

今月の主なニュース

かながわ健康支援セミナー
「もう一度考える職場の感染予防策」(10月)
「職場環境改善の取り組み方」
——ストレスチェックの活用(11月)
小児腎疾患総合研究所15年の歩み
同研究所長・北里大学名誉教授 酒井 糾
「保健室」筑波大学附属久里浜特別支援学校 手島佳寿美
ピンクリボンかながわ
「バドミントンのイベントで啓発活動」
神奈川県学校・腎疾患管理研究会

4面 3面 2面



働く人のメンタルヘルス対策 —ストレスチェックを上手に活かすために—

古河 泰 味の素(株)川崎健康推進センター産業医

平成27年12月1日から改正労働安全衛生法が施行され、労働者数50人以上の事業場で労働者に対するストレスチェックを1年に1回実施することが、事業者の義務となりました。平成28年11月末までに1回目のストレスチェックを実施することが求められています。働く人のメンタルヘルス対策の中で、今回の制度を上手に活用するためには、どのように位置づけて進めていけばよいか、味の素(株)川崎健康推進センター産業医の古河泰先生に寄稿いただきました。

厚生労働省が5年に1回

実施している「労働者健康
状況調査」によると、「仕事
や職業生活でストレスを
感じている」労働者の割合
は1990年以降、6割前
後で推移しています。スト
レスは常に悪者のように扱
われますが、ストレスとは
「自分がこうしたいと思う
理想と現実のギャップであ
る」ともいわれます。

よい仕事をしていくため
には、ある程度のストレス
が必要ですが、ストレスに
よって病気になるという
ようでは困ります。よい仕
事ができ、病気になるない
「よい加減のストレス」が
理想的です。そのためには、
外からやってくるストレス
をうまく調整すること、ス
トレスをうまく受け止める
こと、これらをバランスよ
く組み合わせてストレスの
コントロールを行うこと
で、生産性の向上にもつな
がるメンタルヘルス対策と
なります。

既存のメンタル対策と 組み合わせることで効果的に

労働者自身のストレスへの
気づきを促し、個人のメン
タルヘルス不調のリスクを
低減させるとともに、検査
結果を集団ごとに集計・分
析して、職場におけるスト
レス要因を評価し、職場環
境を改善することでメンタ
ルヘルス不調の原因となる
ストレスの要因そのものを
低減させる取り組みと位置
づけられています。

導入の目的は一次予防

今回導入されたストレス
チェックの主な目的は、労
働者がメンタルヘルス不調
となることを未然に防止す
ること(一次予防)です。
労働者のストレスの程度を
定期的に把握すること、

加えて、ストレスチェッ
クの結果、高ストレス者と
して選定され、面接指導を
受ける必要があると実施者
が認めた労働者に対して、
医師が面接を行い、ストレ
スその他の心身の状況及び
勤務の状況などを確認する
ことで、メンタルヘルス不調
のリスクを評価し、必要に

応じて適切な措置につなげ
ることも期待されています。
予防医学において、病気の
予防は一次予防・二次予
防・三次予防に整理されま
す。一次予防はメンタルヘ
ルス不調の発生を未然に防
ぐための取り組みを指しま
す。労働者自身がストレス
に気づきストレス軽減の対
策を行うことや、職場に共
通して見受けられるストレ
ス要因を軽減し、心身とも
に働きやすい職場づくりを
検討し、職場の活性化を促
すことが含まれます。

二次予防は、メンタルヘ
ルス不調を早期に発見し、
適切な対応を取るための取
組みです。できるだけ軽い
症の段階で不調のサインに
気づき、適切な治療を開始
することで、労働者と職場
双方の負担を軽減すること
に結びつきます。三次予防
は、現在の病状を適切に把
握・管理し、病気の再発や
重症化を防ぐための取り組
みです。メンタルヘルス不
調の発症による休業者の職
場復帰への支援や再発の予
防が主な内容になります。

効果的な導入に向けて

これからストレスチェッ
クを事業場に導入していく
場合は、既存のメンタルヘ
ルス対策とうまく組み合わせ
ていく事で、より多くの
効果を期待する事ができま
す。「労働者の心の健康の
保持増進のための指針」(平
成18年3月31日付け健康保
持増進のための指針公示第
3号。以下「メンタルヘル
ス指針」)には「メンタル

ヘルスケアの具体的な進め
方」として4項目が示され
ています。

「メンタルヘルスケアの
教育研修・情報提供」は一
次・二次・三次予防のすべ
てに関わるものです。「職
場復帰における支援」は三
次予防にあたるものです。
「心の健康問題により休業
した労働者の職場復帰支援
の手引き」では、具体的な
復職支援プログラムの策定
が推奨されていますが、ス
トレスチェックを組み込む
ことによって、職場復帰者
の復帰後のストレス状況を
把握し、再発の予防に役立
つ事が期待されます。「メ
ンタルヘルス不調への気づ
きと対応」は二次予防に該
当します。ストレスチェッ
クでは症状が出る前の段階
である高ストレス者を把握
し、医師面接などの対応を
行う事で、早期の段階での
メンタルヘルス不調者の発
見対応が期待されます。

「職場環境等の把握と改
善」は一次予防にあたりま
すが、実際には対処が難し
い項目でした。ストレス
チェックの主な目的は一次
予防ですので、ストレス
チェックを有効に活用し、
既存の方策と組み合わせ
て体系的な対策として作り
上げることで、バランス
の良いメンタルヘルス対
策となる事が期待できま
す。

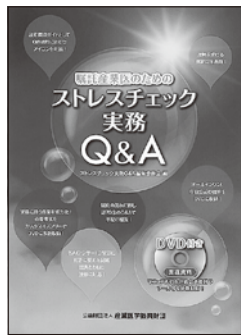
個人情報には留意を

最後に、労働者の健康情
報は個人情報の中でも特に
機微な情報であり、厳格に
保護されなければなりません。
とりわけメンタルヘルス
に関する健康情報等は慎重
な取り扱いが必要です。ス
トレスチェックの結果によ
って、不利益な取り扱いが
行われることがないように、
個人情報保護に十分留意し、
労働者が安心して受検でき
る体制を作った上で、スト
レスチェックを有効に利用
していききたいと思います。

対象者	「メンタルヘルス指針」 具体的進め方	内容
労働者全員	・職場環境等の 把握と改善	メンタルヘルス不調 の発生を未然に防ぐ ための取り組み
メンタルヘルス不調 疑い者 ・高リスク者 ・高ストレス者 ・長時間勤務医師面 談対象者	・メンタルヘル ス不調への気 づきと対応	メンタルヘルス不調 を早期に発見し、適 切な対応をとる取 組み
メンタルヘルス不調者 職場復帰者	・職場復帰にお ける支援	メンタルヘルス不調 発症後の取り組み、 復職支援・再発を防 止する取り組み

「メンタルヘルス指針」＝「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成18年3月31日付け健康保持増進のための指針公示第3号)

当協会では、今回の制度に先駆け、平成15年から事業場の要望にあ
わせたストレスチェックを実施し、メンタルヘルス対策を進めておりま
す。この経験と実績をもとに「ここからだの健康支援」を実施
しておりますので、当協会渉外担当者にお問い合わせください。



「嘱託産業医のための
ストレスチェック実務Q&A」
(産業医学振興財団・平成27年10月発
行/B5版/180頁/定価2,200円+税 TEL:
03-3525-8294)

本号で執筆いただいた古河先生、竹田透先生(2面コラム)などが執筆。実務上の留意点を70余のQ&Aで平易に解説。Amazonでも購入可。