

## ストレスチェックとメンタルヘルスの維持増進

津田 彰  
久留米大学  
文学部心理学科

### 改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度 (2014.6.25公布,2015.12.1施行)



厚生省HP

### 職場のメンタルヘルスの重要性

1. 勤労者のストレス状況の悪化
2. 働き盛りの自殺者の急増
3. 精神疾患の労災請求の増加
4. メンタルヘルスと生産性向上の関係の明確化
5. 生きがい、働きがいの大切さへの注目
6. 高齢社会を支える勤労者の重要性

- ストレスチェック制度とは
- なぜ、ストレスチェック制度ができたのか
- なぜ、企業がメンタルヘルス対策に取り組みなければならぬのか
- メンタルヘルスの維持増進
- **ストレスチェック制度の進め方**

## 本日のアジェンダ

1  
ストレスチェック制度とは

### 事業所におけるストレスチェックの法制化

労働安全衛生法の一部を改正する法律 (平成26年6月25日公布) により、ストレスチェックと面接指導の実施等が義務づけられた。

1. 定期的に労働者のストレスの状況について検査を行う
2. 本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促す
3. 検査結果を集団ごとに集計・分析し職場環境の改善につなげる
4. メンタルヘルス不調のリスクの高い者を早期に発見し、医師による面接指導につなげる

2  
なぜストレスチェック制度ができたのか

### 働く人の健康を守る職場に

- 過労死等防止対策推進法 (H26年11月施行)

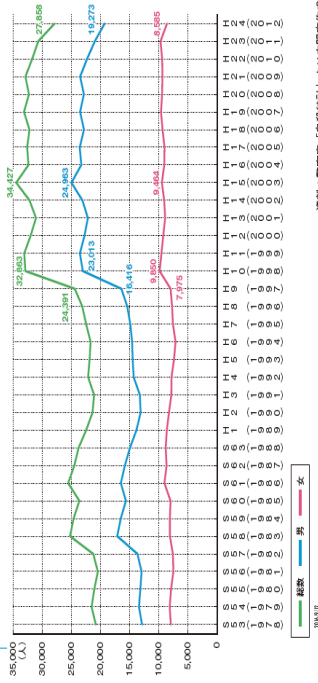
- 週60時間以上働く人の割合を9%から5%に
- 有給休暇の取得率を49%から70%に



### 職場のメンタルヘルスの重要性

1. 勤労者のストレス状況の悪化
2. 働き盛りの自殺者の急増
3. 精神疾患の労災請求の増加
4. メンタルヘルスと生産性向上の関係の明確化
5. 生きがい、働きがいの大切さへの注目
6. 高齢社会を支える勤労者の重要性

## 自殺者の推移



資料：警察庁「自殺統計」より内閣府作成

## 職場のメンタルヘルスの重要性

1. 勤労者のストレス状況の悪化
2. 働き盛りの自殺者の急増
3. 精神疾患の労災請求の増加
4. **メンタルヘルスと生産性向上の関係の明確化**
5. 生きがい、働きがいの大切さへの注目
6. 高齢社会を支える勤労者の重要性

## 職場のメンタルヘルスの重要性

1. 勤労者のストレス状況の悪化
2. 働き盛りの自殺者の急増
3. 精神疾患の労災請求の増加
4. **メンタルヘルスと生産性向上の関係の明確化**
5. **生きがい、働きがいの大切さ（ワークライフ・バランス）**
6. 高齢社会を支える勤労者の重要性

## 職場のメンタルヘルスの重要性

1. 勤労者のストレス状況の悪化
2. 働き盛りの自殺者の急増
3. **精神疾患の労災請求の増加**
4. **メンタルヘルスと生産性向上の関係の明確化**
5. 生きがい、働きがいの大切さへの注目
6. 高齢社会を支える勤労者の重要性

### ストレス反応 高齢からうつ病の発症

ストレス反応	対照数	うつ病発症 体患者数	Risk Ratio	P for trend
心理的ストレス反応(18項目)				
低 (4分位下3群)	1371	7	1.00	
高 (同上1群)	439	7	3.12 (1.09-8.90)	0.001
身体的ストレス反応(11項目)				
低 (4分位下3群)	1364	8	1.00	
高 (同上1群)	446	6	2.45 (0.85-7.08)	0.029

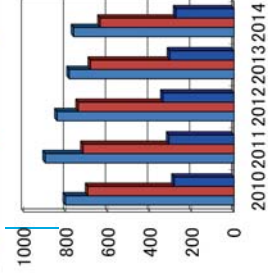
Cox proportional hazard model. 性別と年齢を調整 Wada K, et al. PLOS ONE 2013; 8(2): e56319

## ワーク・エンゲージメント

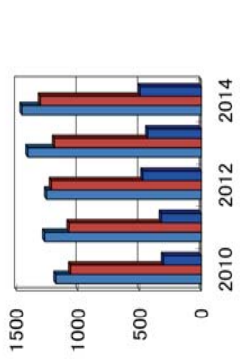
- 仕事に関連したポジティブで充実した状態
- 仕事を重要であると考え、誇りを持っているという**熱意 (dedication)**
  - 集中して仕事をする状態の**没頭 (absorption)**
  - 仕事について、エネルギーが溢れている**活力 (vigor)**



■請求件数 ■決定件数 ■支給決定件数



脳・心臓疾患に係わる労災請求・決定件数の推移 (2015.6)



精神障害にかかわる労災請求・決定件数の推移 (2015.6)

### 休業補償の実例

某自動車メーカー  
工場従業員数2万人のうち、うつ病の診断で長期休暇を取っている社員は

..... 1000人!!

某自動車メーカーの平均年収 ⇒ 780万/人

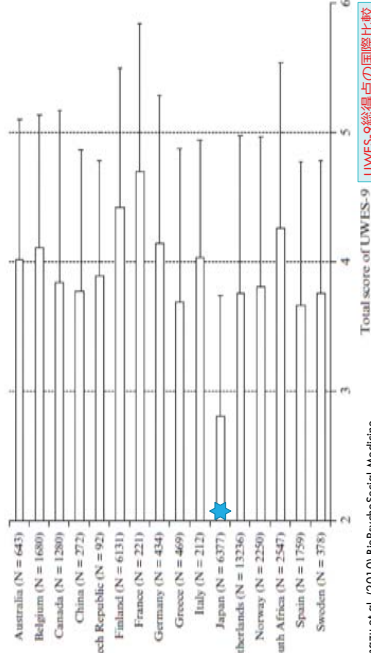
傷病手当金 基本給の60% ⇒ 468万/人

**46億8千万円/年の損失**

企業が精神疾患の体職者を1名出したときの経済損失

..... **422万円** (平成20年内閣府発表)

病気になるってしまいう以前のケアが重要



Shimazu et al. (2010) BtePsychoSocial Medicine

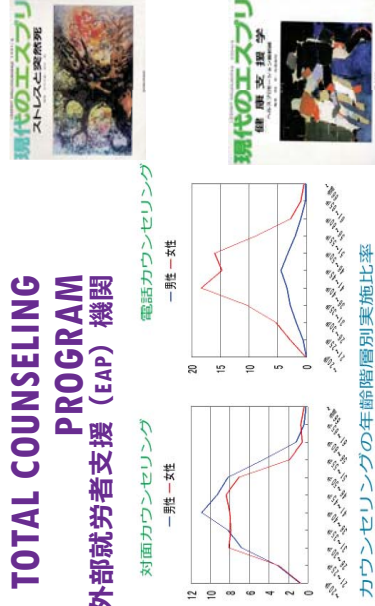
Total score of LWES-9

UWES-9総得点の国際比較

## 職場のメンタルヘルスの重要性

1. 勤労者のストレス状況の悪化
2. 働き盛りの自殺者の急増
3. 精神疾患の労災請求の増加
4. メンタルヘルスと生産性向上の関心の明確化
5. 生きがい、働きがいの大切さへの注目
6. **高齢社会を支える勤労者の重要性**

## TOTAL COUNSELING PROGRAM 外部就労者支援 (EAP) 機関



## メンタル不調に起因する労働判例

大手電機メーカーA社に勤務するXさんがうつ病のため休職し、休職期間満了後に解雇されたが、うつ病を発症したのは過重な業務が原因であるとしてA社に対し、**安全配慮義務違反**等による債務不履行又は不法行為に基づく休業補償等の損害賠償を求めた裁判。(平成26年3月 最高裁判決)

### 【Xさんの状態】

- うつ病発症の数ヶ月前から業務負担が大幅に加重された。
  - ⇒頻繁な休日出勤や深夜の勤務。
  - ⇒初めてプロジェクトのリーダーになる中で業務の期限を短縮される、メンバーを理由の説明なく減員される等。
  - ⇒プロジェクトに関わってからの平均時間外労働時間⇒**約70時間/月**
- 時間外超過者健康診断において頭痛、めまい、不眠等を申告した。
- 定期健康診断の間診でも憂鬱になる等の症状を申告していた。
  - ⇒神経科医院への通院、抑うつに適切な薬の処方を受けていたが、A社に対してそれを報告はしていなかった。

## 我が国の高齢化の推移と将来推計



## なぜ企業がメンタルヘルス対策に取り組みなければならぬのか

3

【最高裁 判決より】  
XさんがA社に申告しなかった、いわゆるメンタルヘルスに関する情報は、プライバシーに属する情報であり、人事考課等に影響し得る事柄として、**通常は会社に知られないように就労を継続することが想定される性質の情報**であったと言える。

使用者は、**必ずしも労働者からの申告がなくても**、その健康に関わる労働環境等に十分な注意を払うべき安全配慮義務をおとしていると、労働者にとって過重な業務が続く中でその体調の悪化が看取される場合には、メンタルヘルスに関する情報については**労働者本人からの積極的な申告が期待しがたいことを前提とした上で**、必要に応じてその業務を軽減するなど労働者の心身の健康への配慮に努める必要がある。

安全配慮義務違反の解釈は  
企業にとって年々厳しくなっている。

## 会社に知られたくない心の悩み

1. 助けを求めるとは潔くない
2. 何をしてくれるかわからない
3. 相談は弱い人間のすること
4. 問題解決をするのは自分しかない
5. 秘密が漏れると困る
6. 人事考課に反映すると困る

## メンタルヘルスケアの位置づけ

- 事業主責任
  - 安全配慮義務、健康配慮義務
- コスト削減
  - 労災予防対策としてのメンタルヘルスケア
- 労働損失予防
  - 健康リスクアセスメントによるメンタルヘルス不全予防
- 生産性向上
  - 心身負荷評価に基づく適正配置
- 福利厚生
  - ストレス対策としてのリラクゼーション設備、制度づくり
- 勤労意欲向上
  - 職場のコミュニケーション、連携づくり

## メンタルヘルスの維持増進

## ストレスについて、あなたははどう思いますか？

- A. ストレスは健康に悪いから、なるべく避けたり、減らしたりして管理する必要がある
- B. ストレスは役に立つから、なるべく受け入れて利用し、うまく付き合っていく必要がある

28

## ストレスに対するポジティブな考え方を育む

• ストレス反応が起こるのは、目標や価値観が脅かされている状況に手を打てるようにするため

**ポジティブ信念**  
 ストレスを感じたとき、私たちには勇気が湧いてくる、人と繋がろうとする、失敗から学ぶことができる

• 自信と希望は、薬よりも効く



ストレス (STRESSED) は、美味しいデザートになる？

29

▶ 米国成人3万人を対象、過去1年間のストレスの自覚と「ストレスが健康の害になると思うか思わないか」

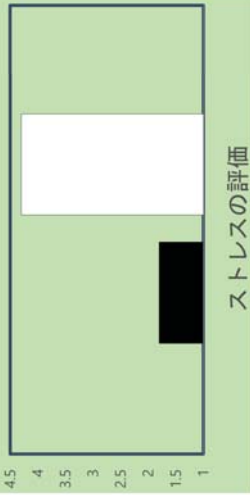
▶ 8年間後、誰が、病気になると思ったか？

この1年、ストレスをたくさん感じている人？

Keller, A. et al. 2012 Does the perception that stress affects health matter?  
 The association with health and Mortality. Health Psychology, 31, 677-684.

## ストレスの信念と健康リスク比 (「ストレスは病気の原因にならない」を基準)

■ 病気の原因に少しなる □ 病気の原因に大いになる



ストレスの評価

31

## ストレスに対する新しい考え方



32

## 15分でわかるセルフケア



一人一人の働く方が「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実践できることがセルフケアの基本となります。最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。\*学習時間の目安は15分です。

- スタート
- 目次を見る
- PDF版について

33

http://kokoro.mhlw.go.jp/u/shokuba-check/check/report.php