



Dr. 山本流 ストレスチェック完全攻略！

著者：山本晴義 発行：日本医事新報社 定価：(3,200円+税)

労働者のストレスチェック制度が始まった。産業保健の現場では、心身のストレス反応のみでなく仕事の負担や対人関係、上司・同僚の支援などの職場環境の評価も行いながら、高ストレス者の選定と面談および職場環境の改善に取り組まなければならなくなった。産業保健スタッフのなかには、不安や恐れを抱いている者も少なくないと聞く。しかし、考え方を180度転換させると、これまで対症療法に終始し^{かっかそうよう}隔靴搔痒の感のあった産業保健活動が、一次予防を目的として職場環境に介入し健康職場を目指すことが可能となる、極めてやりがいのある活動へと変わるのである。山本晴義先

生は、早くからこのような活動を行っており、「メンタルろうさい」というインターネットを用いた勤労者のためのメンタルサポートシステムを開発して、広く活用しておられる。また、15年間にわたり全国の労働者のストレスや悩みを聴くメール相談を行っており、年間8,000件もの相談を引き受けている。その豊富な経験を本書により共有することができれば、新しい制度を恐れることはない。先生はいう。「労働者が倒れて初めて手を打つのではなく、労働者を倒れさせないために産業医は存在するのです」。

まさに至言である。

下光輝一(公益財団法人健康・体力づくり事業財団 理事長、東京医科大学名誉教授)



建設業におけるメンタルヘルス対策の進め方

監修：小山文彦 執筆：田村和佳子 定価：1,800円 発行：建設業労働災害防止協会

裁判例から学ぶ 建設業のメンタルヘルス

監修：藤川久昭 執筆：田村和佳子 定価：1,200円 発行：建設業労働災害防止協会



建設現場では一定の工期の間、複数の事業者が混在し、労働者の入れ替わりも激しいという特徴があるので、メンタルヘルス対策をどうやって進めるか、誰の目にも難しそうに見える。ところがその特徴を逆手に取って、建設業ならではの斬新な方法を編み出し、実施マニュアルとしてまとめたものがここで紹介する2冊の本である。

「建設業におけるメンタルヘルス対策の進め方」の基本戦略は、建設現場に定着し、毎朝行われている安全ミーティングの場で、メンタルヘルスを主目的とする健康KYを行い、また無記名ストレスチェックを工期中に複数回、安全朝礼の中で実施するというものである。現場で監督者（主に職長）

が労働者一人ひとりにその日の睡眠と食事と体調について3つだけ問いかけをする方法は魅力的な発想である。日ごろ安全についての問いかけが実践されているので、この簡単な健康KYを追加しても負担は少なく、現場で十分やっていけることが確かめられている。その他、小規模事業場でもすぐに実施できる多くの対策のコツが満載されている。「裁判例から学ぶ建設業のメンタルヘルス」からも学べることが多いので、2冊とも建設業に限らず、すべての業種の関係者に手に取っていただけることを願っている。

櫻井治彦(慶應義塾大学名誉教授)