

集団分析・職場環境改善版

産業医・産業保健スタッフのための ストレスチェック 実務 Q&A

目次

| | |
|-------------------------------|-----|
| はじめに | i |
| 本書の構成と上手な使い方 | iii |
| ストレスチェック 集団分析から職場環境改善へ(チャート図) | xvi |

I 集団分析・職場環境改善Q&A

総論

集団分析・職場環境改善のための合意形成、実施計画等

- Q1** 集団分析や職場環境改善は、メンタルヘルス対策の中でどのような位置づけになるのでしょうか。 竹田 透 2
- Q2** メンタルヘルス対策として職場環境改善を行うことの有効性に関する科学的根拠はあるのでしょうか。 堤 明純 4
- Q3** ストレスチェック制度では、集団分析や職場環境改善は努力義務となっていますが、実際にどの程度取り組んだら良いのでしょうか。 竹田 透 6
- Q4** 職場環境改善活動を展開するために社内でのどのような手順を踏む必要があるのでしょうか。 森口 次郎 9
- Q5** 嘱託産業医は、集団分析や職場環境改善にどのように関わることができのでしょうか。 竹田 透 11
- Q6** 集団分析・職場環境改善において産業保健スタッフや管理監督者等、関連スタッフの役割はどのようなものでしょうか。また、産業医としてどのような助言が可能でしょうか。 真船 浩介 13
- Q7** 職場環境改善には、どれくらいの期間、費用、マンパワーを投入する必要があるのでしょうか。 竹田 透 15
- Q8** 集団分析や職場環境改善を事業場の外部の機関や専門家に依頼することはできますか。また、可能な場合、依頼する際の留意点はどのようなことでしょうか。 内田 陽之
森口 次郎 17

① 集団分析の実施

集団分析結果の見方の留意点

- Q9** 集団分析結果の見方についてどのような点に留意して見れば良いかを教えてください。 真船 浩介 19

仕事のストレス判定図・判定図以外による分析と評価

- Q10** 集団分析の方法の1つとして、「仕事のストレス判定図」による評価方法とその理論的背景を教えてください。 真船 浩介 21

- Q11** 「仕事のストレス判定図」以外に、集団分析をする方法について教えてください。また、どの分析方法がベストでしょうか。 真船 浩介 24

ストレスチェック以外で収集された情報の加味

- Q12** ストレスチェック以外で収集された情報は、集団分析結果の活用などに関してどのように役立てれば良いのでしょうか。 土肥誠太郎 26

集団分析結果の集約

- Q13** 事業場全体の集団分析結果は、どのように集約すべきでしょうか。 真船 浩介 29

② 分析結果のフィードバック

集団分析結果のフィードバック先と方法

- Q14** 集団分析結果は誰に、どのようにフィードバックすべきでしょうか。 西埜植規秀 32

集団分析結果の説明

- Q15** 集団分析の結果を管理職に返却するにあたって、その見方や対処方法について説明するように頼まれました。どのような点に留意して行えば良いでしょうか。 岩崎 明夫 34

- Q16** 集団分析結果を説明するに際して、経営層クラス、事業所長クラス、部長・課長・係長クラスそれぞれへの説明をする上で配慮すべき点はあるでしょうか。 土肥誠太郎 37

- Q17** 高リスク職場への集団分析結果のフィードバックや支援はどのように行うべきでしょうか。 彌富美奈子 39

③ 分析結果に関する専門職による助言

集団分析結果への助言

- Q18** 会社のすべての職場の集団分析の結果を渡され、産業医としての助言を求められました。どのような内容を助言することが適切でしょうか。 竹田 透 41

Q19 過重労働面談からの職場環境改善の助言と、ストレスチェック面談からの職場環境改善の助言には違いがあるのでしょうか。 茅嶋康太郎 43

Q20 事業場規模に応じた助言の方法やコツはあるのでしょうか。 城戸 尚治 46

Q21 業種や職種に応じた助言の方法やコツはあるのでしょうか。 城戸 尚治 49

集団分析に係る個別留意事項

Q22 共同実施者も引き受けていますが、10人未満の職場で複数の高ストレス者がいるため、その職場の集団分析をしたいのですが、問題はないのでしょうか。 土肥誠太郎 54

Q23 集団分析を行うことによって、高ストレス者の多い部署が分かってしまう可能性があります。それが管理監督者の評価に繋がってしまうことはないのでしょうか。 堤 明純 56

Q24 人事が行う人材活力調査や組織力調査などと、ストレスチェックに係る調査結果との齟齬(整合性)や併用・棲み分けについて、留意すべきポイントはどのようなことでしょうか。 真船 浩介 58

④ 職場環境の改善の実施

集団分析結果と職場環境改善

Q25 産業保健専門職(心理職)が中心となって職場環境改善を行っていくプロセスを、どのように考え、どのように行ったら良いのでしょうか。 島津美由紀 60

Q26 集団分析結果を活用した職場(環境改善)へのアプローチのパターンや助言方法について教えてください。 山瀧 一 62

Q27 月1回しか出勤していない事業場から職場環境改善についてのアドバイスを求められました。「仕事のストレス判定図」の見方は理解していますが、それをどう職場環境改善につなげていくかについて、時間的な制約も含め、何をどうアドバイスしたら良いかわかりません。どのように対応すれば良いのでしょうか。 土肥誠太郎 65

Q28 「仕事のストレス判定図」で総合健康リスクが130の職場に気づきました。長時間労働の常態化が放置されてきた職場のようですが、集団分析・職場環境改善は努力義務なので無理して行わなくても良いでしょうか。 松井 春彦 67

【コラム】 小規模事業場(労働者数50人未満)でのストレスチェックの実施について 松井 春彦 70

Q29 集団分析結果の印象と、管理者の認識との間にギャップがある職場で環境改善を行う際の留意点はありますか。 吉川 悦子 72

Q30 職場環境改善は、集団分析結果の悪い職場から取り組むべきでしょうか。 西本 真証 75

職場環境改善に取り組むにあたって

Q31 これまでメンタルヘルス対策に取り組んだことがない事業場で、職場環境改善に取り組む際の留意点はありますか。 山根 英之 森口 次郎 78

Q32 職場環境改善と言ったとき、改善の対象となる職場環境にはどのようなものがあるのでしょうか。また、嘱託産業医や産業保健スタッフが助言できる職場環境改善の目の付け所はどのようなところにあるのでしょうか。 堤 明純 80

Q33 集団分析結果を活用し職場環境改善を行う際に、注意すべきことがあれば教えてください。 河津雄一郎 82

Q34 長時間労働が明らかに多い職場、パワハラが顕在化している職場など、高リスク職場へアプローチする際のポイントを教えてください。 内田 和彦 84

Q35 管理職に対するメンタルヘルス教育や全従業員を対象としたセルフケア教育も職場環境改善になるのでしょうか。 竹田 透 86

職場環境改善実施のポイント、コツ

Q36 中小企業の職場環境改善活動を成功させるために重要なことは何でしょうか。 坂本 宣明 88

Q37 有効な職場環境改善を行うには、どのような点に留意して行えば良いのでしょうか。 佐々木規夫 90

Q38 改善する項目の抽出と優先順位を決める際に考慮すべきことはありますか。 堤 明純 92

Q39 月に1、2度出務する契約先の事業場には常勤の産業看護職がいます。職場環境改善にあたって、具体的にどのように連携したら良いでしょうか。 小川 真規 95

Q40 産業看護職です。月に1度出務される産業医の先生と、職場環境改善にあたってどのように連携すれば良いでしょうか。 齋藤 明子 97

Q41 職場環境改善に取り組むにあたって、心理職に関わっていただけないかと考えています。その場合、具体的にどのように関わっていただければ良いか、またどこに相談すれば良いでしょうか。 小林 由佳 100

【コラム】臨床心理士について

小林 由佳 102

Q42 契約している小規模企業には、心理職はもとより産業看護職ほか専門職がいません。こうした場合の、職場環境改善を進めるためのポイントや、会社側スタッフとどのように連携すれば良いのか教えてください。

大崎 陽平 103

Q43 集団分析結果をもとに各職場でのグループワークを行う場合、進行役（ファシリテータ）は誰が担うべきでしょうか。

島津美由紀 105

Q44 職場での討議や参加型職場環境改善の方法、ワークを行う際のポイントを教えてください。

吉川 悦子 107

Q45 ストレスチェック後の面接指導もあり、これ以上あまり時間がとれません。嘱託産業医でも簡易に実践できる職場環境改善の方法はありますか。

森口 次郎 110

Q46 外部機関との共同作業で職場環境改善を実施する際に留意することはありますか。

木村 朋子 113

ストレスチェック以外の情報等の活用

Q47 「新職業性ストレス簡易調査票」からのハラスメントの状況の読み方と、具体的にどう対応したら良いか、そのポイントを教えてください。

津野香奈美 116

Q48 産業医・産業保健スタッフが使える職場環境改善に用いられるツールがあれば教えてください。

佐野 友美 119

Q49 参考になる職場環境改善事例（良好事例）があれば教えてください。

森口 次郎 122

Q50 職場環境改善にあたって、面接指導結果を生かして職場へ働きかける際の留意点を教えてください。

堤 明純 123

Q51 会社が職場環境改善に乗り気ではありません。「健康経営」の面から説明したいのですが、どのような内容を説明していけば良いでしょうか。

古河 泰 125

Q52 過重労働対策においても職場環境改善の要点が示されているようですが、嘱託産業医として知っておくべきことがあれば教えてください。

茅嶋康太郎 128

Q53 産業医・産業保健スタッフとして知っておくべき労働者の「労働時間の把握」に関する情報があれば教えてください。また、把握された情報をどのように活用すれば良いでしょうか。

久保 智英 130

| | | | |
|------------|---|-------|-----|
| Q54 | 自分が契約している事業場では、すでに5S活動やQC活動などの職場環境改善に取り組んでいるので、職場環境改善についてはこれで十分でしょうか。 | 佐野 友美 | 134 |
|------------|---|-------|-----|

職場環境改善の効果の評価

| | | | |
|------------|---------------------------------------|-------|-----|
| Q55 | 職場環境改善を行った後に、その効果はどのように評価すれば良いのでしょうか。 | 吉川 悦子 | 137 |
|------------|---------------------------------------|-------|-----|

Ⅱ 職場環境改善のためのワーク(シナリオ)

| | | | |
|--------------|------------------------------|-------|-----|
| シナリオ1 | 嘱託産業医が中心で進める場合 | 山本 健也 | 140 |
| 1. | はじめに | | 140 |
| 2. | ワーク例1：安全衛生委員会での結果説明と助言 | | 140 |
| 3. | ワーク例2：部門トップへの結果説明（以下、懇談会）と助言 | | 143 |
| 4. | より具体的な助言のために | | 145 |
| 5. | 対策の実施と評価 | | 146 |

| | | | |
|--------------|----------------|-------------|-----|
| シナリオ2 | 産業看護職が中心で進める場合 | 野崎 律子、星野 寛子 | 147 |
| 1. | 目的 | | 147 |
| 2. | 方針と手順 | | 147 |
| 3. | 研修事例 | | 148 |

| | | | |
|--------------|--------------|-------|-----|
| シナリオ3 | 心理職が中心で進める場合 | 小林 由佳 | 158 |
| 1. | はじめに | | 158 |
| 2. | ワークの概要 | | 158 |
| 3. | 手順 | | 159 |
| 4. | この取り組みのポイント | | 160 |
| 5. | シナリオ | | 161 |

| | | | |
|--------------|----------------------|------|-----|
| シナリオ4 | 簡便なツール(ACL)を使って進める場合 | 吉川 徹 | 165 |
| 1. | 目的 | | 165 |
| 2. | 方針と手順 | | 165 |
| 3. | 研修事例 | | 165 |

Ⅲ 集団分析結果の活用事例

| | | | |
|------------|--------------|-------|-----|
| 事例1 | 比較的大きな事業場の場合 | 土肥誠太郎 | 172 |
| 1. | 集団分析結果の活用 | | 172 |

| | |
|----------------------|-----|
| 2. 手順と留意事項 | 173 |
| 3. 全員参加型の職場環境改善を継続的に | 175 |

| | | |
|------------------------------------|-------|-----|
| 事例2 中小規模事業場で心理職が中心となって進める場合 | 水本 正志 | 176 |
| 1. はじめに | | 176 |
| 2. 集団分析結果の解説 | | 176 |
| 3. 対策の提案 | | 177 |
| 4. 対策の実行支援 | | 179 |
| 5. その他の留意点 | | 180 |

IV もっと知ろう! ツールを使った職場環境改善の手法

| | | |
|--|-------|-----|
| 1 「職場環境改善のためのヒント集 メンタルヘルスアクションチェックリスト」の活用 | 吉川 徹 | 182 |
| 1. 職場環境改善のためのヒント集とは | | 182 |
| 2. 「職場環境改善ヒント集」の特徴 | | 184 |
| 3. 「職場環境改善ヒント集」を活用した参加型職場改善手法 | | 185 |
| 4. ヒント集の活用の広がり期待 | | 188 |
| 2 「メンタルヘルス改善意識調査票(MIRROR)」の活用 | 真船 浩介 | 189 |
| 1. MIRRORの概要 | | 189 |
| 2. MIRRORの活用 | | 193 |
| 3 「メンタルヘルス風土尺度WIN」の活用 | 真船 浩介 | 196 |
| 1. WINの概要 | | 196 |
| 2. MIRRORとWINの用途の違い | | 196 |
| 3. 職場環境改善の実際 | | 198 |
| 4 ポジティブメンタルヘルスの視点から進める職場環境改善 | 島津 明人 | 201 |
| はじめに | | 201 |
| 1. 従来の職場環境改善の考え方と進め方 | | 201 |
| 2. ストレス対策+活性化対策へ | | 201 |
| 3. ワーク・エンゲイジメント | | 202 |
| 4. 活性化対策の考え方 | | 203 |
| 5. 「新職業性ストレス簡易調査票」を活用した職場環境改善(活性化対策) | | 204 |
| 6. ポジティブメンタルヘルスの視点から行われた職場環境改善(活性化対策)の事例 | | 205 |
| おわりに | | 207 |

| | |
|---|------------|
| 5 「仕事のストレスのリスクアセスメントツール」の活用 ……………小田切 優子、堤 明純 | 208 |
| 1. 仕事のストレスのリスクアセスメントツール 開発の背景…………… | 208 |
| 2. 仕事のストレスのリスクアセスメントツール 使用の流れ…………… | 208 |
| 3. リスクアセスメントツールの使い方…………… | 209 |
| 4. リスクアセスメントツールの事業場での活用例…………… | 211 |
| 5. ストレスチェック制度とリスクアセスメント…………… | 211 |
| 6. リスクアセスメントツールから職場環境改善へ…………… | 211 |

| | |
|---|------------|
| 【コラム】「良好実践事例」(日本産業衛生学会)を読む …………… 西本 真証 | 217 |
|---|------------|

| | |
|-----------------|-----|
| 編集委員・執筆者一覧…………… | 219 |
|-----------------|-----|

付録CD収録内容

1. 集団分析・職場環境改善に関わる行政公表資料等

- ① 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル
- ② ストレチェック制度関係Q&A
- ③ 心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針
- ④ 労働者の心の健康の保持増進のための指針
- ⑤ 平成29年版過労死等防止対策白書
- ⑥ 過重労働による健康障害防止のための総合対策
- ⑦ 労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン

2. 集団分析・職場環境改善関係ツール

1. 職場環境改善のためのヒント集

- ① 職場環境改善のためのヒント集(メンタルヘルスアクションチェックリスト)
- ② ヒント集を用いた職場環境等の改善マニュアル
- ③ メンタルヘルスアクショントレーナーの手引き
- ④ 職場環境改善のためのヒント集項目一覧表
- ⑤ アクションチェックリスト(職場改善ヒント集) 現業版
- ⑥ アクションチェックリスト(職場改善ヒント集) オフィス版

2. MIRROR 調査票・フィードバックツール等

- ① MIRRORによる職場環境改善(概要説明)
- ② MIRROR(メンタルヘルス改善意識調査票)
- ③ MIRROR結果票サンプル
- ④ MIRROR結果処理ツール
- ⑤ MIRROR結果処理ツール取扱説明書

3. WIN(メンタルヘルス風土尺度)

- ① WINによる組織改善(概要説明)
- ② WINの結果例(WING)

4. 新職業性ストレス簡易調査票

- ① 新職業性ストレス簡易調査票について
- ② 新職業性ストレス簡易調査票尺度一覧
- ③ 新職業性ストレス簡易調査票 推奨尺度の説明
- ④-1 新職業性ストレス簡易調査票 推奨尺度標準版
- ④-2 新職業性ストレス簡易調査票 推奨尺度短縮版
- ⑤ 新職業性ストレス簡易調査票得点計算法
- ⑥ 新職業性ストレス簡易調査票全国標準値
- ⑦ 新職業性ストレス簡易調査票FBサンプル
- ⑧ 新職業性ストレス簡易調査票属性別標準値

5. 仕事のストレスのリスクアセスメントツール

- ①-1 仕事のストレスのリスクアセスメントツール(PDF)
- ①-2 仕事のストレスのリスクアセスメントツール(Word)
- ②-1 仕事のストレスのリスクアセスメントツール 集計表
- ②-2 仕事のストレスのリスクアセスメントツール 集計結果例
- ③ 仕事のストレスのリスクアセスメントツール項目とACL対応表

6. 職業性ストレス簡易調査票

- ① 職業性ストレス簡易調査票57項目版
- ② 職業性ストレス簡易調査票57項目版 英語版
- ③ 職業性ストレス簡易調査票23項目版

7. 仕事のストレス判定図

- ① 仕事のストレス判定図マニュアル
- ② 自動判定図 簡易版ストレス調査票用

3. 集団分析・職場環境改善のための教育・研修教材(スライド)

- 1. 集団分析から職場環境改善へ(総論) 竹田 透
- 2. 職業性ストレス簡易調査票と仕事のストレス判定図から何が分かる? 堤 明純
- 3. 職場環境改善のためのコミュニケーション・スキルとは 竹田 悦子
- 4. ポジティブ・メンタルヘルスの考え方 大塚 泰正
- 5. 管理監督者による職場環境改善－労働者の心の健康の保持促進のための指針から－ 堤 明純