 ( 100.0 )

表6 雇用形態別受診者数

単位：人（％）

正社員	15,236（25.3）
出向	1,429（2.4）
派遣	2,096（3.5）
臨時	610（1.0）
その他	40,774（67.8）
記入なし	—
計	60,145（100.0）

\*四捨五入しているため合計が必ず100%にならない場合があります。

<まとめ>

- ① 平成26年度全衛連メンタルヘルスサービスは、約7万5千人が利用した。分析について同意を得られた60,145件（平成25年度64,592件）について分析した。
- ② 平成26年度の受診者数を年代別にみると、40～49が最も多く（全体の30.3%）、また、業種別みると、製造業（37.4%）、公務25.4%の割合が多い。
- ③ 受診者の職種別及び雇用形態別の分析では、「その他」の該当数が多く（それぞれ63.7%、67.8%がその他）、基本データの収集に問題が残る結果となった。「その他」を除くデータで職種別及び雇用形態別の受診者数をみると、職種では「専門・技術職」（10.8%）及び「技能職」（11.1%）が、雇用形態では、「正社員」（25.3%）が多い。

### 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項目から構成される「職業性ストレス簡易調査票（厚生労働省開発）」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（本報告書末尾参照）。

ストレスチェック受診者60,145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～表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	16.6 (15.8)	50.5 (50.7)	23.7 (24.0)	9.0 (9.3)	0.2 (0.2)
質問2	時間内に仕事が処理しきれな い	16.7 (16.3)	35.3 (34.8)	31.5 (31.6)	16.3 (17.0)	0.2 (0.2)
質問3	一生懸命働かなければなら ない	31.1 (31.6)	55.0 (54.7)	10.6 (10.3)	3.0 (3.1)	0.2 (0.2)
質問4	かなり注意を集中する必要が ある	22.4 (22.7)	56.2 (55.6)	18.4 (18.4)	2.8 (3.0)	0.2 (0.2)
質問5	高度の知識や技術が必要な難 しい仕事だ	12.5 (12.7)	47.6 (46.9)	32.3 (32.6)	7.3 (7.5)	0.2 (0.2)
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 い	18.3 (18.5)	49.7 (49.6)	26.9 (27.0)	4.9 (4.7)	0.2 (0.2)
質問7	体を大変よく使う仕事だ	10.4 (10.3)	25.5 (25.3)	35.9 (36.5)	28.1 (27.8)	0.2 (0.1)
質問8	自分のペースで仕事ができる	8.2 (7.7)	42.3 (42.0)	36 (36.6)	13.2 (13.5)	0.2 (0.2)
質問9	自分で仕事の順番・やり方を 決めることができる	12.3 (12.0)	54.3 (54.2)	26.0 (26.3)	7.2 (7.4)	0.2 (0.1)
質問10	職場の仕事の方針に自分の意 見を反映できる	7.0 (6.8)	54.9 (54.1)	30.3 (30.6)	7.6 (8.1)	0.2 (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	3.7 (3.6)	20.0 (20.3)	56.9 (56.6)	19.2 (19.4)	0.2 (0.2)

質問 12	私の部署内で意見の食い違いがある	4.7 (4.5)	24.5 (23.9)	51.9 (51.2)	18.6 (19.3)	0.3 (0.2)
質問 13	私の部署と他の部署とはウマが合わない	2.4 (2.3)	12.5 (11.9)	52.7 (52.6)	32.1 (32.8)	0.3 (0.4)
質問 14	私の職場の雰囲気は友好的である	22.9 (22.1)	57.0 (54.9)	15.6 (17.0)	4.3 (5.7)	0.3 (0.3)
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	9.4 (9.3)	21.7 (21.4)	42.7 (42.7)	26.0 (26.3)	0.3 (0.3)
質問 16	仕事の内容は自分にあっている	13.3 (13.8)	59.1 (58.6)	21.7 (21.5)	5.6 (5.6)	0.4 (0.5)
質問 17	働きがいのある仕事だ	21.1 (21.6)	53.6 (53.6)	19.2 (18.7)	5.3 (5.0)	0.9 (1.0)

(注) ( ) 内は 25 年度。

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	17.7 (18.1)	49.0 (48.7)	27.0 (27.5)	6.1 (6.4)	0.2 (0.2)
質問 19	元気がいっぱいだ	17.1 (16.5)	46.6 (46.3)	28.6 (28.9)	7.5 (8.2)	0.2 (0.2)
質問 20	生き生きする	19.4 (18.8)	47.3 (47.1)	26.9 (27.3)	6.1 (6.6)	0.3 (0.3)
質問 21	怒りを感じる	27.7 (27.8)	45.4 (45.8)	22.6 (22.4)	4.0 (3.8)	0.3 (0.2)
質問 22	内心腹立たしい	31.9 (32.1)	43.1 (43.6)	20.2 (19.8)	4.6 (4.4)	0.2 (0.2)
質問 23	イライラしている	28.0 (28.5)	46.6 (46.6)	20.3 (20.1)	4.8 (4.6)	0.2 (0.2)
質問 24	ひどく疲れた	16.6 (16.9)	42.6 (44.0)	29.7 (28.6)	11.0 (10.4)	0.2 (0.2)
質問 25	へとへとだ	36.7 (38.0)	35.9 (36.2)	19.6 (18.8)	7.6 (6.9)	0.2 (0.2)

質問 26	だるい	26.7 (27.5)	43.3 (43.6)	21.6 (21.1)	8.1 (7.6)	0.2 (0.2)
質問 27	気がはりつめている	22.3 (22.4)	43.1 (43.3)	25.6 (25.4)	8.8 (8.8)	0.2 (0.2)
質問 28	不安だ	33.9 (34.0)	39.7 (39.9)	18.6 (18.4)	7.6 (7.5)	0.2 (0.2)
質問 29	落ち着かない	47.2 (47.5)	35.9 (36.1)	13.0 (12.7)	3.7 (3.6)	0.2 (0.2)
質問 30	憂うつだ	41.8 (42.4)	36.7 (36.8)	15.4 (15.0)	6.0 (5.7)	0.2 (0.2)
質問 31	何をするのも面倒だ	44.5 (45.5)	38.9 (39.1)	12.5 (11.8)	3.9 (3.4)	0.2 (0.1)
質問 32	物事に集中できない	45.7 (46.2)	41.9 (41.9)	10.1 (9.8)	2.1 (1.9)	0.2 (0.2)
質問 33	気分が晴れない	36.4 (36.7)	43.1 (43.2)	14.6 (14.6)	5.7 (5.4)	0.2 (0.2)
質問 34	仕事を手につかない	65.9 (66.7)	27.1 (26.7)	5.4 (5.2)	1.4 (1.2)	0.2 (0.2)
質問 35	悲しいと感じる	66.3 (66.4)	23.5 (23.8)	7.3 (7.1)	2.7 (2.6)	0.2 (0.2)
質問 36	めまいがする	75.9 (76.8)	17.4 (16.9)	4.8 (4.6)	1.6 (1.6)	0.2 (0.1)
質問 37	体のふしぶしが痛む	65.7 (67.1)	24.6 (23.9)	6.9 (6.6)	2.6 (2.3)	0.2 (0.2)
質問 38	頭が重い、頭痛がする	50.6 (51.6)	33.9 (33.7)	12.6 (12.0)	2.7 (2.5)	0.2 (0.2)
質問 39	首筋や肩がこる	24.9 (25.6)	32.5 (32.9)	23.9 (23.5)	18.4 (17.9)	0.2 (0.2)
質問 40	腰が痛い	37.3 (38.2)	33.9 (34.4)	19.1 (18.1)	9.6 (9.1)	0.2 (0.2)
質問 41	目が疲れる	19.3 (19.8)	36.2 (37.2)	28.8 (28.2)	15.3 (14.6)	0.3 (0.2)
質問 42	動悸や息切れがする	76.2 (76.7)	18.1 (17.6)	4.5 (4.5)	0.9 (1.0)	0.3 (0.2)
質問 43	胃腸の具合が悪い	57.8 (58.5)	30.2 (30.0)	9.0 (8.7)	2.7 (2.6)	0.2 (0.2)

質問 44	食欲がない	76.5 (76.7)	19.2 (19.1)	3.2 (3.2)	0.9 (0.8)	0.2 (0.2)
質問 45	便秘や下痢をする	53.6 (54.4)	30.9 (30.8)	11.0 (10.6)	4.4 (4.1)	0.2 (0.2)
質問 46	よく眠れない	56.1 (57.2)	30.1 (29.7)	9.9 (9.4)	3.6 (3.4)	0.3 (0.3)

(注) ( ) 内は 25 年度。

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。	11.2 (11.6)	35.1 (34.7)	46.6 (46.9)	6.8 (6.6)	0.3 (0.3)
質問 48	気軽に同僚と話ができますか。	19.9 (21.1)	48.8 (49.1)	29.3 (28.0)	1.8 (1.4)	0.2 (0.2)
質問 49	気軽に家族・友人と話ができますか。	46.6 (47.8)	38.1 (38.0)	13.4 (12.5)	1.3 (1.1)	0.6 (0.6)
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。	15.0 (15.5)	37.6 (37.6)	39.1 (38.7)	7.9 (7.9)	0.3 (0.3)
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。	15.2 (16.0)	43.0 (43.3)	37.3 (36.4)	4.3 (4.0)	0.3 (0.3)
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。	38.5 (39.9)	40.4 (39.8)	18.5 (17.8)	2.1 (2.0)	0.5 (0.5)
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。	11.0 (11.5)	33.7 (34.2)	44.0 (43.2)	10.7 (10.5)	0.5 (0.6)
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。	12.0 (12.5)	37.9 (38.6)	43.0 (42.0)	6.7 (6.3)	0.4 (0.5)
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。	43.3 (44.3)	39.4 (39.3)	15.2 (14.4)	1.8 (1.8)	0.3 (0.3)

(注) ( ) 内は 25 年度。

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。	13.5 (13.9)	55.6 (55.7)	23.0 (22.8)	7.6 (7.3)	0.2 (0.2)
質問 57	家庭生活に満足だ。	29.2 (30.2)	53.7 (53.1)	13.6 (13.3)	3.2 (3.1)	0.3 (0.3)

(注) ( ) 内は 25 年度。

## 〈まとめ〉

平成 26 年度ストレスチェックの各質問に対する回答割合の特徴は次のとおりである。

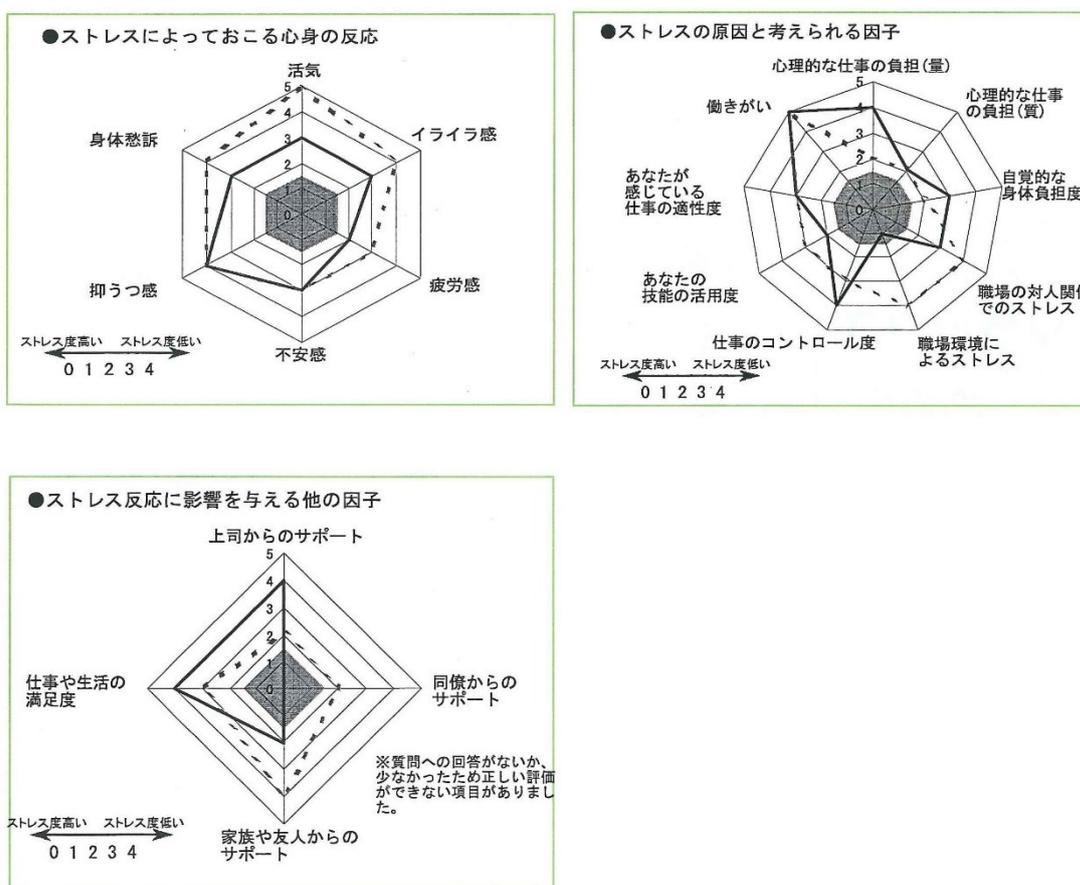
- ① 仕事の負担（量・質）が過大であると感じている受診者は、「そうだ」「まあそうだ」を合わせ 5～8 割程度であり、項目の合計で数ポイントの増加（ストレス状態の悪化）は見られるものの、昨年とほぼ同様の結果である（表 7 質問 1～6）。
- ② 仕事の裁量性がないと感じている受診者は、「ちがう」「ややちがう」を合わせ 3～5 割程度であり、各項目で数ポイントの減少（ストレス状態の改善）は見られるものの、昨年とほぼ同様の結果である（表 7 質問 8～10）。
- ③ 心理ストレス反応に関する質問では、怒りやイライラ感を感じている受診者は、「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」を合わせ 2 割 5 分程度あり（表 8 質問 21～23）、疲労感を感じている受診者は、3 割～4 割程度（表 8 質問 24～26）、不安感を感じている受診者は、1 割 5 分～3 割 5 分程度（表 8 質問 27～29）、抑うつ感を感じている受診者は、1 割弱～2 割程度（表 8 質問 30～35）あり、各項目で数ポイントの増加（ストレス状態の悪化）は見られるものの、昨年と同様の結果である
- ④ 身体反応に関する質問では、目の疲れや首筋や肩がこりを訴える受診者が「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」を合わせ 4 割程度あり、それぞれ数ポイントの増加（ストレス状態の悪化）は見られるものの、昨年と同様の結果である（表 8 質問 39、41）。また、不眠を訴える受診者は 1 割強であり、これも昨年と同様の結果である（表 8 質問 46）。
- ⑤ 周囲の支援に関する質問では、上司からの支援が低いと感じている受診者は、「多少」「全くない」を合わせて 5 割前後（表 9 質問 47,50,53）、同僚からの支援が低いと感じている受診者は 3 割～5 割程度（表 9 質問 48,51,54）であり、各項目で数ポイントの増加（ストレス状態の悪化）は見られるものの、昨年と同様の結果である

## 2 標準化得点による評価

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を「あなたのストレスプロフィール」として受診者ごとに作成し、提供している。

「あなたのストレスプロフィール」は次図に示す 3 種類のレーダーチャートによって表される。このレーダーチャートは、各質問に対する回答から各々の尺度に該当する項目の得点を算出し、その得点を 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作成されている。

「あなたのストレスプロフィール」にはレーダーチャートの解説が施され、受診者ごとに、受診者の心理状態、傾向、問題対処へのアドバイスが提供される。



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 60,145 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	評価外
活気	11.5 (11.0)	12.4 (12.4)	42.2 (41.9)	25.2 (25.2)	8.3 (9.0)	0.4 (0.4)

② 心身の反応	高い	やや高い	普通	やや低い	低い	評価外
イライラ感	5.0 (4.9)	17.0 (16.7)	38.3 (38.4)	22.1 (22.5)	17.2 (17.2)	0.4 (0.4)
疲労感	6.1 (5.6)	21.2 (20.5)	44.5 (45.0)	16.1 (16.5)	11.7 (12.1)	0.3 (0.3)
不安感	6.0 (5.9)	16.6 (16.2)	46.8 (46.9)	15.5 (15.9)	14.8 (14.7)	0.3 (0.3)
抑うつ感	6.7 (6.2)	15.2 (15.0)	35.6 (35.9)	20.4 (20.4)	21.6 (22.1)	0.5 (0.4)
身体愁訴	6.8 (6.4)	16.5 (15.7)	38.8 (38.6)	29.0 (30.1)	8.0 (8.3)	1.0 (1.0)

(注) ( ) 内は 25 年度。

表 12 ストレスの原因と考えられる因子

単位：％

① 原因と考えられる因子	高い	やや高い	普通	やや低い	低い	評価外
心理的な仕事の負担(量)	8.8 (8.4)	18.5 (18.5)	45.8 (46.0)	19.4 (19.7)	7.0 (7.1)	0.4 (0.4)
心理的な仕事の負担(質)	7.6 (7.7)	25.6 (25.4)	43.1 (43.0)	19.1 (19.2)	4.2 (4.2)	0.4 (0.5)
身体の負担度	10.4 (10.3)	25.5 (25.3)	35.9 (36.5)	28.1 (27.8)	0.0 (0.0)	0.2 (0.1)
対人関係でのストレス	3.2 (3.1)	14.3 (14.1)	47.2 (48.4)	25.9 (25.5)	8.7 (8.3)	0.6 (0.6)
職場環境によるストレス	9.4 (9.3)	21.7 (21.4)	42.7 (42.7)	17.6 (18.1)	8.4 (8.2)	0.3 (0.3)

単位：％

② 原因と考えられる因子	低い	やや低い	普通	やや高い	高い	評定外
仕事のコントロール度	4.2 (4.3)	15.1 (15.8)	41.9 (41.9)	31.8 (31.3)	6.6 (6.2)	0.4 (0.4)
技能の活用度	3.7 (3.5)	20.0 (20.3)	56.9 (56.6)	19.2 (19.4)	0.0 (0.0)	0.2 (0.2)
仕事の適正度	5.6 (5.6)	21.7 (21.5)	59.1 (58.6)	0.0 (0.0)	13.3 (13.8)	0.4 (0.5)
働きがい	5.3 (5.0)	19.2 (18.7)	53.6 (53.6)	0.0 (0.0)	21.1 (21.6)	0.9 (1.0)

(注) ( ) 内は 25 年度。

表 13 ストレス反応に影響を与える他の因子

単位：％

影響を与える他の因子	低い	やや低い	普通	やや高い	高い	評定外
上司からのサポート	5.5 (5.4)	22.8 (22.6)	32.3 (32.2)	29.0 (29.1)	9.8 (10.0)	0.7 (0.7)
同僚からのサポート	6.1 (5.7)	33.4 (32.3)	38.8 (39.2)	13.8 (14.6)	7.2 (7.6)	0.6 (0.6)
家族や友人からのサポート	9.6 (9.0)	13.6 (13.2)	23.6 (23.5)	21.5 (21.8)	30.4 (31.5)	1.2 (1.1)
仕事や家庭の満足感	3.6 (3.5)	10.3 (9.8)	59.0 (58.6)	17.1 (17.6)	9.6 (10.1)	0.4 (0.4)

(注) ( ) 内は 25 年度。

### <まとめ>

平成 26 年度の全衛連メンタルヘルスサービスにおけるストレスチェックの標準化得点による評価結果別の受診者の割合は次のとおりである（カッコ内は 25 年度）。

- ① ストレスによって起こる心身の反応では、活気で「低い」「やや低い」の受診者の割合は合わせて 23.9% (23.4%)、イライラ感で「高い」「やや高い」の受診者の割合が 22.0% (21.6%)、同様に疲労感で 27.3% (26.1%)、不安感で 22.6% (22.1%)、抑うつ感で 21.9% (21.2%) であった。

25 年度に比べ、ストレス反応（得点）が高い受診者の割合が 0.4 ポイント～1.2 ポイントが高くなった（表 11）。

- ② 身体的ストレス反応（身体愁訴）では、「高い」「やや高い」の割合が合わせて 23.3% (22.1%) であった。この因子においてもストレス反応（得点）が高い受診者の割合が 25 年度より 1.2 ポイント高くなっている（表 11）。

- ③ 仕事の負担（量）では、「高い」「やや高い」の受診者の割合が合わせて 27.3% (26.9%)、仕事の負担（質）では 33.2% (33.1%) であった。同様に、対人関係でのストレスでは「高い」「やや高い」の受診者の割合が合わせて 17.5% (17.2%) であった。また職場環境によるストレスでは「高い」「やや高い」の受診者の割合が合わせ 31.1% (30.7%) であった。

25 年度に比べ、これらすべての因子において、ストレス反応（得点）が高い受診者の割合が 0.1 ポイント～0.4 ポイントが高くなった（表 12）。

- ④ 仕事のコントロールでは、「低い」「やや低い」の受診者の割合が合わせて 19.3% (20.1%) であった。唯一この因子では、ストレス反応（得点）が高い受診者の割合が 25 年度と比べ、0.8 ポイント低くなった（表 12）。

- ⑤ 上司からのサポートでは「低い」「やや低い」の受診者の割合が合わせて 28.3% (28.0%)、同僚からのサポートでは「同様に 39.5% (38.0%) であった。ここでも、ストレス反応（得点）が高い受診者の割合が 25 年度に比べ 0.3～0.5 ポイント高くなった（表 13）。

#### 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（相談希望者、高ストレス状態及び抑うつ傾向の人、長時間労働者）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相談希望の有無欄に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）、(4) ストレスチェック実施の前月100時間を超える時間外労働を実施した労働者である。

(2)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。また、(3)抑うつ感6項目の質問内容は表14の質問30～35である。

表14 心理ストレス反応に関する質問および回答に対する配点 単位：点

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	仕事が手につかない	1	2	3	4
質問35	悲しいと感じる	1	2	3	4

## 1 ストレス得点、抑うつ得点

### (1) 平均ストレス得点、抑うつ得点

表 15 に示すとおり、平成 26 年度受診者 60,145 人（男性 41,571、女性 18,574）の平均ストレス得点は 36.7 点（男性 36.6、女性 37.0）、平均抑うつ得点は 10.1 点（男性 10.1、女性 10.0）であった。

このうち、面接指導対象者 7,231 人（男性 4,935、女性 2,296）の平均ストレス得点は 54.9 点（男性 54.8、女性 55.1）であり、全体と比べて 18.2 点高かった。また、平均抑うつ得点は 17.2 点（男性 17.3、女性 16.9）であり、全体と比べて 7.1 点高かった。

ちなみに、平成 25 年度受診者 64,592 人の平均ストレス得点は 36.5 点、平均抑うつ得点は 10.0 点であり、平成 26 年度は平均ストレス得点、抑うつ得点とも若干高かった。

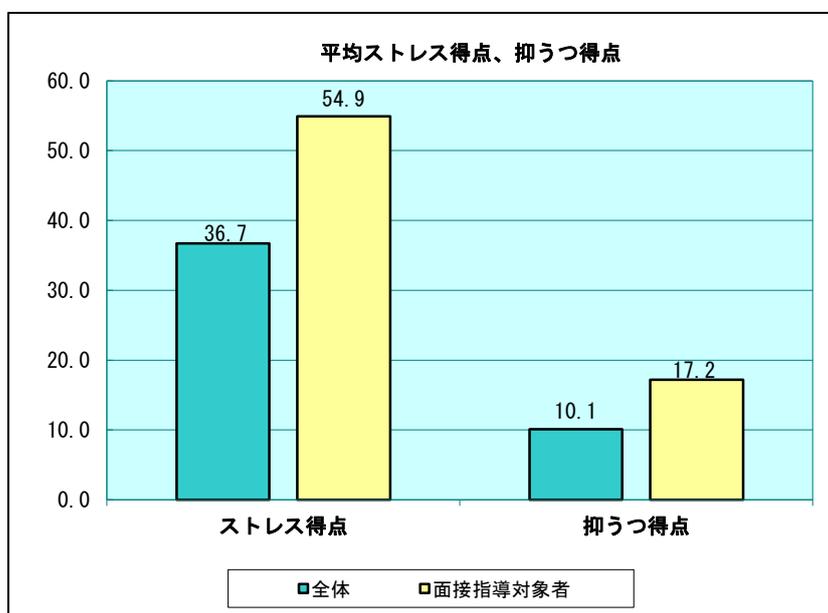


表 15 平均ストレス得点、抑うつ得点

	全体			面接指導対象者		
	人数	ストレス得点	抑うつ得点	人数	ストレス得点	抑うつ得点
男性	41,571 (45,125)	36.6 (36.3)	10.1 (10.0)	4,935 (5,003)	54.8 (54.8)	17.3 (17.1)
女性	18,574 (19,467)	37.0 (36.8)	10.0 (10.1)	2,296 (2,363)	55.1 (54.9)	16.9 (16.9)
全体	60,145 (64,592)	36.7 (36.5)	10.1 (10.0)	7,231 (7,366)	54.9 (54.8)	17.2 (17.0)

(注) ( )内は平成 25 年度。

## (2) 年代別平均ストレス得点、抑うつ得点

表 16 のとおり、年代別に平均ストレス得点、平均的抑うつ得点とも 20~29 才、30~39 才、40~49 才と同水準であったが、50~59 才、60 才~と年代が進むにつれ減少している。

面接対象者に限ってみれば、平均ストレス得点は、20~29 才、30 才~39 才、40~49 才と比べ、50 才~59 才、60 才~が低くなり、抑うつ得点は年代を追うに従って低くなる傾向が認められる。

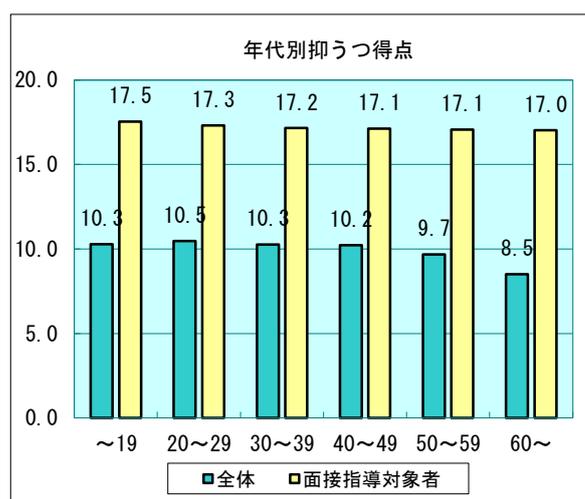
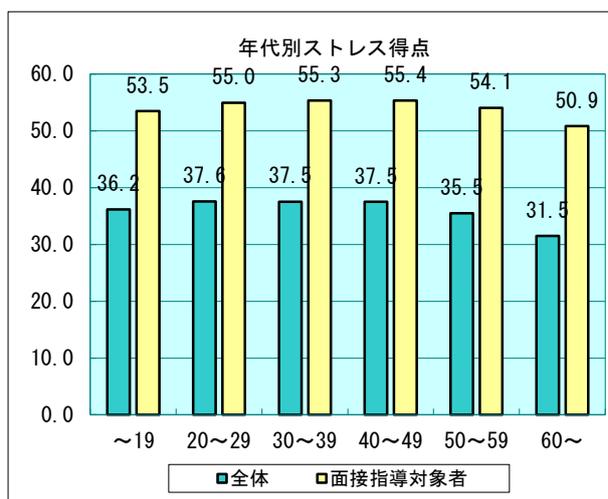


表 16 年代別平均ストレス得点、平均抑うつ得点

年齢 区分	全体			面接指導対象者		
	人数	ストレス得点	抑うつ得点	人数	ストレス得点	抑うつ得点
~19	386 (505)	36.2 (36.7)	10.3 (10.2)	43 (55)	53.5 (56.3)	17.5 (17.7)
20~29	9,256 (10,332)	37.6 (37.2)	10.5 (10.4)	1,214 (1,314)	55.0 (55.0)	17.3 (17.3)
30~39	13,580 (15,647)	37.5 (37.1)	10.3 (10.1)	1,752 (1,909)	55.3 (55.3)	17.2 (17.1)
40~49	18,490 (19,578)	37.5 (37.3)	10.2 (10.2)	2,486 (2,510)	55.4 (55.2)	17.1 (17.0)
50~59	15,717 (16,129)	35.5 (35.1)	9.7 (9.6)	1,607 (1,466)	54.1 (53.8)	17.1 (17.1)
60~	2,716 (2,411)	31.5 (31.0)	8.5 (8.4)	129 (112)	50.9 (49.7)	17.0 (16.9)
全体	60,145 (64,592)	36.7 (36.5)	10.1 (10.0)	7,231 (7,366)	54.9 (54.8)	17.2 (17.0)

(注) ( )内は平成 25 年度。

### (3) 職位別平均ストレス得点、抑うつ得点

表 17 のとおり、抑うつ得点は、全体でも、面接指導対象者においても管理職と比べて一般職の方が 0.1~0.2 ポイント高く、平均ストレス得点においては、面接指導対象者において、管理職と比べて一般職の方が 1 ポイント高くなった。

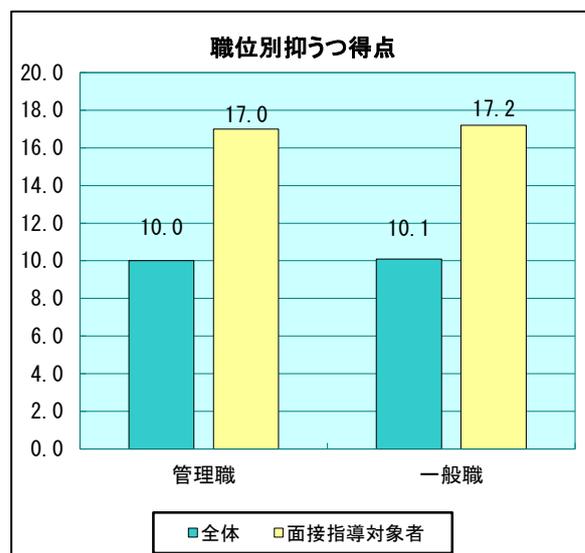
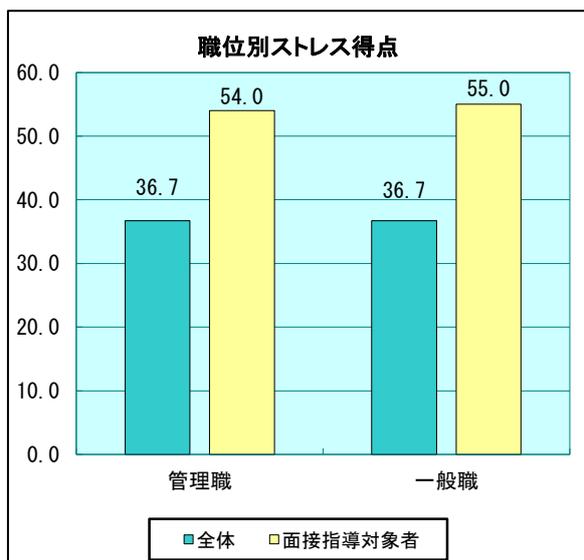


表 17 職位別平均ストレス得点、抑うつ得点

	全体			面接指導対象者		
	人数	ストレス得点	抑うつ得点	人数	ストレス得点	抑うつ得点
管理職	3,876 (4,760)	36.7 (36.8)	10.0 (10.0)	437 (480)	54.0 (54.3)	17.0 (16.9)
一般職	56,269 (47,322)	36.7 (36.9)	10.1 (10.1)	6,794 (5,790)	55.0 (54.9)	17.2 (17.1)
全体	60,145 (64,592)	36.7 (36.5)	10.1 (10.0)	7,231 (7,366)	54.9 (54.8)	17.2 (17.0)

(注) ( )内は平成 25 年度。

## 2 仕事量、コントロール、サポートの状況とストレス得点、抑うつ得点

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26年度受診者60,145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得点、抑うつ得点の関係について見た。

### (1) 仕事の負担度（仕事量）とストレス得点、抑うつ得点

仕事の負担度に係る質問はチェックシートの質問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。

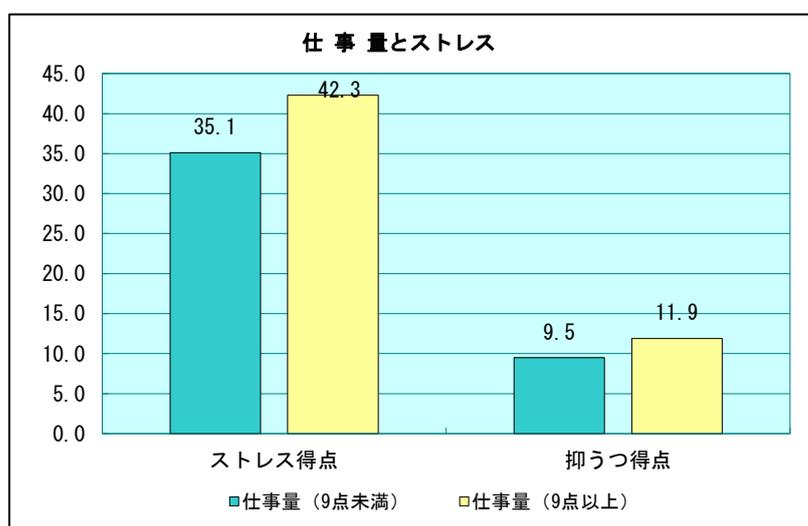
仕事の負担（量）に関する質問及び配点は表18のとおりである。質問1～3で、「そうだ」「まあそうだ」に回答した人は、「やや違う」「ちがう」に回答した人より仕事の負担（量）は過重であると言える。

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、仕事の負担（量）に関する質問は関連しており、ここでは9点を境に心理ストレス反応18項目のストレス得点、抑うつ感6項目の抑うつ得点について見た。

表21より仕事量とストレスの関係を見ると、平均ストレス得点は、仕事の負担（量）9点未満の場合31.9点であるのに対し、9点以上は37.7点と5.8点高かった。同様に、



平均抑うつ得点は、仕事の負担（量）9点未満の場合、8.8点であるのに対し、9点以上は10.3点と1.5点高かった。

## （2） 仕事の裁量性とストレス得点、抑うつ得点

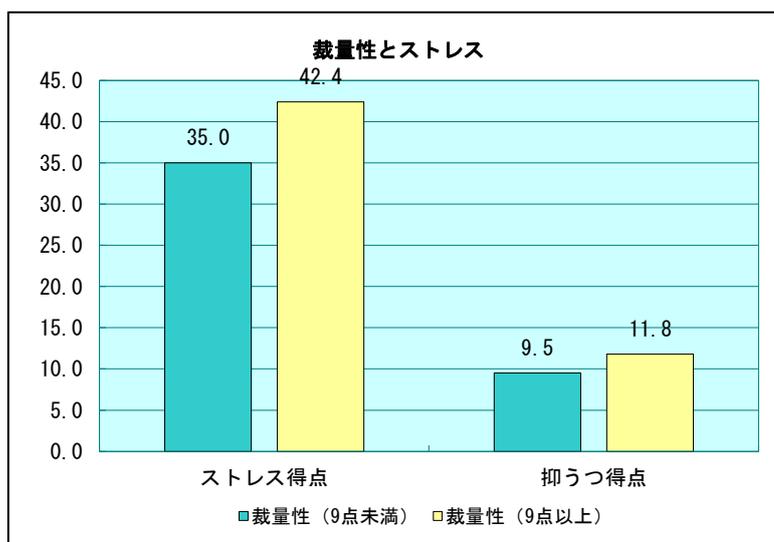
仕事の裁量性とストレス得点の関係について見た。裁量性に関する質問は表19のとおりであるが、「ややちがう」「ちがう」に回答した人は、「そうだ」「まあそうだ」に回答した人より仕事の裁量性が低いと言える。

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項目のストレス得点、抑うつ感6項目の抑うつ得点について見た。

表21より仕事の裁量性とストレスの関係を見ると、平均ストレス得点は、仕事の裁量性9点未満の場合35.0点であるのに対し、9点以上は42.4点と7.4点高かった。同様に平均抑うつ得点は、裁量性9点未満の場合9.5点であるのに対し、9点以上は11.8点と2.3点高かった。



### (3) 上司・同僚の仕事の支援（サポート）とストレス得点、抑うつ得点

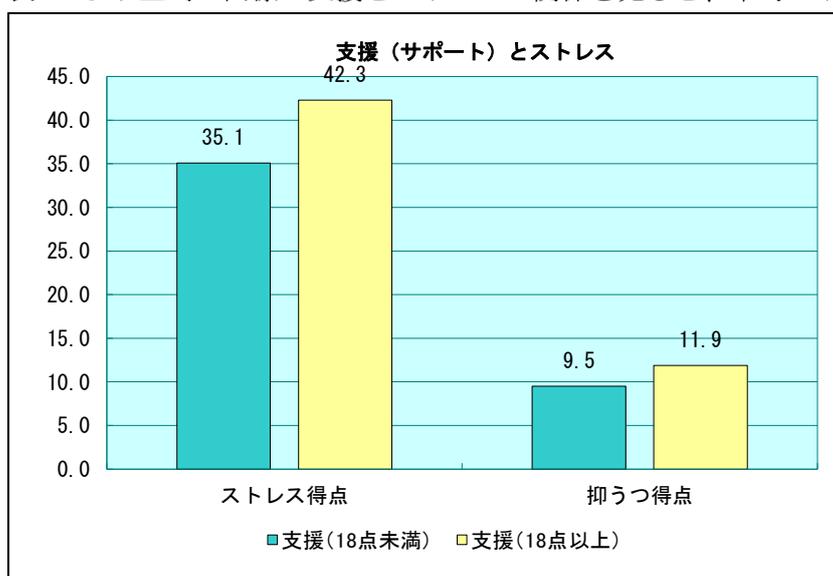
上司・同僚の仕事の支援とストレス得点の関係について見た。仕事の支援に関する質問は表 20 の質問 47～48、50～51、53～54 で、「多少」「全くない」に回答した人は上司・同僚の仕事の支援が不十分と言える。

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 18 点を境に心理ストレス反応 18 項目のストレス得点、抑うつ感 6 項目の抑うつ得点について見た。

表 21 より上司・同僚の支援とストレスの関係を見ると、平均ストレス得点は、上司・



同僚の支援が 18 点未満の場合 35.1 点であるのに対し、18 点以上は 42.3 点と 7.2 点高かった。同様に、平均抑うつ得点は、上司・同僚の支援 18 点未満の場合 9.5 点であるのに対し、18 点以上は 11.9 点と 2.4 点高かった。

#### (4) 仕事の量、仕事の裁量性、上司・同僚の支援とストレスの関係

26 年度の実施結果においても、従来同様に、仕事の負担（量）よりも仕事の裁量性、上司・同僚の支援の方がストレス得点により大きな影響を与えているという結果が認められた。

仕事が過重と感じている者とそうでない者の平均ストレス得点及び平均抑うつ得点、仕事の裁量性が不十分と感じている者とそうでない者の平均ストレス得点及び平均抑うつ得点、上司・同僚の支援が不十分と感じている者とそうでない者の平均ストレス得点及び平均抑うつ得点は表 21 のとおりである。

表 21 仕事の量、仕事の裁量性、上司・同僚の支援の関係

	①過重（不十分）		②そうではない		①－②	
	ストレス得点	抑うつ得点	ストレス得点	抑うつ得点	ストレス得点	抑うつ得点
仕事の負担 （量）	37.7 (37.5)	10.3 (10.2)	31.9 (31.7)	8.8 (8.8)	5.8 (5.8)	1.5 (1.4)
仕事の仕事 裁量性	42.4 (41.9)	11.8 (11.6)	35.0 (34.8)	9.5 (9.5)	7.4 (7.1)	2.3 (2.1)
上司・同僚 の支援	42.3 (42.2)	11.9 (11.9)	35.1 (34.9)	9.5 (9.5)	7.2 (7.3)	2.4 (2.4)

(注) ( )内は平成 25 年度。

### 3 時間外労働時間とストレスの関係

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。

#### (1) 時間外労働時間の長さが高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された人の割合

表 22 により時間外労働時間の長さが高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された人の割合をみると、高ストレス状態であると判定された人の割合は、時間外労働時間が長くなるに従って高くなり、45 時間未満と 100 時間超を比べると 100 時間超では、ほぼ 2 倍となっている。同様に、抑うつ傾向と判定された人の割合についても、時間外労働時間が長くなるに従って高くなり、45 時間未満と 100 時間超を比べると 100 時間超では 1.7 倍となっている。

表 22 時間外労働の長さが高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された人の割合

時間外労働 時間数	受診者数	高ストレス状態 (人)	割合 (%)	抑うつ傾向 (人)	割合 (%)
~45	45,374 (46,377)	4,117 (3,896)	9.1 (8.4)	3,120 (2,823)	6.9 (6.0)
45~60	5,935 (6,516)	721 (768)	12.1 (11.7)	487 (492)	8.2 (7.6)
60~80	3,806 (4,116)	556 (563)	14.6 (13.6)	349 (362)	9.2 (8.8)
80~100	1,544 (1,657)	249 (281)	16.1 (17.0)	171 (172)	11.1 (10.3)
100~	895 (1,071)	160 (185)	17.9 (17.3)	102 (107)	11.4 (10.0)
記入なし	2591 (4,855)	251 (506)	9.7 (10.4)	142 (406)	5.5 (8.4)
全体	60,145 (64,592)	6,054 (6,199)	10.1 (9.6)	4,371 (4,362)	7.3 (6.8)

(注) ( )内は平成 25 年度。

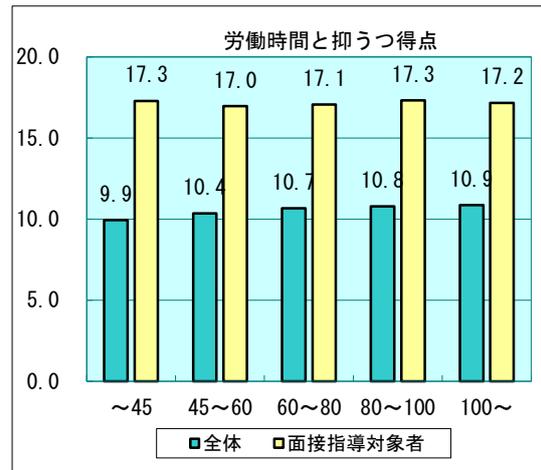
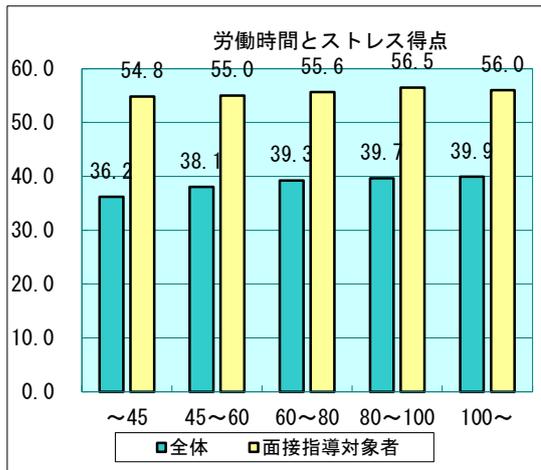
## (2) 時間外労働とストレス得点、抑うつ得点の関係

時間外労働時間の長さや平均ストレス得点、平均抑うつ得点の関係を、全体と面接指導対象者別に表 23 に示した。

全体においては、時間外労働時間が長くなるにしたがって、平均ストレス得点も平均抑うつ得点も高くなっているが、面接指導対象者においては、平均ストレス得点は、ほぼ時間外労働時間が長くなるにしたがって高くなっているが、平均抑うつ得点は、時間外労働時間による有意な差は認められない。また、面接指導対象者においては、平均ストレス得点で各時間帯において昨年に比べて、1.1～7.1 ポイント高くなり、平均抑うつ得点でも、同様に昨年に比べて 0～2.9 ポイント高くなっている。

表 23 時間外労働と平均ストレス得点、抑うつ得点

時間外労働 時間数	全体			面接指導対象者		
	人数	ストレス 得点	抑うつ 得点	人数	ストレス 得点	抑うつ 得点
～45	45,374 (46,377)	36.2 (35.8)	9.9 (9.8)	4,967 (4,732)	54.8 (47.7)	17.3 (14.4)
45～60	5,935 (5,283)	38.1 (38.0)	10.4 (10.4)	842 (893)	55.0 (51.3)	17.0 (15.6)
60～80	3,806 (4,116)	39.3 (38.8)	10.7 (10.5)	630 (641)	55.6 (49.5)	17.1 (14.6)
80～100	1,544 (1,657)	39.7 (39.5)	10.8 (10.8)	279 (308)	56.5 (54.5)	17.3 (16.5)
100～	895 (1,071)	39.9 (39.2)	10.9 (10.5)	183 (198)	56.0 (54.9)	17.2 (17.2)
記入なし	2,591 (4,855)	36.4 (35.5)	10.0 (10.3)	330 (594)	42.5 (44.1)	15.7 (13.1)
全体	60,145 (64,592)	36.7 (36.3)	10.1 (10.0)	7,231 (7,366)	54.9 (48.6)	17.2 (14.7)



#### 4 高ストレス、抑うつ傾向と身体愁訴の関係

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にあるのかについて見た。

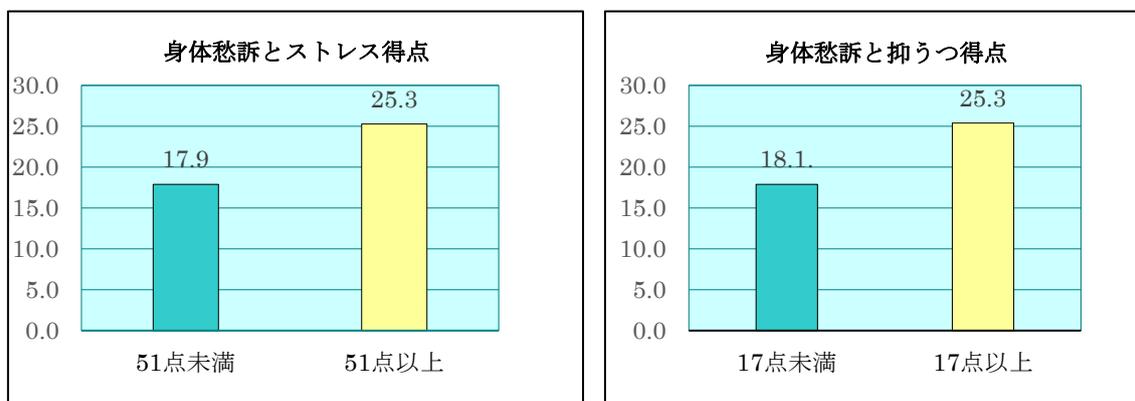
身体愁訴に関する質問、配点は、表 24 の質問 36～46 の 11 項目である。

表 24 身体的ストレス反応（身体愁訴）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 つもあった
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

心理ストレス反応 18 項目の得点 51 点未満の受診者における身体愁訴 11 項目の得点は 17.9 点であるのに対し、51 点以上の高ストレス者においては 25.3 点と 7.4 点高かった。

同様に、抑うつ感 6 項目の得点 17 点未満受診者の身体愁訴項目の得点は 18.1 点であるのに対し、17 点以上の高抑うつ者においては 25.3 点と 7.5 点高かった。



## <まとめ>

- 心理ストレス反応 18 項目及び抑うつ感 6 項目の集計・分析結果は次のとおりである。
- ① 全受診者平均ストレス得点は 36.7 点、平均抑うつ得点は 10.1 点で、平成 25 年度と比べストレス得点 0.2 点、抑うつ得点 0.1 点高かった（表 15）。
  - ② 年代別にみると、両得点とも 20 代、30 代、40 代は同水準で、50 才以降低くなり、25 年度と同様の傾向であった（表 16）。職位別にみると、抑うつ得点で管理職と比べて一般職の方が 0.1 点高く、ストレス得点は同じであった（表 17）。
  - ③ 仕事量とストレスの関係を見ると、平均ストレス得点は、仕事の負担（量）9 点未満の場合 31.9 点であるのに対し、9 点以上は 37.7 点と 5.8 点高かった。同様に、平均抑うつ得点は、仕事の負担（量）9 点未満の場合、8.8 点であるのに対し、9 点以上は 10.3 点と 1.5 点高かった（表 21）。
  - ④ 仕事の裁量性とストレスの関係を見ると、平均ストレス得点は、仕事の裁量性 9 点未満の場合 35.0 点であるのに対し、9 点以上は 42.4 点と 7.4 点高かった。同様に平均抑うつ得点は、裁量性 9 点未満の場合 9.5 点であるのに対し、9 点以上は 11.8 点と 2.3 点高かった（表 21）。
  - ⑤ 上司・同僚の支援とストレスの関係を見ると、平均ストレス得点は、上司・同僚の支援が 18 点未満の場合 35.1 点であるのに対し、18 点以上は 42.3 点と 7.2 点高かった。同様に、平均抑うつ得点は、上司・同僚の支援 18 点未満の場合 9.5 点であるのに対し、18 点以上は 11.9 点と 2.4 点高かった（表 21）。
  - ⑥ ③～⑤のとおり、ストレス得点、抑うつ得点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より大きく影響されていた。この傾向は、例年変わっておらず、ストレスの改善には、仕事の裁量性、上司・同僚の支援がより重要であると考えられる（表 21）。
  - ⑦ 時間外労働時間の長さが高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された人の割合をみると、高ストレス状態であると判定された人の割合は、時間外労働時間が長くなるに従って高くなり、45 時間未満と 100 時間超を比べると 100 時間超では、ほぼ 2 倍となっている。同様に、抑うつ傾向と判定された人の割合についても、時間外労働時間が長くなるに従って高くなり、45 時間未満と 100 時間超を比べると 100 時間超では 1.7 倍となっている（表 22）。
  - ⑧ 時間外労働時間の長さでストレス得点の関係をみると、受診者全体においては、時間外労働時間が長くなるにしたがって、平均ストレス得点も平均抑うつ得点も高くなっている。面接指導対象者においては、平均ストレス得点は、ほぼ時間外労働時間が長くなるにしたがって高くなっているが、平均抑うつ得点は、時間外労働時間による有意な差は認められない。25 年度との比較では、特に面接指導対象者において、平均ストレス得点で各時間帯において昨年に比べて、1.1～7.1 ポイント高くなり、平均抑うつ得点でも、同様に昨年に比べて 0～2.9 ポイント高まっている（表 23）。

⑨ 高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された人について、身体愁訴に係る 11 項目の得点をみると、心理ストレス反応 18 項目の得点 51 点未満の受診者における身体愁訴 11 項目の得点は 17.9 点であるのに対し、51 点以上の高ストレス者においては 25.3 点と 7.4 点高かった。

同様に、抑うつ感 6 項目の得点 17 点未満受診者の身体愁訴項目の得点は 18.1 点であるのに対し、17 点以上の高抑うつ者においては 25.3 点と 7.5 点高かった。

## 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評価の観点からみた（表 25）。

表 25 業種別健康リスク

業種	事業場数		健康リスク					
			仕事の負担		職場の支援		総合評価	
	25 年度	26 年度						
全国平均	—	—	100	100	100	100	100	100
建設業	0	1	90	100	96	101	86	101
製造業	48	44	99	99	104	105	102	103
電気・ガス・水道	5	1	93	94	99	91	92	85
情報通信業	2	2	93	96	102	108	94	103
運輸業、郵便業	1	1	89	89	77	100	68	89
卸業・小売業	4	3	105	100	99	100	103	100
金融業・保険業	2	7	98	96	95	92	93	88
学術研究	10	3	97	93	100	98	97	91
宿泊・飲食	4	1	104	104	101	102	105	106
接客・娯楽業	3	0	90	—	111	—	99	—
教育・学習支援業	9	3	102	102	93	93	94	94
医療・福祉	12	7	104	108	100	104	104	112
複合サービス	3	7	96	96	100	100	96	96
その他サービス	4	2	92	93	100	100	92	93
公務	28	34	96	95	91	95	87	90
その他	11	17	101	100	112	100	113	100
全体	144	139	97	98	99	99	95	97

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。

平成 26 年度メンタルヘルスサービスを利用した 139 事業場のうち健康リスクが 120 を超えていたのは、製造業 8 事業場（25 年度 8 事業所）、公務（他に分類されるものを除く）2 事業場、情報通信、医療・福祉、その他がそれぞれ 1 事業場の合計 13 事業場であった。

なお、平成 26 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、建設、製造、情報通信、宿泊・飲食、医療・福祉の業種であった。中でも、医療・福祉が 112 と際立って高い健康リスクを示している。

事業場において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みがなされることにより、健康リスクの低下傾向が現れると考えられるが、今回の調査まではこのような傾向は認められない。今後中期的な視点で注視していきたい。

次に、ストレスチェックを受けた人について、職種別健康リスク、職位別健康リスクについて分析した（表 26、27）。

職種別で健康リスクの総合評価が 100 を超えたのは技能職だけであった（昨年 100 を超えていた運輸・通信は 100 であった。）。

また、職位別の健診リスクをみると、一般職の方が管理職より若干高い傾向が認められるが、わずかな差である。

表 26 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		総合評価	
	25 年度	26 年度	25 年度	26 年度	25 年度	26 年度	25 年度	26 年度
全国平均	—	—	100	100	100	100	100	100
専門・技術職	10,342	6,499	100	96	100	93	100	89
管理職業	2,221	1,799	96	95	101	103	96	97
事務職	2,561	4,136	94	97	99	98	93	95
販売職	973	690	101	104	96	93	96	96
サービス職	1,447	1,955	103	101	98	95	100	95
運輸・通信	25	12	104	94	101	107	105	100
技能職	2,307	6,687	99	103	109	113	107	116
その他	32,959	38,317	100	97	98	98	98	95
空欄	11,757	0	—	—	—	—	—	—
全体	64,592	60,145	100	98	100	100	99	98

表 27 職位別健康リスク

役職	受診者数		健康リスク					
			仕事の負担		職場の支援		総合評価	
	25 年度	26 年度	25 年度	26 年度	25 年度	26 年度	25 年度	26 年度
全国平均	—	—	100	100	100	100	100	100
管理職	4,760	3,876	98	97	99	99	97	96
一般職	47,322	56,269	100	98	99	99	99	97
空欄	12,510	0	—	—	—	—	—	—
全体	64,592	60,145	99	98	99	99	99	97

<まとめ>

- ① 平成 26 年度メンタルヘルスサービスを利用した 139 事業場において、総合評価で、健康リスク 120 を超えている事業場（何らかの問題が発生している可能性があると思われる事業場）は、13 事業場であった。
- ② これらを業種ごとの平均で見ると、健康リスク 120 を超えている業種はなかった（表 25）。
- ③ 業種平均の健康リスクを平成 25 年度と比較すると、平成 26 年度は、情報通信、運輸・郵便及び医療・福祉において大幅に上昇したほか、8 業種において健康リスクが高くなった（表 25）。
- ④ 職種別で健康リスクの総合評価が 100 を超えたのは技能職だけであった（表 26）。
- ⑤ 職位別の健康リスクをみると、一般職の方が管理職より若干高い傾向が認められるが、わずかな差である（表 27）。

## VI 面接指導結果の概要

### 1 面接指導対象者

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相談希望の有無欄に相談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）、④ストレスチェック実施の前月 100 時間を超える時間外労働を実施した人である。

以下は①～③に該当する面接指導対象者についての分析である。

平成 26 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 28、29 に示した。平成 26 年度ストレスチェック受診者 60,145 人のうち、上記①～③の要件に該当し、面接指導対象者となったのは 7,231 人であった。これは、受診者の 12.0%に当たり、25 年度の 11.4%より 0.6 ポイント高くなった。

これを男女別にみると、男性より女性の方がやや比率が高く、年代別では、40～49 の年代で高くなっている。

表 28 男女別面接指導対象者

	25 年度	26 年度
男性	5,003 (11.1)	4,935 (11.9)
女性	2,363 (12.1)	2,296 (12.4)
計	7,366 (11.4)	7,231 (12.0)

(注) ( ) は該当する性別の受診者に占める面接指導対象者の割合。

表 29 年代別面接指導対象者

	25 年度	26 年度
～19	55 (10.9)	43 (11.1)
20～29	1,314 (12.7)	1,214 (13.1)
30～39	1,909 (12.2)	1,752 (12.9)
40～49	2,510 (9.8)	2,486 (13.4)
50～59	1,466 (9.1)	1,607 (10.2)
60～	112 (4.6)	129 (4.7)
計	7,366 (11.4)	7,231 (12.0)

(注) ( ) は該当する年代の受診者に占める面接指導対象者の割合。

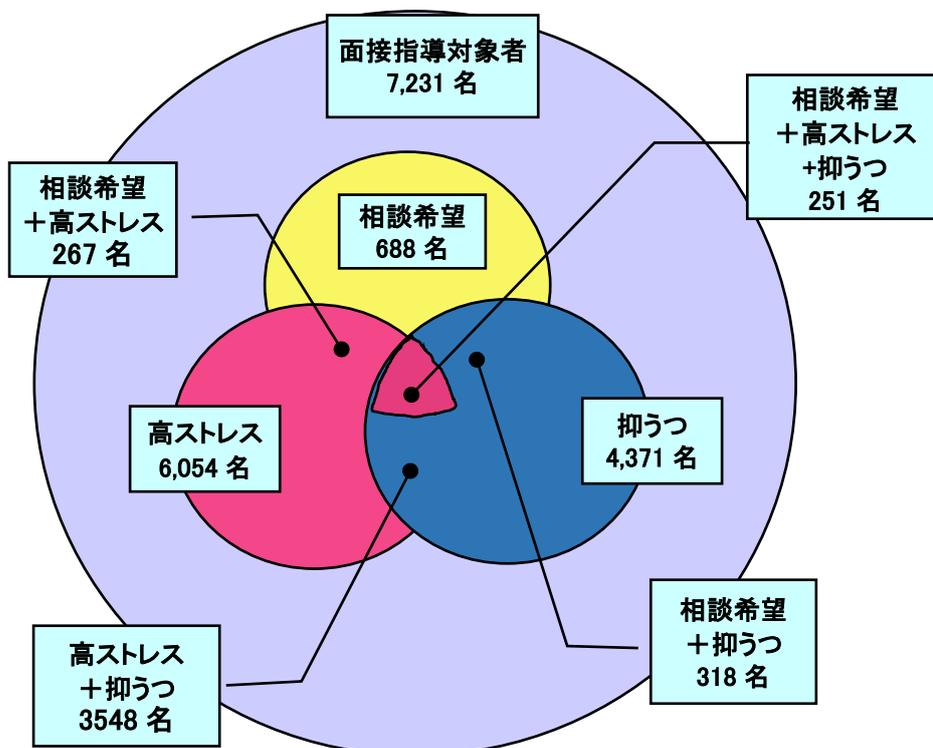
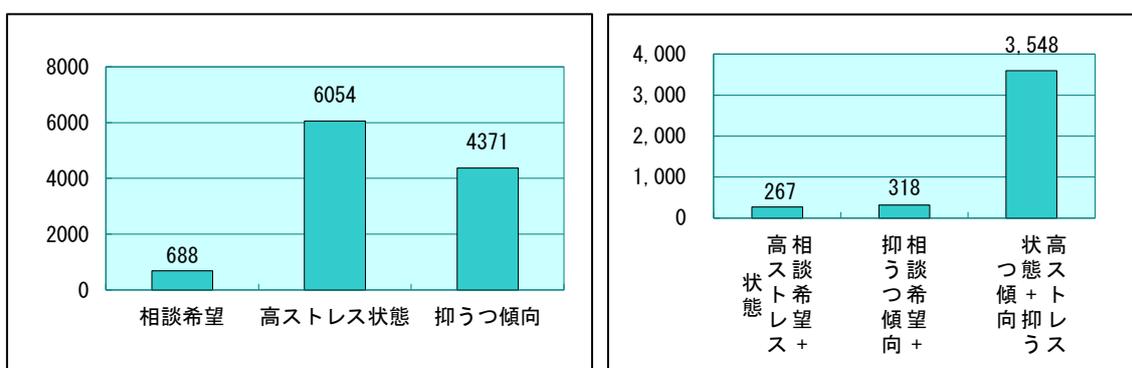
また、上記①～③の選定要件のうち、どの要件に該当し面接指導対象となったかの内

訳を表 30 に示した。平成 26 年度においては、高ストレス状態の判定により面接指導対象となった人は 6,054 人で最も多く、次いで抑うつ傾向の判定により面接指導対象となった人は 4,371 人、相談希望者は 688 名であった。

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。

表 30 面接指導対象選定根拠

	25 年度	26 年度
相談希望	735	688
高ストレス状態	6,199	6,054
抑うつ傾向	4,362	4,371



## 2 面接指導実施状況等

### (1) 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 24 年度、25 年度の実績と比較すると、表 31 のとおりである。

平成 26 年度面接指導対象としてリストアップされたのは 7,231 人である。このうち事業場産業医が面接指導することとしたのは 3,806 人で、残りの 3,425 人が全衛連会員機関の医師等が担当するものである。面接指導対象者に指導の案内をしたが、これに応じたのは 291 人（8.5%）で 25 年度 7.6%より若干増加したが、依然低率である。

全衛連メンタルヘルスサービスは、ストレスチェックおよび一定の人に対する面接指導がセットで実施されることが特徴であることから、この実施率向上のための何らかの対策を講じる必要がある。

平成 22 年度からのサービスを通じていえることではあるが、面接指導実施率が低いことの背景として、高ストレス状態・抑うつ状態というストレスチェック結果について同意できない受診者が多いこと、特に高ストレスと判定（抑うつ判定はなし）された受診者にはその傾向が顕著であること、高ストレス状態・抑うつ状態を放置しておくことが精神健康に決して良い結果をもたらさないことは理解しているものの面接指導を受けるまでもないと考える受診者が多いことが上げられる。

また、面接指導実施への信頼性の問題もあろう。全衛連メンタルヘルスサービスにおいては、面接指導を担当する医師、保健師等に対し、日本産業精神保健学会の認定専門職資格を取得するよう指導し、体制が整った施設からサービス提供をしているが、この点の PR を徹底し、面接指導の信頼性向上につなげる必要がある。

なお、面接の結果、専門の医療機関の受診を勧奨された人は 1 名、また、面接指導を実施した 291 名のうち、すでに他の医療機関に通院中の者が 16 名いた。

表 31 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		
	24 年度	25 年度	26 年度	24 年度	25 年度	26 年度
面接指導対象者	4,519	3,197	3,806	3,197	4,169	3,425
面接指導実施数	—	—	—	190	318	291
専門機関紹介数	—	—	—	9	8	1

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される。

なお、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 面接指導の対象となるのは、①相談希望者、②高ストレス状態、③抑うつ傾向、④長時間労働の人であるが、高ストレス状態、抑うつ傾向と判定された背景事情として、過重な業務、現在の業務への不満、異動に伴う環境の変化、昇進に伴う問題、職場の人間関係、その他（家庭問題等）が指摘される。
- ② 事業場産業医に面接指導対象者リストを渡した 3,806 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、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ている旨の事業場産業医からの情報も得られている。
- ③ 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 3,425 人の面接指導実施率は 8.5%（291 人）。過去平成 23 年度は 10.7%、24 年度 5.9%、25 年度 7.6%だった。低率だった 24 年度からは徐々に上昇しているが依然十分機能しているとは言えない。
- ④ 面接指導実施率の低水準の背景として、高ストレス状態、抑うつ傾向と判定されたことの意味の理解不足または判定されたことへの反発、高ストレス状態、抑うつ傾向を放置しておくことの認識の欠如、そして将来予測ができないことなどが考えられる。  
一方、面接指導への信頼性の問題も考えられる。面接指導を担当する医師、保健師等は日本産業精神保健学会の認定専門職資格を取得しているが、PR を徹底し、面接指導の信頼性向上につなげる必要があるだろう。
- ⑤ なお、次ページ以降の【参考 1 サービス提供機関における面接指導の主な内容】及び【参考 2 医師及び保健スタッフによる相談への対応】を参考とされたい。

## 【参考 1 サービス提供機関における面接指導に係る主な相談内容】

平成 26 年度、サービス提供機関において取り扱った相談指導の内容は複数のストレス要因に係るものが多いが、相談内容、相談者の状況により次の①～⑩の項目に分類・整理して以下紹介する。

- ①過重な仕事の負担（量・質） ②職場や業務、処遇への不満 ③異動に伴う環境の変化  
④昇進に伴う問題 ⑤職場の人間関係 ⑥通院・加療中の人からの相談、受診の相談  
⑦睡眠障害 ⑧抑うつ症状 ⑨身体症状 ⑩その他

### ① 過重な仕事の負担（量・質）

- ・ 2 回の離婚により養育義務の子供が 5 人いて住宅ローンを抱えている。それでも仕事が忙しくて、落ち込んだり憂鬱になったりしている（それを意識するような暇がない）。
- ・ 新しい職場の仕事の質的負担、職場環境（人間関係も含む）の悪化で腰痛が頻繁になり、起き上がれないことが 2 度ほどあった。目の疲れ、不眠もある。
- ・ 日曜はほとんど出勤、昼休みは 10 分～15 分、残業は毎日 7 時～8 時までという勤務が 2 年ほど続いている。今年から管理職にはなったが、昨年からの心身の不調は続いている。今後の症状の進行が気にかかる。
- ・ 異動で抜けた人の分残った人間に過重な負担がかかっている。電話対応が多く、その間自分の仕事ができない。仕事に出たくない気持ちから、意欲が持てず、イライラ感が強い。
- ・ 人が足りないので、部下を休ませるために毎日残業、土日も出勤している。過労は自分でも自覚している。以前身内の不幸が重なって倒れ、3 年前にまた倒れた。被害妄想の症状が出ていると感じる。
- ・ 仕事のストレスが積み重なっている感じ。仕事の流れが確立していないので、分担があいまいなものは全て自分がやることになる。イライラ感はあるが、体調不良はないので、ストレスを溜めこまないで、オン・オフを使い分けるようにしている。
- ・ 従来 of 業務に加え、新たに始まった工事の担当も任され、どんどんやるが増えている。毎日 12 時ころまで残業し 5 時間くらいは眠るが、休まった感じはしない。
- ・ 製品の運搬の仕事。一日中歩き放し 2 万歩ほど歩く。早朝から夜 9 時ころまで仕事し、通勤距離も長い。2～3 年前から妻がうつで通院していて、自分も 1 年ほど前から眠りが浅い。
- ・ 緊張感が高い難しい仕事で、自分の部署だけ周囲より仕事量が多い。休日も仕事の電話がかかることが気になり、仕事のことばかり考えてしまう。翌日仕事に行かなければと思うと夜もよく眠れない。

## ② 職場や業務、処遇への不満

- ・ ステップアップと思って海外赴任がそうではなかったことなど、頑張りが報われない仕事に不満があり、やる気が出ない。
- ・ 夜勤を含む交代制勤務の仕事に不満があるが、以前、職場異動に伴う大きなストレスを経験したことから、職場が変わる転職は考えられない。
- ・ 同僚が上司になり、態度が 180 度変わって部下を守ってくれない。頭痛が多くなり、何もやる気がしない。
- ・ 職場がみんな適当に仕事をしているので、その付けがすべて自分に来る。現場の主任にもう少ししっかりして欲しい。職場に行くとお腹がぎりぎり鳴り、下痢状態になる。
- ・ 上司の管理がきつく、どうしてもいいことに縛りがある。仕事に関して希望を出したら、「仕事は言われたことを黙ってするものだ」と言われ、悔しくて泣いてしまった。正職員が自分たち嘱託を部下のように使うことにも我慢がならない。
- ・ 動物を殺処分したり、死骸の処理をしたりする今の仕事が合わないのでストレスがある。イライラ感があり、外に出たくない。また、人と話たくない。
- ・ 10 年近く同じ職場にいたので、飽きてしまい、やりがいを感じられなくなった。気分の波が大きく、自分の思い通りにならないとイライラするようになった。
- ・ 部品の検査の仕事だが、本来コツコツやるような仕事は性に合わない。3 人の職場なのに上司が明確な指示を出さないので、顔を伺いながら仕事をするのがストレスになってイライラする。幼い子供が二人いるが、母が亡くなって頼れる人がいなくなり、家にいても気が休まらない。
- ・ 正社員には手厚い待遇なのに、自分たち準社員は報われない。適正に評価されず、働き甲斐を感じられない。自分の職場からメンタル不調者が続発しているのは、このような処遇の差によるものだと思う。職場は不平不満に満ちている。
- ・ 仕事に携帯ゲームをしたり、指示に従わずに適当にやったりしている者が複数いて、それらの仕事も自分がカバーしなければならず、不満が募っている。上司も何も対応せずに改善されないので疲弊している。イライラ感が強く、仕事に億劫感がある。
- ・ パート社員の自分が正社員や準社員より仕事量が多く、責任が重いのは納得できない。社員登用制度が公平なものとなっていない。疲労と頭痛がひどく市販の薬を服用している。

## ③ 異動に伴う環境の変化

- ・ 遠方に異動となったため単身赴任し、そのころから抑うつ感が出て、赴任先で一人になると鬱状態になる。実家に残した両親及び妻が病気で、そのことが気になることも鬱の原因となっている。

- ・ 異動に伴いミスのできない緊張感の高い業務になったが、上司との関係が悪くサポートがない。時々蕁麻疹が出て、偏頭痛が悪化、風邪のような喉の痛みとだるさが続いている。
- ・ 5年前に異動して現在の職場に来たが、ずっとよそ者扱いされて未だに職場に馴染めない。係長から毎日仕事を否定され、仕事を任せてもらえないので、くさっている。
- ・ 一年前に現在の部署に異動し、全くわからないことを一からやっているので不安感が大きい。途中入社のため年下の上司が多く、同僚とも距離感がある。取引先の都合に合わせて優先順位を変えながら仕事を進めているので仕事の裁量性は低い。イライラ感や疲労感は改善されたが、体が冷えて靴下をはいて寝るようになった。
- ・ 2年ほど前に上司との関係で不眠、動悸、焦燥感が出現して抑うつ状態と診断されて休職し、現在も通院、服薬を継続中。復職後会社の配慮で他店へ異動し、当該上司との接点が全くなくなったが、今回の異動で当該上司が、自分の関係業務のトップとなった。彼と接点のある会議や研修などに出られず、拒否反応で当該上司の勤務場所に近づくことができない。

#### ④ 昇進に伴う問題

- ・ 職場で上司から介護休暇、育児休暇を取ると仕事に支障が出ると言われる。休むと昇進・昇格に影響が出て同期より遅れるので、調子はわるい（一時入院し、現在は通院）が、もう休めない。
- ・ 室長になって仕事が増え、毎日11時～12時まで残業している。経験者が少なく仕事がかまうまわらないので自分の部署のみんなが睡眠不足になっている。部下をうまく育てられないこともストレスになっている。

#### ⑤ 職場の人間関係

- ・ 部下のマネジメントで悩んでいる。身体症状が出ている。
- ・ 暴言を吐く同僚に強いストレスを感じているが、相談できる上司ではない。
- ・ 上司が頻繁に変わり、それぞれの上司の発言が変わってしまうことでストレスを感じている。また、それに対し自分がきちんと主張できないことに悩んでいる。
- ・ ここ数年職場の人間関係が悪くなって、協力体制がなくなっている。これらからくるストレスによる円形脱毛症となり通院している。
- ・ 4人しかいない職場で、上司の所長との関係、窓口のパートの女性との関係が悪く悩んでいる。所長は逆切れするタイプで口をきくのも嫌で、においも気になる。
- ・ 苦手な人と一緒の職場になって、職場にいると気分が悪く体がだるい。
- ・ 職場に人によって態度を変えるひどく嫌な奴がいて、イライラ感、不安感がある。また、家では祖父が認知症の祖母に腹を立てて怒っているのも、精神的に落ち着か

ない一因となっている。

- ・ 集金業務担当。数字が悪いと、上司にすべて私が悪いと怒られる。一度上司と話し合いをしたが、甘えるなど言われた。子供に当たってしまうので、家庭もめちゃくちゃ。車を運運していると、このまま事故で死んでもいいと思ってしまう。
- ・ 仕事としては評価している一方で人格的には嫌いな他の部署の上司に色々指示されるのが苦痛で、大きなストレスになっている。
- ・ 上司との人間関係で悩んでいる。業務が上手く進まず、そのことを上司にきつく指導され、その言葉が胸に刺さる。不安感と早朝覚醒があり、出勤したくない気持ちが強くなって、内科の主治医に睡眠導入剤を処方された。
- ・ 職場のトップと合わない。2度の退職勧奨と降格処分の経験あり。円形脱毛症が発症し、ひどいときは頭髮がほとんど抜けてしまった。
- ・ 職場に変な人がいて、そのストレスが大きい。上司に叱られたときに帽子を床にたたきつけたので、それをたしなめると、それ以来、目に見えない嫌がらせが多くなり、すれ違おうと舌打ちをされる。課長に相談したところ、今はどうしようもないと言われた。
- ・ 新人の頃仕事を教えてもらって恩がある先輩だが、感情に波がある人で、一緒に仕事をするのがきつい。自分の中でも葛藤があるので、そのストレスが大きい。
- ・ 隣席の同僚に対する不満（協調性のなさ、独り言をいう、電話の音が異常に大きいこと）で、不快感、イライラ感があり、業務にも支障がある。帰宅しても気分が晴れず、夜も気になって眠れないことがある。
- ・ 一言の忠告もなく法令違反を投書され処罰を受けたので、その投書者との関係が最悪。存在を否定されているように感じ、孤立感も感じる。その人の声を聞くのも顔を見るのも嫌で、その人のストレスを受けるくらいなら会社を辞めたい。

## ⑥ 通院・加療中の人からの相談、受診の相談

- ・ 主治医から「仕事ができているなら問題ない」と言われたが、身体症状で悩んでいる。
- ・ 2週間ごとに精神科に通院。双極性障害で欠勤、入院を繰り返し、現在休職中。主治医から職場復帰「可」との診断書が出たが、産業医は「不可」の判断。前回のストレスチェックでは希死念慮があったが、今回は抑うつ感、興味の喪失の症状が出ている。
- ・ 7年前に精神科を受診し、昨年から別の病院を受診。薬（安定剤）の効果がないので、受診をやめようと考えている。9年間ひきこもりの息子と二人暮らしの家庭事情もあり、「長生きしたくない」と思う。
- ・ 仕事が合わず、抑うつ症状により精神科に通院。処方される薬に満足できないことから、いくつもの病院を受診している。

- ・ 夫のDVで離婚。主治医が遠方に開業してしまい、同じ処方薬をかかりつけの医者（他の病気での）出してもらっているが、あまり効いている感じがしない。
- ・ 精神科に通院・服薬中に脳梗塞発症。仕事ができなくなる不安、昇給・昇格の不安で一生終りだと思えるようになった。また、パワハラで手が動かなくなって通院している。
- ・ トイレが近くなって夜も眠れないので通院して薬を処方されているが改善しない。医者は否定するが癌かもしれないと思っている。その他の健康上の不安もある。
- ・ 3年ほど前から嫌な奴が職場に異動してきて毎日が不愉快。整形で通っている病院で薬を処方してもらっているが、薬のせいか人が怖くなり、人を集めて話をするのも怖くなってしまった。自分が悪いのかもしれないので、精神科の受診を迷っている。
- ・ 業務にマニュアルがないので人に聞くが、判らない。でも仕事はしなければならぬ。仕事のことを考えると勝手に涙が出てしまうようになり心療内科を受診、内服薬を服用中。
- ・ 上司のパワハラ、研究発表による負担、母の死亡が重なり、自殺未遂を起こし、その後統合失調症で通院、心理士のカウンセリングを受けている。結婚を予定している（相談員補足：相談内容は良くわからないが、周囲とかみ合っていない様子がかがえる。）
- ・ 心療内科に通院中。薬と認知行動療法で大分改善された。イライラ感があるけれど、大分抑えられるようになった。
- ・ 過去3回休職。現在うつで通院し、寝る前に安定剤を服用している。判断が必要な仕事や不特定多数を相手にする仕事は苦手で、特に冬場に気持ちが落ち込むが、人に感謝し、みんな助けてくれると思うことで対処している。
- ・ 不安恐怖症で過去3回入院、通院でカウンセリングと服薬をしている。拒食、過食の繰り返しで、夜も1時間ごとに目が覚めてしまう。休職か退職を考えている。
- ・ 昨年涙が止まらなくなって仕事も手につかず、適応障害との診断で5か月休職。月1回通院して服薬している。今後業務が輻輳することが目に見えていて、対応できるかどうか不安である。

## ⑦ 睡眠障害

- ・ 2～3年前から早朝覚醒。家族への不満から家にいられず、休日は外出してしまうことが多い。
- ・ 家庭環境から睡眠障害（家族の足音や車の音で目が覚めてしまい熟睡できない状態）が長く続いていて、それが昼間の眠気、苦手な仕事への拒否反応などなり、仕事に支障が出ている。
- ・ 適応障害で通院中。睡眠障害（寝つきが悪い）あり。

- ・ 体力的にきつい職場なのに、夜も仕事のことばかり考えてしまい眠れないので、朝、体がだるい。
- ・ 妻との関係悪化により、半年前からアイパッドの動画をみて夜更かしするようになり、2時～3時まで眠れない。また、2か月前から中途覚醒があり、睡眠不足となっている。
- ・ 睡眠が十分取れず、2～3時間の睡眠で出勤することが多い。このため、夕方強烈な眠気が襲ってきて仕事にならない。帰宅しても、眠いので、30分～1時間眠ってしまい、みんなが寝る頃には眠れない。また、早めに寝ても、夜中の2時～3時に目が覚めてしまう。
- ・ 1週間ごとの交代制勤務。3～4年前から不眠気味で、眠れるようになると勤務が変わり眠れなくなるくりかえし。睡眠薬は怖いので服用していない。
- ・ 30歳を過ぎてから日勤、夜勤の切り替えが困難になってきた。夜眠れないので、昼間眠気を覚ますために1日中コーヒーを飲んでいる。胃痛と吐き気があり市販の胃腸薬を服用している。
- ・ 睡眠がうまく取れないので、職場で居眠りをして先輩に指摘されたことが時々ある。睡眠外来を受診し、睡眠時無呼吸症候群と診断されたが、治療はせず、経過観察となっている。工作中や、食事中（社員食堂）、通勤の車の中で眠ってしまうことがしばしばある。

### ⑧ 抑うつ症状

- ・ 上司が変わったことと業務上のトラブルで死にたい気分を抱えている。
- ・ 気が滅入る、今の職場にいたくない、誰に相談しても無駄、話をしたくないという状態で、体の節々が痛い、しびれる、朝胸が苦しいという身体症状もある。
- ・ 仕事に関する大きな二つの出来事で、虚脱状態に陥り、手が震え、数が数えられないという状態になった。脳神経外科で安定剤を処方され快復したが、頼っている両親が死んだらどうしようなどと考えてしまう。
- ・ 人間を扱う仕事で、どうにもならない対象に苦慮している。上司には、「どうにもならないのだから気長にやっていくしかない」とアドバイスされるも、むなし。働き甲斐が感じられず、どうしようもない。
- ・ あこがれていた先輩と一緒に仕事がしたくて遠方に転勤したが、先輩は人が変わって一緒に仕事ができるような人ではなくなっていた。仕事に行きたくないと思うほど落ち込んでしまった。
- ・ 気分うつ状態の診断で3年間休職し、復帰後も通院継続。「上履きがくたびれている、仕事に来る服じゃない、下着が透けてみえる」などと注意されるなど、人間関係のストレスが多い。
- ・ 倦怠感、食欲不振、頭痛、不眠となり、心療内科を受診。その後うつ診断を受

けて薬を増量したことにより症状は軽くなったが、不眠で目がギラギラするようになり、双極性障害と診断。ずっともやもやした気持ちであり、今後の不安。

- ・ なんだかわからない不安感がある。自分に対する不安か、周囲を気にし過ぎなのか。気にしないようにはしているが・・・。
- ・ 仕事のストレスで調子が悪い状態が続いているが、自分自身で自分の気持ちが判らなくなり、正直に気持ちを伝えられなくなった。話を聞いてもらってもストレスの元はなくならないので、病院には行きたくない。

## ⑨ 身体症状

- ・ 部下のマネジメントで悩んでいる。首や腰が痛いという身体症状がある。
- ・ 業務のストレスにより、身体症状に悩まされている。
- ・ 上司が厳しい上にオーダーがきつく、同じ職場の同僚が適応障害でつぶれたほどである。体重が去年より3キロほど減り、胃が痛く、血圧も高い。
- ・ 偏頭痛、胃腸炎がある。長距離通勤と上司・同僚の中の悪さがストレスとなっている。以前に育児ノイローゼで受診歴がある。
- ・ 認知症の姑との関係で悩んでいる。胃が痛く、10日前からめまいがして、寝ていると回転するようなめまいである。
- ・ だるさ、やる気が起きない、動悸、めまい、不眠といった症状がある。診療所から睡眠薬と精神安定剤を貰って毎日飲んでいる。精神科や心療内科は良くわからないので受診していない。これらについては職場には言っていない。
- ・ 左半身の麻痺により身障者手帳を持っている。転職を繰り返して入社2年目だがストレス性の胃炎で病院からもらった薬を服用している。過去の解雇の経験から、いつも解雇の不安がある。

## ⑩ その他

- ・ 親の介護と育児が重なり休みがち。同僚へ負担をかけることが精神的なストレスとなっている。また、睡眠不足で、慢性的な疲労感が抜けない。
- ・ 仕事のストレスとしては、今年の異動で業務内容が変わり仕事量も増加したことがあるが、最大のストレスは妻との関係がうまくいかないことで、それがイライラ感、疲労感、落ち込みといった症状に現れている。
- ・ 上司が報告書の数字の改ざんを求める、周囲の女性が話しかけてもそっぽを向く（相談員補足：話の辻褄があわない。本人は病歴、通院歴はないというが、職場からは通院中との報告あり。）。
- ・ 会議中に突然腰痛とめまいが起こり、それからは、毎回会議のたびにまた起きるのではないかと不安になるが、病院には行っていない。
- ・ セクハラ電話が原因で、それ以来、大勢の前など自分に関心が向けられる場が

耐えられなくなり、涙が出てしまう。その電話でスカートがはけなくなった。

- ・ 主人が会社の同僚と不倫。そのトラブルで不眠と食欲不振となった。仕事の関係で不倫相手と顔を合わせることもあり嫌な気分になるが、大分軽快してきた。
- ・ 父親は施設入所中、母親は股関節骨折による歩行不自由が原因で精神的に不安定になり診療内科通院中。これらのストレスで、眠っても頻繁に目が覚める。自分でもかなり危ないところまで来ているという自覚がある。
- ・ 膵臓、胆嚢、脾臓摘出後、飲酒禁止となり、食事も野菜のみに制限されている。部下の大きなミスがあって、事後処理（各方面への謝罪等）で多忙な時期を過ごし、その後も常に不安感があり、気分が晴れない状態が続いているが、酒を飲めないの  
で、気分転換ができない。

## 【参考2 サービス提供機関の医師及び保健スタッフの相談への主な対応】

全衛連メンタルヘルスサービスにおいては、サービス提供機関施設に来所した方に対し、まず、医師が身体症状、精神症状について確認し、高ストレス状態、抑うつ傾向の背景について具体的に話を聞き、その上で専門医療機関の受診の必要性について判断し、必要な場合は紹介状を作成する、必要でない場合には保健スタッフによるストレス対処法等について指導を行うという対応をとる。

以下は、サービス提供機関施設に来所した方の相談等に対する医師及び保健スタッフの対応例である。

### <医師の対応>

- ・ 医療機関や相談窓口の情報提供を提供。
- ・ 症状等から受診を勧奨。
- ・ 不安障害の心理療法の進め方を簡単に説明し、主治医の指示を仰ぎながら慎重に考えるよう助言。
- ・ 本人の性格特性に合わせ対応方法を助言。
- ・ 本人と話し合いのうえ、体調面の不調を職場に報告。
- ・ 服薬は自己判断で中断をせず、医師の指示に従うよう指導。
- ・ 現在の医療ケアを継続するよう助言。
- ・ 関係の難しい部下への対応方法について助言。
- ・ 主治医と情報共有をしながら、今後もサポートしていくことを提案。
- ・ 受診者まいってしまわないよう、病院や地域の資源を活用することを助言。
- ・ 診断書を提出し、職場での健康管理上の配慮につなげる方法を提案。
- ・ 体調についてかかりつけの医師との相談を継続するよう助言。

### <保健スタッフの対応>

- ・ 現在の医療ケアを継続して就労を継続する意向の受診者に、ストレスとの付き合い

方を助言。

- ・ 過重労働について職場に対し適切な措置を求めるよう提案し、ストレスへの対処法を指導。
- ・ 現時点では心の健康状態を特別に心配する必要はないことを説明。自分を追い込んだり責めたりし過ぎず、バランスのよい考え方を心がけることを示唆。
- ・ 上司のサポートを引き出すアイデアを提案し、体調や気分の不調が長引くときには産保スタッフに相談するよう示唆。
- ・ 様々な気がかりについて、ひとつひとつ優先順位を付けて対応するよう指導。
- ・ 疲労のマネジメント、PTSD の症状や現れ方等について説明。
- ・ 部下からのパワハラともいえる状況に対し、一人で抱えずに組織や周囲の協力を得て対応するよう助言。
- ・ ストレス対処法、受診などについての専門家への相談時期等について指導。
- ・ ストレスとの付き合い方、思考の整理の仕方を説明。
- ・ ストレス対処法、問題解決の仕方、コミュニケーションの取り方等を助言。
- ・ ストレスの多い場面での対応方法、上司や人事課への相談・報告を継続すること等を指導。
- ・ コミュニケーションの仕方について工夫するよう指導。
- ・ ストレス対処法のバリエーションを広げる方法を助言。
- ・ 少しずつでもよいので、取れるときに睡眠や休息をとるように助言。
- ・ 気分転換の機会をうまく取り入れる方法を助言。
- ・ 問題解決に向けた整理の仕方を助言。
- ・ 日常に取り入れている効果的なストレス対処法を継続するように助言。
- ・ 部下へのかかわり方、自身のストレス対処法について助言。
- ・ 不安や恐怖を感じる仕組みと、ストレスへの対処法を説明。

## 【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．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 2012.9  
平成 24 年度全衛連メンタルヘルスサービス実施結果報告書 2013.9  
平成 25 年度全衛連メンタルヘルスサービス実施結果報告書 2014.9

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 〉

\*裏面の同意欄にチェック☑をお願いします。

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。

	そう だ	まあ そう だ	やや ちが う	ちが う
1. 非常にたくさん仕事をしなければならぬ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 時間内に仕事が処理しきれない	<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ぬ	<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・やり方を決められることができる	<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く合わない	<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。

	ほと んど な か つ た	と き ど き あ つ た	しば しば あ つ た	ほと んど い つ も あ つ た
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	<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. 気がはりつめている	<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"/>

	ほと んど な か つ た	と き ど き あ つ た	しば しば あ つ た	ほと んど い つ も あ つ た
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。

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な 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？

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
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？

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
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。

	満 足	ま あ 満 足	や ま 満 足	不 満 足
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 紀陸 孝

〒108-0014

東京都港区芝 4-1-5

田町ハラビル5F

TEL 03-5442-5934

FAX 03-5442-5937