

# 労働・助成金情報 特急便

第 96 号 (2020 年 11 月)

深川経営労務事務所  
社会保険労務士 深川 順次  
〒812-0014  
福岡市博多区比恵町 11-7-701  
TEL : 092-409-9257  
FAX : 092-409-9258

職場で働く労働者のメンタルヘルスケアが、重要視されています。メンタルヘルスケアは、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する「一次予防」、メンタルヘルス不調を早期に発見し、適切な対応を行う「二次予防」、メンタルヘルス不調となった労働者の職場復帰を支援する「三次予防」に分けられます。特にメンタルヘルス不調を未然防止する「一次予防」を強化するため、労働安全衛生法が改正され、2015年12月から『ストレスチェック制度』が設けられました。今回は、この『ストレスチェック制度』についてご紹介します。

## ■ ストレスチェック制度

労働者が50人以上いる事業所で年1回、労働者自身のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査が義務付けられました。労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらい、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然防止します。  
※労働者が50人未満の事業所は、当分の間、努力義務となっています。

### 対象者

正社員、契約期間が1年以上の労働者、所定労働時間の4分の3以上のパートタイム労働者、派遣先の派遣労働者がストレスチェックの対象となります。ただし、休職者は実施しなくてもよいです。派遣労働者は、派遣元事業者が実施するストレスチェックを受けます。派遣先で集計・分析を行う場合のストレスチェックが実施される場合は両方受けることになります。

### ストレスチェック制度のおおまかな実施手順

実施方法など社内ルールの策定 → ストレスチェック → 結果により医師の面接指導（ストレスが高い人）  
↓  
集団ごとに集計・分析（努力義務）

※ストレスチェックと面接指導の実施状況は、毎年、所轄の労働基準監督署へ所定の様式で報告する必要があります。

### 導入前の準備として話し合う必要がある事項

- ① ストレスチェック制度の実施方法について決める
- ② ストレスチェックは誰に、いつ実施させるのか
- ③ どんな質問票を使用してストレスチェックを実施し、どんな方法でストレスの高い人を選ぶのか
- ④ 面接指導の申し出は誰にすればいいのか
- ⑤ 面接指導はどの医師に依頼して実施するのか
- ⑥ 集団分析はどんな方法で行うのか
- ⑦ ストレスチェックの結果は誰が、どこに保存するのか

これらを決定したら、すべての労働者にその内容を周知します。

### 実施体制・役割分担を決める

例：制度全体の担当者・・・事業所において、ストレスチェック制度の計画づくりや進捗状況を把握・管理する者（人事権のある社長・専務・人事部長など可能）

ストレスチェックの実施者・・・ストレスチェックを実施する者。医師、保健師、厚生労働大臣の定める研修を修了した歯科医師、看護師、精神保健福祉士、公認心理士の中から選ぶ。外部委託も可能。

ストレスチェックの実施事務従事者・・・実施者の補助をする者。質問票の回収、データ入力、結果送付など、個人情報を取り扱う業務を担当。人事権のない人事課の職員、その他の部署の職員が可能。（外部委託も可能）

### ストレスチェック質問票

ストレスチェック問診票は、①ストレスの原因に関する質問項目、②ストレスによる心身の自覚症状に関する質問項目、③労働者に対する周囲のサポートに関する質問項目が含まれていれば特に決まった物はありません。何を使用すればよいかわからない場合には、厚生労働省が無料公開しているストレスチェック実施プログラムを活用するとよいです。（「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」ダウンロードサイト）

◆ ストレスチェック結果で「医師による面接指導が必要」となった労働者から申し出があった場合  
医師に依頼して面接指導を実施します。そして、面接指導を実施した医師から、就業上の措置の必要性の有無とその内容について意見を聞き、それを踏まえて、労働時間の短縮など必要な措置を実施します。  
**面接指導の結果は事業所で5年間保存します。**

※申し出と面接指導と医師からの意見聴取は、面接指導後、1か月以内に行う必要があります。

### 職場分析と職場環境の改善（努力義務）

ストレスチェックの実施者に、ストレスチェック結果を一定規模の集団（部、課など）ごとに集計分析してもらい、その結果を提供。（原則10人以上の集団を集計の対象とする）

集計・分析結果を踏まえて、職場環境の改善を行います。

例：作業環境、作業方法、職場レイアウト、労働時間、仕事の量と質、職場の人間関係、コミュニケーション、人事労務管理体制などの改善

### 労働者が50人未満の事業所では

労働者50人未満の事業所では、産業医と衛生管理者の選任並びに衛生委員会等の設置が義務付けられていないため、ストレスチェックと面接指導を行う場合、産業保健総合支援センターが個別に事業所を訪問して支援するほか、ストレスチェック結果を踏まえた面接指導を行う場合に、地域産業保健センターに依頼することができます。これらのサービスは**無料**で受けられます。

※産業保健総合支援センターと地域産業保健センターとは・・・

独立行政法人労働者健康安全機構及び医師会と協力し、都道府県ごとに産業保健総合センターを設置し、地域ごとに地域窓口（地域産業保健センター）を設置。労働者50人未満の事業所に対して産業保健サービスを無料で提供しています。

### 相談できます

#### ストレスチェック制度サポートダイヤル

医師、保健師等のストレスチェック実施者や事業主、衛生管理者等のストレスチェック制度担当者等からの、ストレスチェック制度にかかる実施方法などの専門的な相談に対応する電話相談窓口が開設されています。

<電話番号>

0570-031050（相談は無料。通話料がかかります）

<開設時間>

平日10時～17時（土曜、日曜、祝日、12/29～1/3は除く）

ストレスチェック制度は、メンタルヘルスの不調の未然防止だけでなく、従業員のストレス状況の改善、働きやすい職場の実現を通じて生産性の向上にもつながります。導入の際に行政のサービスを無料で受けられ、助成金もありますので、実施を検討されてみてはいかがでしょうか。

参考サイト：「こころの耳」厚生労働省