

2 メンタルヘルス支援

1 概要

1] 目的

(1) ストレスチェック

労働者自身のストレスへの気づきや職場改善につなげることにより、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）を目的とする。

(2) ストレスチェックフォローアップ面談・カウンセリング・教育研修

従業員のメンタル不全の早期発見・改善・予防、ストレスの軽減及び適切な職場適応を図り、自己成長に寄与することを目的とする。

2] 対象

(1) ストレスチェック

労働者50人以上の事業場

(2) ストレスチェックフォローアップ面談・カウンセリング・教育研修

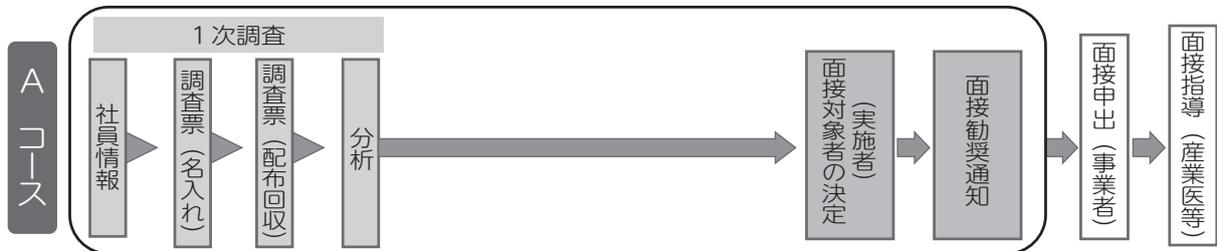
新規採用職員、新任管理職、メンタル不調で長期休暇を取得し職場復帰した職員、ストレスチェックで医師面接を申し出なかった職員など

3] 内容

(1) ストレスチェック

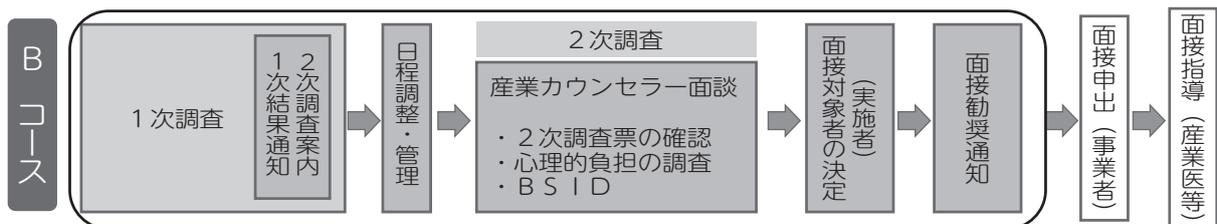
・ Aコース

職業性ストレス簡易調査票（57項目）を使用し、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の評価基準に準拠した方法で高ストレス者を抽出する。



・ Bコース

職業性ストレス簡易調査票（57項目）の1次調査に加え、2次調査として1次調査における高ストレス者を対象に産業カウンセラーによる面談（補足的面談）を実施し、高ストレス者の絞り込み等を行う。



1) 高ストレス者を選定するための方法

①1次調査（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の評価基準に準拠）

- ・「心身のストレス反応」に関する項目の評価点の合計が高い者
- ・「心身のストレス反応」に関する項目の評価点の合計が一定以上であり、かつ「仕事のストレス要因」及び「周囲のサポート」に関する評価点の合計が高い者

②2次調査

- ・2調査票（勤務状況、心身ストレス反応の状況、生活習慣の状況等）
- ・BSID（うつ病の簡便な構造化面接法）及び心理的負担の状況等の調査を実施し、高ストレス者を抽出する。

2) 集団分析

①集団分析の目的

ストレスチェックのデータを基にした集団分析結果を提供し、各職場における業務改善や管理監督者向け研修等、職場環境の改善につなげる。

②実施内容

ストレスチェック制度実施マニュアルに基づく「仕事のストレス判定図」、「ストレスプロフィール評価」等を用いて集計分析し、職場ごとのストレス状態が把握できる集計表及びコメント・解説等を提供する。

3) 結果説明

各団体の安全衛生委員会や管理者向け説明会等に参加し、結果の説明や解説を行う。

2 実施状況

1] ストレスチェック

表1 業種別実施状況

業種別	団体数	対象者数	有効回答者数 (%)	高ストレス者数 (%)	高ストレス率 (%)			総合健康リスク*			
					3年度	4年度	5年度	3年度	4年度	5年度	6年度
公務員	20	8,295	8,056 (97.1)	821 (10.2)	(8.9)	(10.5)	(9.7)	83	85	86	85
教育	25	8,607	8,315 (96.6)	780 (9.4)	(9.2)	(9.7)	(10.2)	90	90	91	90
医療	12	6,933	5,922 (85.4)	870 (14.7)	(15.8)	(15.6)	(15.2)	101	99	100	100
農業団体	9	3,194	2,943 (92.1)	406 (13.8)	(14.2)	(14.7)	(14.9)	93	94	92	91
製造等	37	4,982	4,549 (91.3)	846 (18.6)	(18.8)	(18.5)	(17.9)	111	108	109	108
福祉	25	2,987	2,783 (93.2)	426 (15.3)	(15.0)	(14.6)	(14.5)	98	98	103	103
その他	46	3,693	3,283 (88.9)	489 (14.9)	(14.7)	(14.6)	(14.1)	99	96	99	97
総数	174	38,691	35,851 (92.7)	4,638 (12.9)	(12.7)	(13.2)	(12.9)	94	94	95	95

*仕事のストレス要因から予想される健康問題のリスクを標準集団の平均を100として現した数値

【年次推移】

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
有効回答者数	35,571	35,088	36,085	35,101	35,851
高ストレス者率 (%)	11.9	12.7	13.2	12.9	12.9
総合健康リスク	92	94	94	95	95

表2 性・年齢別実施状況

	対象者数	有効回答者数 (%)		高ストレス者数 (%)		
男	29歳以下	2,711	2,508	(92.5)	311	(12.4)
	30～39歳	4,119	3,774	(91.6)	606	(16.1)
	40～49歳	4,215	3,919	(93.0)	644	(16.4)
	50歳以上	8,220	7,602	(92.5)	785	(10.3)
	計	19,265	17,803	(92.4)	2,346	(13.2)
女	29歳以下	3,519	3,277	(93.1)	442	(13.5)
	30～39歳	3,703	3,390	(91.5)	499	(14.7)
	40～49歳	4,538	4,267	(94.0)	582	(13.6)
	50歳以上	7,666	7,114	(92.8)	769	(10.8)
	計	19,426	18,048	(92.9)	2,292	(12.7)
総数	38,691	35,851	(92.7)	4,638	(12.9)	

表3 Aコース実施状況

	対象者数	1次調査				
		有効回答者数 (%)		高ストレス者数 (%)		
男	29歳以下	1,958	1,771	(90.4)	248	(14.0)
	30～39歳	2,676	2,364	(88.3)	443	(18.7)
	40～49歳	3,029	2,760	(91.1)	506	(18.3)
	50歳以上	5,505	5,008	(91.0)	593	(11.8)
	計	13,168	11,903	(90.4)	1,790	(15.0)
女	29歳以下	2,608	2,392	(91.7)	355	(14.8)
	30～39歳	2,493	2,209	(88.6)	370	(16.7)
	40～49歳	2,975	2,755	(92.6)	423	(15.4)
	50歳以上	5,008	4,560	(91.1)	553	(12.1)
	計	13,084	11,916	(91.1)	1,701	(14.3)
総数	26,252	23,819	(90.7)	3,491	(14.7)	

表4 Bコース実施状況

	対象者数	1次調査				2次調査				
		有効回答者数 (%)		高ストレス者数 (%)		実施者数 (%)	高ストレス者数 (%)			
男	29歳以下	753	737	(97.9)	63	(8.5)	32	(50.8)	17	(53.1)
	30～39歳	1,443	1,410	(97.7)	163	(11.6)	62	(38.0)	45	(72.6)
	40～49歳	1,186	1,159	(97.7)	138	(11.9)	66	(47.8)	47	(71.2)
	50歳以上	2,715	2,594	(95.5)	192	(7.4)	76	(39.6)	52	(68.4)
	計	6,097	5,900	(96.8)	556	(9.4)	236	(42.4)	161	(68.2)
女	29歳以下	911	885	(97.1)	87	(9.8)	43	(49.4)	25	(58.1)
	30～39歳	1,210	1,181	(97.6)	129	(10.9)	66	(51.2)	52	(78.8)
	40～49歳	1,563	1,512	(96.7)	159	(10.5)	82	(51.6)	54	(65.9)
	50歳以上	2,658	2,554	(96.1)	216	(8.5)	115	(53.2)	75	(65.2)
	計	6,342	6,132	(96.7)	591	(9.6)	306	(51.8)	206	(67.3)
総数	12,439	12,032	(96.7)	1,147	(9.5)	542	(47.3)	367	(67.7)	

表5 集団分析実施状況

	団 体 数	実 施 数 (%)
総 数	174	119 (68.3)

表6 結果説明会等の実施状況

業 種	団 体 数	回 数
公 務 員	11	14
医 療	3	4
製 造 業	4	6
そ の 他	4	4
総 数	22	28

2] ストレスチェックフォローアップ面談・カウンセリング・教育研修

表1 ストレスチェックフォローアップ面談の実施状況

業 種	団 体 数	人 数	日 数
農 業 団 体	1	11	3
製 造 業	1	5	2
総 数	2	16	5

表2 定期カウンセリングの実施状況

業 種	団 体 数	人 数	日 数
公 務 員	10	396	107
医 療	3	52	34
製 造 業	3	133	55
そ の 他	3	51	25
総 数	19	632	221

表3 教育研修の実施状況

内 容	団 体 数	回 数	人 数
ラインケア研修	1	1	33
セルフケア研修	8	11	165
目的別研修	4	16	404
総 数	13	28	602