産業保健調査研究報告

メンタルヘルス対策における“事業場外資源”の役割と機能
～“事業場外資源ガイドブックの作成”～

神奈川産業保健総合支援センター
産業保健相談員　　三澤　眞理子

背　　景

過去の調査研究の課題	• 関連の事業場外資源の連携の必要性と困難さ • 復職を含め事業場と医療機関との連携の必要性 • 事業場内の人材育成の必要性
現　状	• 多くの事業場外資源があるものの、多くは個別相談や研修を主としていると思われる
情報整理	• 事業場外資源に関する情報が機能別にわかりやすく整理されていない

Ⅰ　調査研究の目的

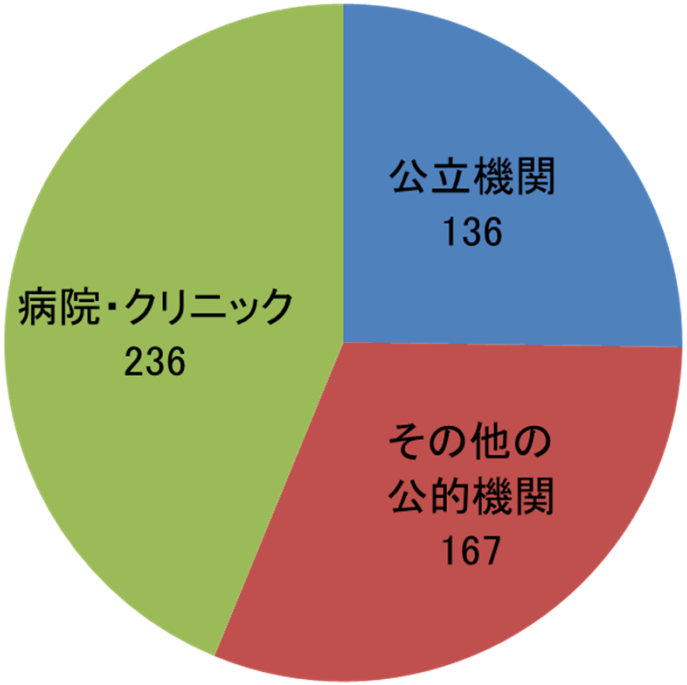
〈労働者の心の健康の保持増進のための指針〉が促すメンタルヘルス対策上の取組みを支援する用意がある神奈川県内の各機関・団体(事業場外資源)の機能・役割を明らかにし、それらの情報を見易くとりまとめ、提供するため、 事業場外資源の機能・役割の一覧表化と市町村ごとに機能別にわけた〈事業場外資源ガイドブック〉を作成する。

Ⅱ　対象と方法

①調査対象

- 県内の公立機関
- その他の公的機関
- 神奈川精神科病院協会
- 神奈川精神科診療所協会
- 横浜リワーク支援フォーラムの各会員
- 神奈川県健康管理機関・協議会

調査対象



公立機関136か所、その他の公的機関167か所、病院・クリニック236か所　計539か所

Ⅱ　対象と方法

②ガイドブックの作成

いわゆる“事業場外資源”のリスト化　とアンケートの作成

リスト化した事業場外資源に対するアンケートの実施

アンケートの回答による各事業場外資源の役割・機能の一覧表化と一部について詳細なガイドの作成→「ガイドブック」の作成

Ⅱ　対象と方法

アンケート内容（表）

↓ 機関・団体の情報について御記入ください。

機関・団体の名称			所在地	〒		
メンタルヘルス対策の事業概要						
回答の御担当	所属部署		役職名		御名前	
連絡先	電話番号		FAX番号		e-mail	

平成26年6月

神奈川産業保健総合支援センター

“事業場外資源”の機能・役割に関するアンケート調査（表）

厚生労働省の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に即し、貴機関・団体が用意している機能で該当するものがあれば、以下の欄にチェックを入れ、同封の返信用封筒で返送してくださるよう、お願い致します。

相談機能				研修機能		研修以外の支援内容		病院・診療所 等の医療機関	
相談への対応方法		カバーできる相談の範囲		実施している研修の種類・範囲					
対・個別事業場	対・個別労働者/家族	対・個別事業場	対・個別労働者/家族	対・個別事業場	対・事業主団体等	対・個別事業場	対・個別労働者/家族	診療科目	特記事項
□ 電話	□ 電話	□ 労働者からの相談一般への対応の仕方	□ 悩みや不安の傾聴とアドバイス	□ 一般労働者への研修（セルフケア）	□ メンタルヘルス一般に関する研修	□ 職場内の実態把握（ストレスチェック等を含む）の仕方に関する指導	□ 職場復帰に向けたアドバイス	□ 精神科	□ 復職支援プログラム等あり
□ メール	□ メール	□ 個別事案への対応の仕方	□ 「気づき」やセルフチェックの仕方の指導	□ 管理監督者への研修（ラインケア）	□ セルフケア研修	□ 事業場内のしくみ作りや環境整備の仕方に関する指導	□ 休職期間中の生活指導・保健指導を行う	□ 心療内科	□ ナイトケア等のベッドあり
□ 直接面談（来所）	□ 直接面談（来所）	□ 職場内の実態把握（ストレスチェック等を含む）の仕方	□ 専門医による診断前の不調の有無の判断や受診の勧奨	□ メンタルヘルス推進担当者ほか、産業保健スタッフへの研修	□ ラインケア研修	□ メンタルヘルス推進担当者等、関係スタッフの育成の仕方に関する指導	□ 職場復帰に向けた（復職前段階）の継続的な指導や訓練	□ 神経内科	
□ 直接面談（訪問）	□ 直接面談（訪問）	□ 事業場内のしくみ作りや環境整備の仕方	□ 専門医・治療機関の紹介	□ 主治医、産業保健スタッフ、人事労務担当者間の連携のあり方に関する研修	□ メンタルヘルス推進担当者ほか、産業保健スタッフへの研修	□ 「心の健康づくり計画」の策定の仕方に関する指導	□ リワーク・プログラムの運用	□ その他	
		□ 管理監督者への研修の仕方（ラインケア）	□ 診察（初回のみ・専門医に繋ぐことが前提）		□ 主治医、産業保健スタッフ、人事労務担当者間の連携のあり方に関する研修	□ 「職場復帰」に関する事業場内体制の整備や外部機関等との関係構築の仕方に関する指導	□ 職場復帰段階での労使/産業保健スタッフ間での協議等に直接関与		
		□ 一般労働者への研修の仕方（セルフケア）	□ 診察（初回以降・専門医による診察体制を有する）		□ 産業医に対する研修	□ 「職場復帰支援プログラム」の策定・作成の仕方の指導	□ 復帰する職場・職種への就業可否判断等に直接関与するジョブ・コーチ		
		□ メンタルヘルス推進担当者等、関係スタッフの育成の仕方	□ 休職期間中・復職段階での対応方の指導		□ 看護師・保健師に対する研修	□ 職場復帰段階の労使/産業保健スタッフの対応の仕方に関する指導			
		□ 「心の健康づくり計画」の策定の仕方				□ 職場復帰段階での労使/産業保健スタッフ間での協議等に直接関与			
		□ 「職場復帰支援プログラム」の策定・作成の仕方				□ 復帰する職場・職種への就業可否判断等に直接関与するジョブ・コーチ			
		□ 職場復帰段階での労使/産業保健スタッフの対応の仕方							

上記項目でチェックした項目は裏面に具体的にご記入をお願いいたします。頂いた情報はガイドブックに掲載の予定です。掲載不可の内容はご記入されませんようにお願いいたします。

Ⅱ　対象と方法

アンケート内容（裏）

″事業場外資源″の機能・役割に関するアンケート調査（裏）

貴機関・団体の運営主体		貴機関・団体までの交通機関と経路	
開所時間		定休日	
ＨＰ（URL）		メールアドレス	
相談対応範囲・内容 表面の回答に関する詳細な説明を御記載ください。	【対・労働者】　〈記入例〉　☑ 直接面談(来所)　→予約の取り方、対応者、面談時間等 【対・事業主】　〈記入例〉　☑ 直接面談(来所)　→予約の取り方、対応者、面談時間等		
相談以外の支援内容 表面の回答に関する詳細な説明を御記載ください。	【対・労働者】　〈記入例〉　☑ リワーク・プログラムの運用　→利用方法、リワークプログラムの内容、期間、料金等 【対・事業主】　〈記入例〉　☑ リワーク・プログラムの運用　→利用方法、リワークプログラムの内容、期間、料金等		
その他 特記事項 〔貴機関・団体の特徴等〕			

アンケート調査に御協力くださり、本当にありがとうございました。

Ⅲ　調査結果

回収率は公的機関136か所（100%）その他の公的機関54か所（32%）　病院・クリニック59か所（25%）であった。

メンタルヘルス事業場外資源としてリスト化する対象は、　公立機関　83、　その他公的機関　29、病院クリニック　55の計167機関となった

掲載対象割合

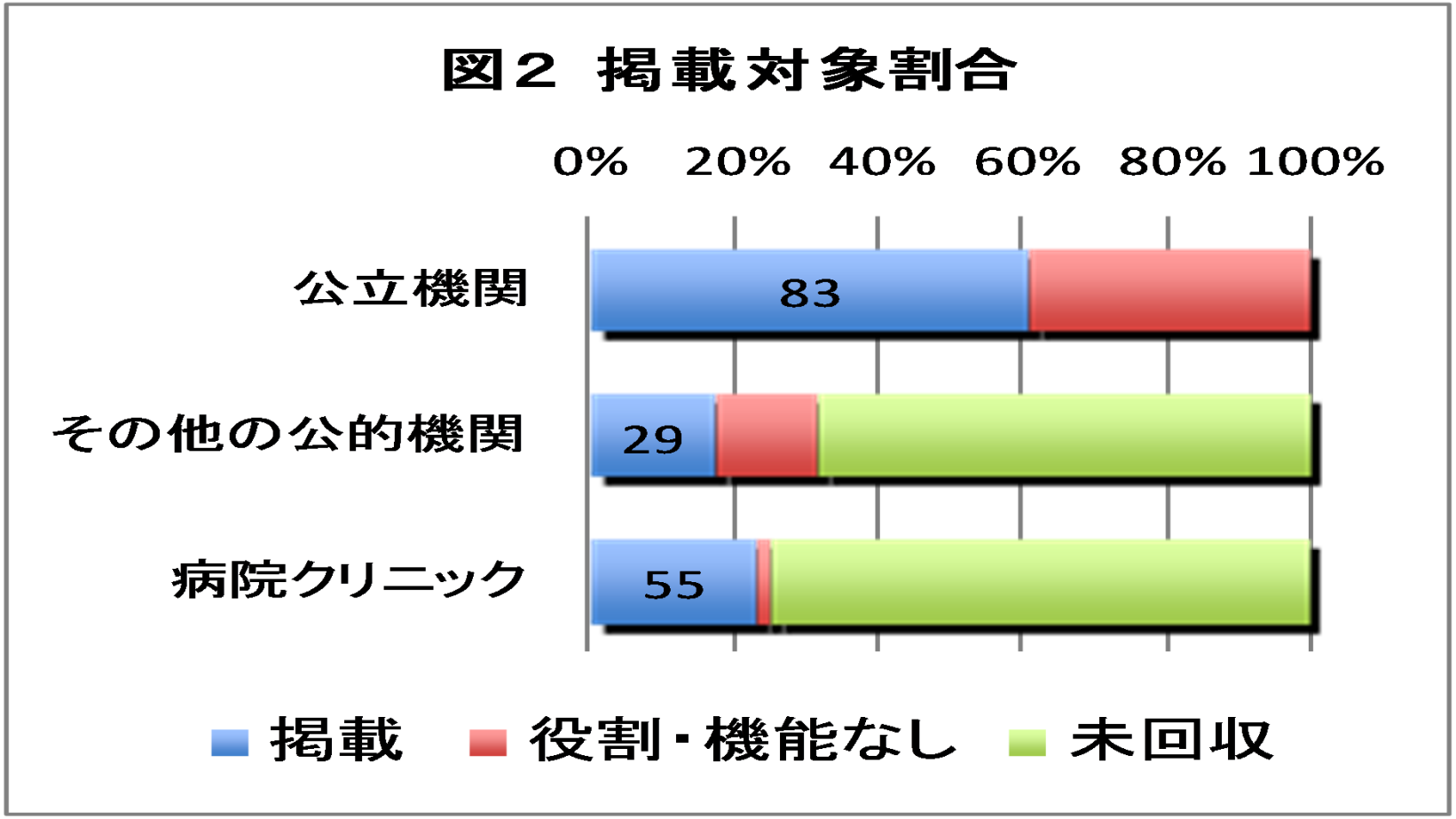


図２ 掲載対象割合
0%
20%
40%
60%
80%
100%
公立機関
83
その他の公的機関
29
病院クリニック
55
掲載
役割・機能なし
未回収

アクセス JR線、東横線、みなとみらい線、京急線、相鉄線、市営地下鉄「横浜駅」より徒歩約8分

独立行政法人 労働者健康福祉機構

神奈川産業保健総合支援センター

〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階
電 話：045-410-1160　FAX：045-410-1161
URL：http://www.sanpo-kanagawa.jp/
E-mail：sanpo14@kba.biglobe.ne.jp

ご利用いただける日時

●休日を除く毎日/午前9時～午後5時

休　日 ●毎土・日曜日及び祝日 ●年末年始

●事業内容その他の詳細につきましては、当センターまでお問い合わせ下さい。

メンタルヘルス事業場外資源ガイドブック

役割と機能

独立行政法人 労働者健康福祉機構
神奈川産業保健総合支援センター

平成26年度
産業保健調査研究報告書

－ ガイドブックの利用法 －

● 先ずは巻頭の最初に一覧表をご覧ください。対応する機能と役割に○が入っています。

● 最初に全域（神奈川県）の事業場及び労働者・家族向けを対象にしている公立機関を掲示しました。次に機関・施設の所在地ごとに各市町村別に機関・施設を掲示しました。

● 各市町村に分けた中にも全域に対応するものと、その市町村に居住または在勤者に限って対応する機関、施設がありますのでご注意ください。

● 一覧表の右端にページ数が書いてありますので、そのページを開いていただくと該当する役割・機能が書いてあります。紙面の都合上、詳細に関しましては記載されている電話または機関、施設名でパソコン検索して再度ご確認ください。

● 一覧表の左端の数字は地図上で大体の位置を示しています。所在地の目安としていただければ幸いです。

その他、湘南東部地区・職域連携推進協議会で作成した

「事業所で活用するうつ病等休職者の職場復帰支援期間情報集」

URL：http//www.pref.kanagawa.jp/cnt/f36/p895016.html

もあわせて、ご利用ください。

事業場外資源としてご活用していただけることを願っています。

独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構
Japan Organization for Employment of the Elderly, Persons with Disabilities and Job Seekers

うつ病等の精神疾患による休職者のための

リワーク支援

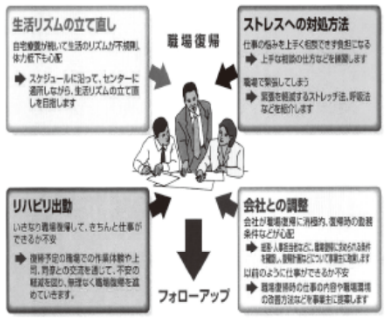
～職場復帰のための支援を行っています～

相模大野駅前に支援室が開所しました！
<相模大野駅徒歩３分>(^_^)/
利用者・医療関係者・企業の方、お気軽にご相談ください。

○リワーク支援　■対象：うつ病等の精神疾患による休職中の方　■受講期間：３ヶ月程度

企業および主治医の同意のもと、生活リズムの立て直し、ストレス対処や疲労管理のための各種プログラムを実施しています。

＊センターでは、支援対象者・雇用事業主に対する支援を無料で行っています。
＊障害者手帳のない方も支援の対象です。
＊ただし公務員の方は支援の対象外となります。



【行き方】
①相模大野駅中央改札を出る
②右手「北口」方向へ進む
③エスカレーターを降り、直進
④最初の角を左折する。
⑤右手側に「YSビル」

<お問い合わせ>

独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構
神奈川障害者職業センター
（本庁舎）
〒252-0315　神奈川県相模原市南区桜台13-1
TEL　042(745)3131
FAX　042(742)5789

職業準備支援室・リワーク支援室
〒252-0303
神奈川県相模原市南区相模大野3-13-7
ＹＳビル5F
TEL　042(745)8845

■ 神奈川県

【地域別 機関 MAP】

「事業場外資源」の役割・機能　一覧表

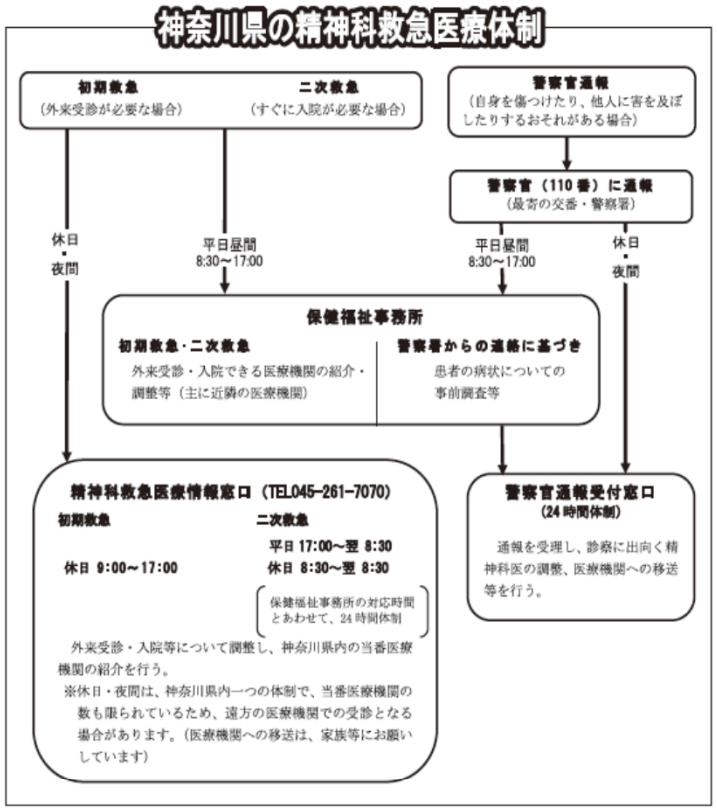
		相談								研修支援		研修以外の支援（アドバイスや実務支援）										医療機関							
		会社向け				労働者／家族向け						会社向け				労働者／家族向け						診療科目			提供サービス				
地図No.	機関・団体名	電話	メール	来所	訪問	電話	メール	来所	訪問	会社向け	団体等向け	職場の実態把握	事業場内のしくみ作り	関係スタッフの育成		心の健康づくり計画	職場復帰支援プログラム	ジョブ・コーチ	職場復帰への アドバイス	休職期間中の生活・保健指導	リワーク・プログラムの運用	精神科	心療内科	神経内科	職場復帰支援プログラムあり	ナイトケア等のベッド	臨床心理士等によるカウンセリング	その他	詳細ページ
全域（神奈川県）																													
①	横浜地方法務局 人権擁護課					○	○	○																					19、25
②	神奈川県かながわ 労働センター			○				○																					19、25
③	かながわ子ども・若者 総合相談センター（神奈川県立青少年センター）					○		○																					20、25
④	神奈川県精神保健 福祉センター	○				○																							21、25
⑤	神奈川産業保健 総合支援センター	○	○	○	○					○	○	○	○	○		○	○		○	○									22、25
⑥	公益財団法人 労働科学研究所	○	○	○	○					○	○	○	○	○		○													23、33
⑦	日本労働安全衛生 コンサルタント会 神奈川支部	○	○							○	○	○	○	○		○	○												24、27
横浜市																													
⑧	鶴見・横浜北・横浜西・横浜南労働基準監督署	○		○		○		○			○		○			○	○											各管轄区域有り	25
⑨	横浜市役所（横浜市健康福祉局地域福祉課）（保健福祉センター区役所内窓口）鶴見・神奈川・西・中・南・港南・保土ヶ谷・旭・磯子・金沢・港北・緑・青葉・都筑・戸塚・栄・泉・瀬谷					○		○	○																				25
⑩	横浜市こころの健康 相談センター	○								○	○																		25
⑪	横浜南・横浜北・ 横浜西・鶴見地域 産業保健センター	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	○								対象50人以下の事業所	25
⑫	一般社団法人 神奈川県経営者協会			○							○																		27
⑬	公益財団法人神奈川 県予防医学協会	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	○									27
⑭	公益財団法人 横浜市 男女共同参画推進協 会 心とからだと生き方 の電話相談センター	○				○																							27
⑮	横浜しごと支援 センター					○		○																					27
⑯	社会福祉法人 横浜 市社会福祉協議会 ウィリング横浜 こころの相談室	○		○		○		○																					27
⑰	横浜弁護士会関内法 律相談センター			○		○		○																					27
⑱	横浜弁護士会 横浜駅西口法律相談 センター			○				○																					27
⑲	医療法人 正永会 港北病院																					○							27
⑳	恩賜財団済生会 横浜市東部病院							○											○	○	○	○		○			○		27
㉑	公益財団法人 聖隷会 横浜病院	○		○		○		○		○		○	○						○	○		○					○		27

「事業場外資源」の役割・機能　一覧表

横浜市

■公立機関

機関・団体名	所在地 電話番号	事業概要	相談機能：個別の事業場を対象：相談への対応方法	相談機能：個別の事業場を対象：カバーできる相談の範囲	相談機能：個別の労働者・家族を対象：相談への対応方法	相談機能：個別の労働者・家族を対象：カバーできる相談の範囲
①鶴見労働基準監督署 ②横浜北労働基準監督署 ③横浜西労働基準監督署 ④横浜南労働基準監督署	①横浜市鶴見区鶴見中央 2-6-18 電話：045-501-4368 ②横浜市港北区新横浜 3-24-6 横浜港北地方合同庁舎 3 階 電話：045-474-1251 ③横浜市保土ヶ谷区岩井町 1-7 保土ヶ谷駅ビル 4 階 電話：045-332-9311 ④横浜市中区北仲通 5-57 横浜第二地方合同庁舎 9 階 電話：045-211-7374	[労働者の心の健康保持増進のための指針] に基づく措置の実施についての助言・指導など [管轄区域] ①鶴見区（黒島を除く） ②神奈川区、西区、港北区、緑区、青葉区 ③戸塚区、瀬谷区、泉区、保土ヶ谷区、旭区 ④中区、南区、磯子区、港南区、金沢区	電話・直接面談（来所）	「心の健康づくり計画」の策定の仕方・「職場復帰支援プログラム」の策定・作成の仕方	電話・直接面談（来所）	外部資源の紹介
横浜地方法務局人権擁護課	横浜市中区北仲通 5-57 第 2 合同庁舎 電話：045-641-7926	相談 TEL（0570-003-110）面談は要予約 要望があれば企業研修実施「セクハラ、パワハラ、人権に関する一般的なもの」（情報：045-641-7926）			電話・メール・直接面談（来所）	悩みや不安の傾聴とアドバイス
神奈川県かながわ労働センター	横浜市中区寿町 1-4 電話：045-662-6111	こころの健康に問題を生じさせている者に対し、専門の相談員が助言し、問題解決の支援をする	直接面談（来所）	労働者からの相談一般への対応の仕方・個別事案への対応の仕方・職場内の実態把握（ストレスチェック等を含む）の仕方・事業場内のしくみ作りや環境整備の仕方	直接面談（来所）	悩みや不安の傾聴とアドバイス・「気づき」やセルフチェックの仕方の指導・専門医による診察前の不調の有無の判断や受診の推奨・専門医・治療機関の紹介
かながわ子ども・若者総合相談センター（神奈川県立青少年センター）	横浜市西区紅葉ケ丘 9-1 電話:045-242-8201（相談専用）	・対象年齢：おおよそ 30 歳代まで ・電話相談：火曜～日曜　9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 16:00 ・直接面談：電話相談で予約してから来所			電話・直接面談（来所）	悩みや不安の傾聴とアドバイス
神奈川県精神保健福祉センター	横浜市港南区芹が谷 2-5-2 電話：045-821-8822	精神保健及び精神障害者福祉に関する総合的技術センターとして、地域精神保健福祉活動の拠点となる機関である 精神保健及び精神障害者の福祉に関する知識の普及、調査研究ならびに複雑困難な相談指導事業を行うとともに、保健所、市町村その他精神保健福祉機関に対し、技術指導、技術支援を行う。こころの電話相談・依存症電話相談・自死遺族電話相談・ピア電話相談実施 ※横浜、川崎、相模原については各市の精神保健福祉センターもご利用ください	電話	○「こころの電話相談」 こころの健康についてお悩みの方の相談 ○「依存症電話相談」 アルコールや薬物などの依存症の方や、その家族・友人及び関係機関の方々から、依存症に関する相談と情報提供及び相談機関の案内 ○「自死遺族電話相談」 自死で身近な方をなくされた家族・友人・同僚の方々からの相談 ○「ピア電話相談」 精神障害のある当事者が、ピア電話相談員として、統合失調症の方の日常的な悩みごと等の相談	電話	○「こころの電話相談」 こころの健康についてお悩みの方の相談 ○「依存症電話相談」 アルコールや薬物などの依存症の方や、その家族・友人及び関係機関の方々から、依存症に関する相談と情報提供及び相談機関の案内 ○「自死遺族電話相談」 自死で身近な方をなくされた家族・友人・同僚の方々からの相談 ○「ピア電話相談」 精神障害のある当事者が、ピア電話相談員として、統合失調症の方の日常的な悩みごと等の相談
横浜市役所 （横浜市健康福祉局障害福祉部） [保健福祉センター区役所内窓口] ①鶴見 ②神奈川 ③西 ④中 ⑤南 ⑥港南 ⑦保土ヶ谷 ⑧旭 ⑨磯子 ⑩金沢 ⑪港北 ⑫緑 ⑬青葉 ⑭都筑 ⑮戸塚 ⑯栄 ⑰泉 ⑱瀬谷	①鶴見中央 3-20-1 電話：045-510-1847 ②広台太田町 3-8 電話：045-411-7114 ③中央 1-5-10 電話：045-320-8417 ④日本大通 35 電話：045-224-8165 ⑤花之木町 3-48-1 電話：045-743-8225 ⑥港南中央通 10-1 電話：045-847-8459 ⑦川辺町 2-9 電話：045-334-6383 ⑧鶴ケ峰 1-4-12 電話：045-954-6128 ⑨磯子 3-5-1 電話：045-750-2416 ⑩泥亀 2-9-1 電話：045-788-7849 ⑪大豆戸町 26-1 電話：045-540-2237 ⑫寺山町 118 電話：045-930-2433 ⑬市ケ尾町 31-4 電話：045-978-2453 ⑭茅ケ崎中央 32-1 電話：045-948-2316 ⑮戸塚町 16-17 電話：045-866-8463 ⑯桂町 303-19 電話：045-894-8068 ⑰和泉町 4636-2 電話：045-800-2485 ⑱二ツ橋町 190 電話：045-367-5715	労働者に特化したものではないが、精神保健福祉について 18 ヶ所の区役所において相談、福祉サービス・医療機関等の紹介 ※個別の精神保健福祉に関する相談については各区で承ります			電話・直接面談（来所）・直接面談（訪問）	悩みや不安の傾聴とアドバイス・専門医・治療機関の紹介
横浜市こころの健康相談センター	横浜市中区 18KRC ビル 6 階 電話：045-671-4455 相談専用電話：045-662-3522	管理監督者、衛生管理者、産業保健スタッフ、人事担当者などを対象の研修（ラインケアや連携のあり方に関する研修）年 1 回実施。及びかかりつけ医（精神科、神経科除く）対象の［かかりつけ医うつ病対応力向上研修］年 1 回実施（県、川崎市、相模原市と共同事業）			電話	悩みや不安の傾聴とアドバイス
神奈川産業保健総合支援センター	横浜市神奈川区鶴屋町 3-29-1 第 6 安田ビル 3 階 電話：045-410-1160	産業医学や労働衛生工学、メンタルヘルス等の専門スタッフが無料で相談を行っております。また、産業保健関係者を対象として産業保健に関する専門的な研修を実施しています。メンタルヘルス対策促進員による個別訪問も行ってる	電話・直接面談（来所）	労働者からの相談一般への対応の仕方・個別事案への対応の仕方・職場内の実態把握（ストレスチェック等を含む）の仕方・事業場内のしくみ作りや環境整備の仕方・管理監督者への研修の仕方（ラインケア）・一般労働者への研修の仕方（セルフケア）・メンタルヘルス推進担当者等、関係スタッフの育成の仕方・「心の健康づくり計画」の策定の仕方・「職場復帰支援プログラム」の規定・作成の仕方・職場復帰段階での労使／産業保健スタッフの対応の仕方		
①横浜南地域産業保健センター ②横浜北地域産業保健センター ③横浜西地域産業保健センター ④鶴見地域産業保健センター	①横浜市金沢区金沢町 48 金沢区三師会館内 電話：045-782-8785 ②横浜市神奈川区反町 1-8-4 はーと友神奈川 3F 神奈川区医師会内 電話：045-313-9187 ③横浜市戸塚区戸塚 4711-1 オセアン矢沢ビル 3F304 号 電話：045-861-5600 ④横浜市鶴見区鶴見中央 3-4-22 鶴見区医師会内 電話：045-521-2738	メンタル不調の労働者を抱える事業主に対する相談及びメンタル不調の労働者本人に対する相談を実施 対象 50 人以下の事業所	直接面談（来所・訪問）	労働者からの相談一般への対応の仕方・個別事案への対応の仕方・職場内の実態把握（ストレスチェック等を含む）の仕方・事業場内のしくみ作りや環境整備の仕方・管理監督者への研修の仕方（ラインケア）・一般労働者への研修の仕方（セルフケア）・メンタルヘルス推進担当者等、関係スタッフの育成の仕方・「心の健康づくり計画」の策定の仕方・「職場復帰支援プログラム」の規定・作成の仕方・職場復帰段階での労使／産業保健スタッフの対応の仕方	直接面談（来所・訪問）	悩みや不安の傾聴とアドバイス・「気づき」やセルフチェックの仕方の指導・専門医による診察前の不調の有無の判断や受診の勧奨・休職期間中・復職段階での対応方法の指導



■出典元：http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/747501.pdf

働く人の健康情報冊子　メンタルヘルス版
～湘南西地区の元気な職場づくりを応援します!～

－ 労働者の心の健康の保持増進のための指針より －

事業者は、事業場におけるメンタルヘルスケアを積極的に推進するため、衛生委員会等において十分調査審議を行い、「心の健康づくり計画」を策定するとともに、その実施に当たっては、関係者に対する教育研修・情報提供を行い、「4つのケア」を効果的に推進し、職場環境等の改善、メンタルヘルス不調への対応、職場復帰のための支援が円滑に行われるようにする必要がある。

■ 4つのメンタルヘルスケア

セルフケア

事業者は労働者に対して、次に示すセルフケアが行えるように支援することが重要です。

また、管理監督者にとってもセルフケアは重要であり、事業者はセルフケアの対象として管理監督者も含めましょう。

・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
・ストレスへの気づき
・ストレスへの対処

ラインによるケア

・職場環境等の把握と改善
・労働者からの相談対応
・職場復帰における支援、など

事業場内産業保健スタッフ等によるケア

・具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
・個人の健康情報の取扱い
・事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
・職場復帰における支援、など

事業場内産業保健スタッフ等は、セルフケア及びラインによるケアが効果的に実施されるよう、労働者及び管理監督者に対する支援を行うとともに、次に示す心の健康づくり計画の実施に当たり、中心的な役割を担うことになります。

事業場外資源によるケア

内部に専門家がいない場合は、事業場外のさまざまな資源を活用してメンタルヘルスについて知識を得たり専門家から助言を得られるようにしておくことが大切です 労働者の心の健康相談、事業場内メンタルヘルス体制相談、休職中の労働者の復職訓練等でも無料で利用できる機関が複数あります。メンタルヘルス対策を継続的なものにするには経済的な負担を少なくすることも重要です。

・情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
・ネットワークの形成
・職場復帰における支援、など

－ ストレスチェック制度について －

平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、事業者にストレスチェックと面接指導の実施等が義務付ける制度が創設されることとなりました（平成27年12月1日施行）。

① 事業者は常時使用する労働者に対して年に一度ストレスチェックを実施することが義務となります。

② ストレスチェックでは 「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」に3つの領域に関して検査することが求められています。　こうした領域のチェック内容を含む調査として指針では「職業性ストレス簡易調査票」の使用が望ましいとしています。

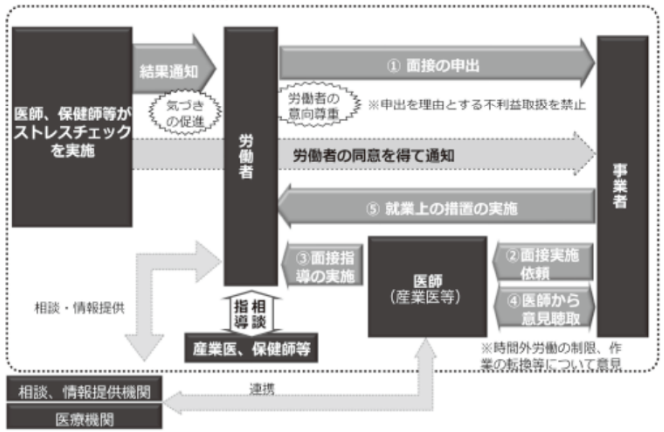
③ ストレスチェックの結果は実施した産業医等が直接本人に通知し、本人の同意がない限り事業者に提供してはいけません。

④ ストレスチェックを実施した後、高ストレスと評価された労働者から申し出があれば、事業者は医師による面接指導を行うようにしなければなりません。

⑤ 事業者は面接指導後に医師に意見を求め、意見に基づいて、必要に応じて就業上の措置を講じる必要があります。

⑥ 集団として仕事のストレス要因やサポート状況を集計し、職場環境を把握して、その集団の労働者の心理的な負担を軽減するように努める必要があります。

■ ストレスチェック制度　概念図



「職業性ストレス簡易調査票」の項目（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。

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

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。

1. 活気がわいてくる
2. 元気がいっぱいだ
3. 生き生きする
4. 怒りを感じる
5. 内心腹立たしい
6. イライラしている
7. ひどく疲れた
8. へとへとだ
9. だるい
10. 気がはりつめている
11. 不安だ
12. 落着かないゆううつだ
13. 何をするのも面倒だ
14. 物事に集中できない
15. 気分が晴れない
16. 仕事が手につかない
17. 悲しいと感じる
18. めまいがする
19. 体のふしぶしが痛む
20. 頭が重かったり頭痛がする
21. 首筋や肩がこる
22. 腰が痛い
23. 目が疲れる
24. 動悸や息切れがする
25. 胃腸の具合が悪い
26. 食欲がない
27. 便秘や下痢をする
28. よく眠れない

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。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか?

1. 上司
2. 職場の同僚
3. 配偶者、家族、友人等

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
5. 職場の同僚
6. 配偶者、家族、友人等

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
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

D. 満足度について

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

【回答数（4段階）】
A. そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう
B. ほとんどなかった／とときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった
C. 非常に／かなり／多少／全くない
D. 満足／まあ満足／やや不満足／不満足

Ⅳ　考察と提言

公的機関のアンケート先が必ずしも適切な部署ではなかった	公的機関の窓口が明確化につながった
「労働者の心の健康保持増進のための指針」「4つのケアの事業場外資源」等に関して知られていなかった	メンタルヘルス対策が連携機関に浸透
神奈川産業保健総合支援センターの役割・機能の理解が不十分	センター事業のPRと事業場外資源の役割・機能の浸透と連携を強める
職域保健と地域保健の相互理解が不十分（視点の違い）	ガイドブックブックの作成・活用が相互の理解を深めることにつながる

研究成果の活用予定

事業場がメンタルヘルス対策に関する諸課題を認識するとともに、事業場外資源の支援の活用促進を図る。

事業者/労働者に、ニーズに応じたサービスの提供を用意している機関・団体の情報を分かり易く提供できる

容易にサービスの提供に辿り着け、指針に掲げられた必要な対策をより早く講じることを促すことができる

県内の事業者/労働者に幅広く有用な情報を提供できるだけでなく、より幅広い県民一般への情報提供に繋がり、地方自治体が定める自殺防止対策上の有用なツールとしての活用も期待できる

ストレスチェック制度にも活用ができる

ご静聴有り難う
ございました