ご参加いただき、ありがとうございます。

「**労災トラブルを防ぐには～ストレスチェックの有効活用～**」

セミナー開始までもうしばらくお待ちください。

・アンケートにお答えいただいた方に、セミナー資料をお渡ししております。

・ご質問は「Q＆A」にご記入ください。セミナーの最後で回答いたします。

MEDI PHONE

MEDICAL TRANSLATION SERVICE

労災トラブルを防ぐには

～ストレスチェックの有効活用～

MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE
メディフォン株式会社
産業看護師　政門　那美
（まさかど　なみ）

～自己紹介～

政門　那美
メディフォン株式会社
産業看護師

卒業後、大学病院の内科混合病棟にて心疾患や糖尿病、膠原病などの患者さんとかかわる。慢性の経過をたどる患者を見る中で、継続した看護や予防医療の大切さを感じる。その後、看護師問診や海外赴任向けの予防接種を行っている医療機関に従事し、日々の生活の中で疾患と付き合いながら仕事を続けている方、コロナ禍において不安や緊張・不眠などに悩まれる方などと接する。予防医療やグローバルな医療提供の重要性を感じ、メディフォンに入社。

～本日の流れ～

1. 労災関連の法令のおさらい
2. 労災トラブル件数の変化や労災の内容
3. 労災トラブルから起きうるリスク
4. 精神障害の労災の事例紹介
5. ストレスチェックの目的、ストレスチェックの集団分析の活用のメリット
6. 職場環境改善の取り組みアイデア

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

1.労災関連の法令のおさらい

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～労働災害とは？～

労働者の業務上または通勤中の負傷・疾病・障害・死亡のこと

1．業務災害

業務上の

負傷・疾病・障害・死亡

2．通勤災害

通勤途上の

負傷・疾病・障害・死亡

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～労災にかかわる法律～

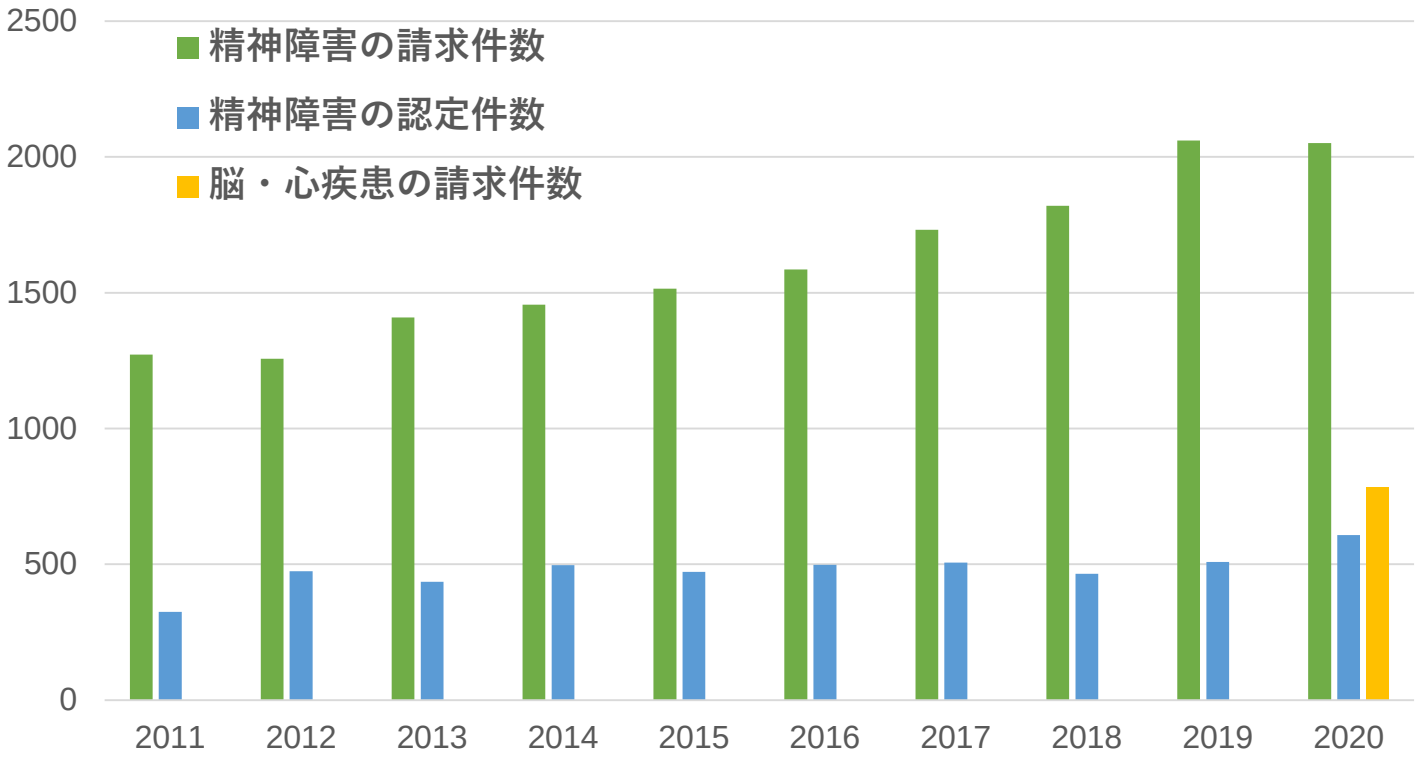
- 労働安全衛生法
- 労働基準法
- 過労死等防止対策推進法
- 男女雇用機会均等法
- 労働者災害補償保険法

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

2. 労災トラブル件数の変化や労災の内容

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～精神障害の労災認定が急増～



厚生省令和2年度「過労死などの労災補償状況」より

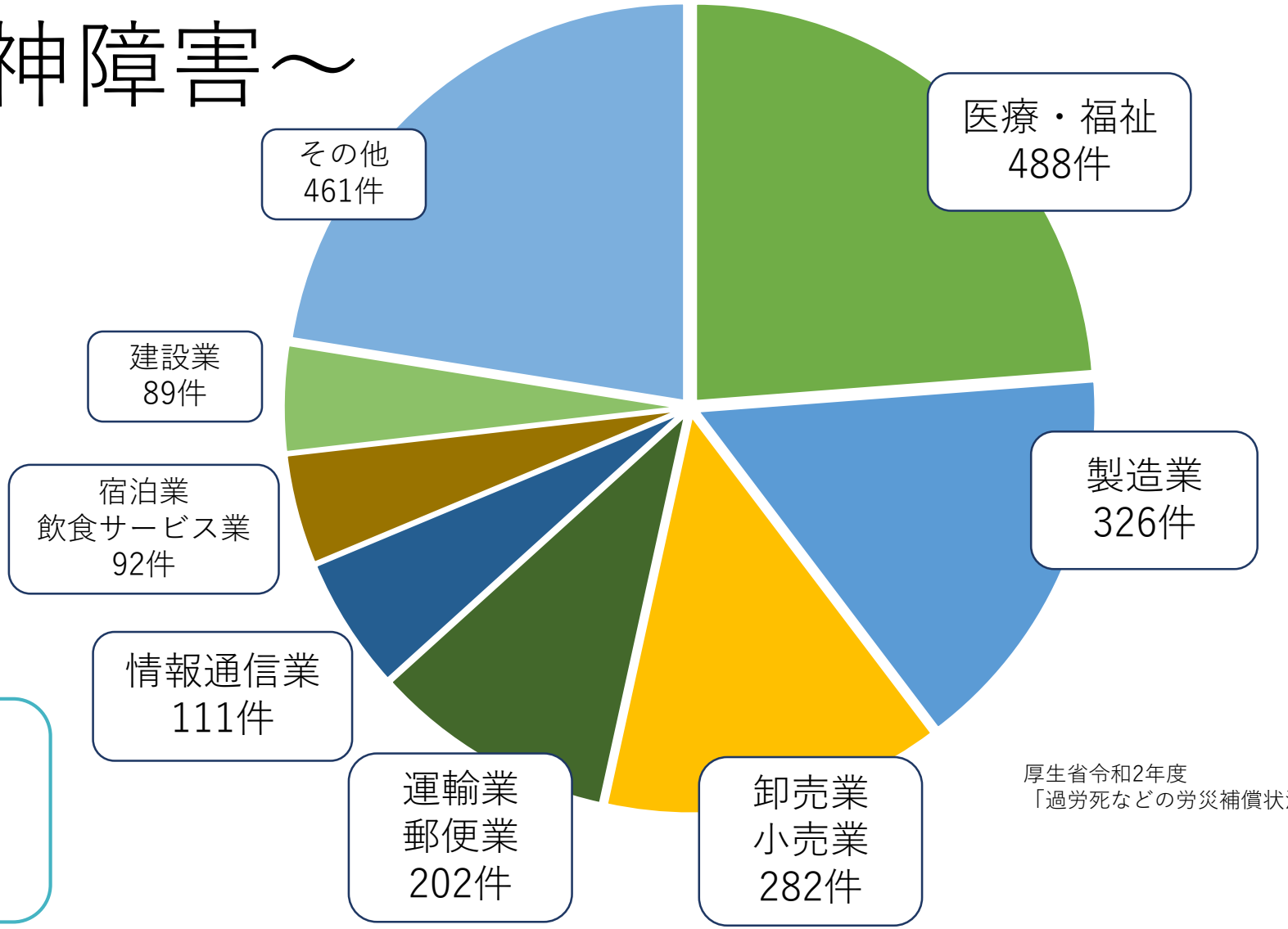
2020年
精神障害の労災
請求件数2,051件
認定件数608件
過去最多

2020年
脳・心臓疾患
請求件数784件↓

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～業種別精神障害～

労災請求件数2020



請求件数2,051件

認定件数608件

厚生省令和2年度
「過労死などの労災補償状況」より

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～精神障害の原因～

「上司などからのパワハラ」（９９件）

☝２０２０から新設された項目　認定率５５％と高い！

「事故・災害の体験・目撃」（８３件）

「同僚などからの暴行・
いじめ・嫌がらせ」（７１件）

「仕事内容・量の変化」（５８件）

厚生省令和2年度「過労死などの労災補償状況」より

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～精神障害の労災認定の特徴～

- 40代・30代・20代
- 事務職、保健師・助産師・看護師、介護サービス職
- 女性が半数（2020年　999件/2051件）

厚生省令和2年度「過労死などの労災補償状況」より

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～過労死問題の分類～

2020年6月～
パワハラ防止法
2022年4月～
中小企業も適応

出典：過労死など防止対策推進全国センター　過労死・過労自殺とは

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～2021年　過労死ラインの改定～

2021年20年ぶりの改定

過労死ラインは現行のまま、過労死ラインを越えなくても労災と認める場合がある

労働時間以外の負担要因が新たに追加

- **「休日のない連続勤務」**
- **「勤務間インターバルが短い勤務」**
- **「身体的負荷を伴う業務」**
- **「事業場外における移動を伴う業務」**　４つが追加

過労死ライン

月80時間を超える時間外労働

- 発症前2か月間ないし6か月間にわたって1か月当たりの時間外労働が80時間を超えること
- 発症前1か月間に1か月当たりの時間外労働が100時間を超えること

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

３．労災トラブルから起きうるリスク

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～メンタルヘルス不調がもたらす企業のリスク～

- 従業員のメンタルヘルス疾患の発症リスク
- 職場環境の悪化や人材流出
- 男女雇用機会均等法における制裁の可能性
- 労災や損害賠償のリスク、訴訟のリスク

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～労災で企業ブランドにもダメージ～

- 社会的評価の低下
- 従業員の士気低下
- 取引打切りのリスク

ブラック企業
という
レッテル

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

4. 精神障害の労災の事例紹介

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～労災がおりる可能性のある精神障害～

- 気分（感情）障害
- 統合失調症、統合失調症型障害および妄想性障害
- 神経症性障害、ストレス関連障害および身体表現性障害

など

業務に関連して発病する代表的なものは

うつや急性ストレス反応など

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～労災ニュース時事紹介～

- 2017年9月某自動車部品メーカー勤務の男性が月100時間以上の時間外労働により、休暇2か月後に退職、翌日自殺。休暇前から**うつ病を発症していたと死後判断**された。うつ病を発症したと思われている頃に、「会社でひどいことを言われ、罵声を浴びせられる。仕事もつらい。」と身内に明かしていた。

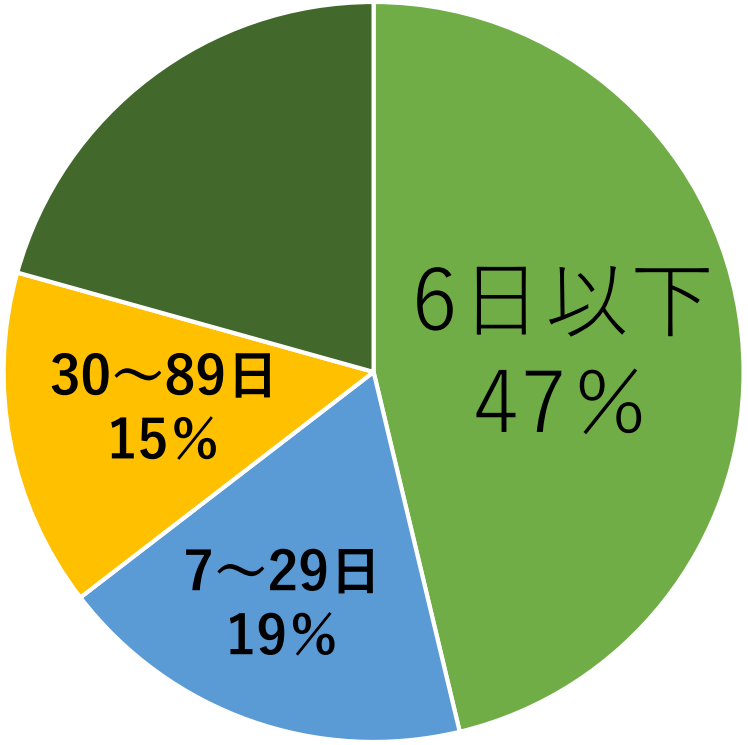
- 某家電大手グループ会社勤務のSEが、長時間労働による過重労働が原因で、過労自殺。**亡くなる直前の2か月は時間外労働が103時間強**、３、４、６か月前の各月でも**過労死ラインの８０時間を超えていた**。

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～「過労死等防止対策白書」2021年版記載予定～

２021年10月25日ニュースより
労災認定された過労自殺者のうち半数が、うつ病などの**精神疾患発症から６日以内に死亡。**
「仕事内容、仕事量の大きな変化」177件、「２週間以上の連続勤務」109件、
「上司とのトラブル」92件、「いじめ、暴行」60件。

発症から死亡までの日数



他特徴

- 長時間労働が恒常的
- 発症の年齢
  40代、30代で半数超え
  40代最多
- 全体の6割の方
  医療機関未受診

つまり・・・
うつなどを発症する前、休職する前の早めのフォロー・アプローチが重要！
長時間労働の改善の急務！

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～2014年　過労死等防止対策推進法～

- 長時間労働の削減
- 過重労働による健康障害の防止
- 働き方の見直し
- 職場におけるメンタルヘルスケア
- 職場のパワハラ予防、解決
- 相談体制の整備

ストレスチェックの実施

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

5. ストレスチェックの目的とストレスチェックの集団分析の活用のメリット

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～ストレスチェックのイメージあるある～

従業員

- 役に立たない
- めんどうくさい
- 意味あるの？
- 上司や他の人に見られたくない

人事労務

- 精度が低い
- 回答率が低い
- どこまで正確に回答してくれているかあやしい
- 管理者・経営者が結果を見たがる

ストレスチェックの目的と
取り扱い方法の確認と周知・徹底

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～ストレスチェックの目的～

- メンタルヘルスの不調を防ぐ
- 従業員が自分のストレス状態を振り返る機会
- 企業が職場のストレス状態を把握する機会

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～ストレスチェックのは事後措置が重要！～

出典：厚生省　ストレスチェック制度簡単！導入マニュアル

ストレスチェック
は
集団分析が肝！

個人の結果は知らせることはできないが、集団分析の結果はフィードバックができる。

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～集団分析の活用のメリット～

- ストレスの傾向と特徴が分かる
- 高ストレス者が分かり、産業医面談につなげられる
- 高ストレス者が多い部署が分かる
- ストレスの要因が分かる
- 職場環境の改善につなげられる

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～高ストレス者とは～

厚生省の「ストレスチェック実施マニュアル」を参考に基準の点数を決める

心身の
ストレス反応
が
高い

または

心身のストレス反応の合計が一定以上で
仕事のストレス要因が
高い

かつ

周囲のサポートが
少ない

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～解決法のアイデア　①**実施前**～

- ストレスチェックの**目的**「職場環境改善・メンタルヘルス不調者をサポートするため」**を伝える**
- 実施者と実施事務従事者には**守秘義務**があり、みだりに結果を第三者に開示しないことを伝える
- 従業員を**不利益な取り扱い**（解雇、退職勧奨、不当な動機による配置転換・職位の変更）**をしない**ことを伝える
- **高ストレス者は医師と面接**ができるので、希望があれば申し出てほしいと伝える

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～解決法のアイデア　②**実施中**～

- **受験方法**をフィットさせる

  例：スマホで受験、紙受験とペーパーレスの併用
- **リマインド**（受験前、受験期間中、受験期間終了前）の実施
- 受験する**場所**の配慮・**プライバシー**の保護
- 受験**時間**を作る（就業時間内に一斉受験やスマホでいつでも受験するように配慮）

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～解決法のアイデア　③**実施後**～

- **回収は実施事務従事者**が行う（管理者・人事権のある人など第三者に代行させない）
- **集団分析**を行い、部署毎・事業所ごとの傾向をみる
- **高ストレス者**がいた場合は、1か月以内に**医師の面接**を設ける（面接の勧奨の際も、第三者に知られないように配慮、面接時間や場所も配慮）

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

本日の肝！

集団分析のコツ

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～３つの柱で見ていく～

数字が小さい＝ストレスが高い

数字が**大きい**ところ：**Good**　ポイント　　数字が**小さい**ところ：**Bad**　ポイント

数字が小さいところの改善案を考える

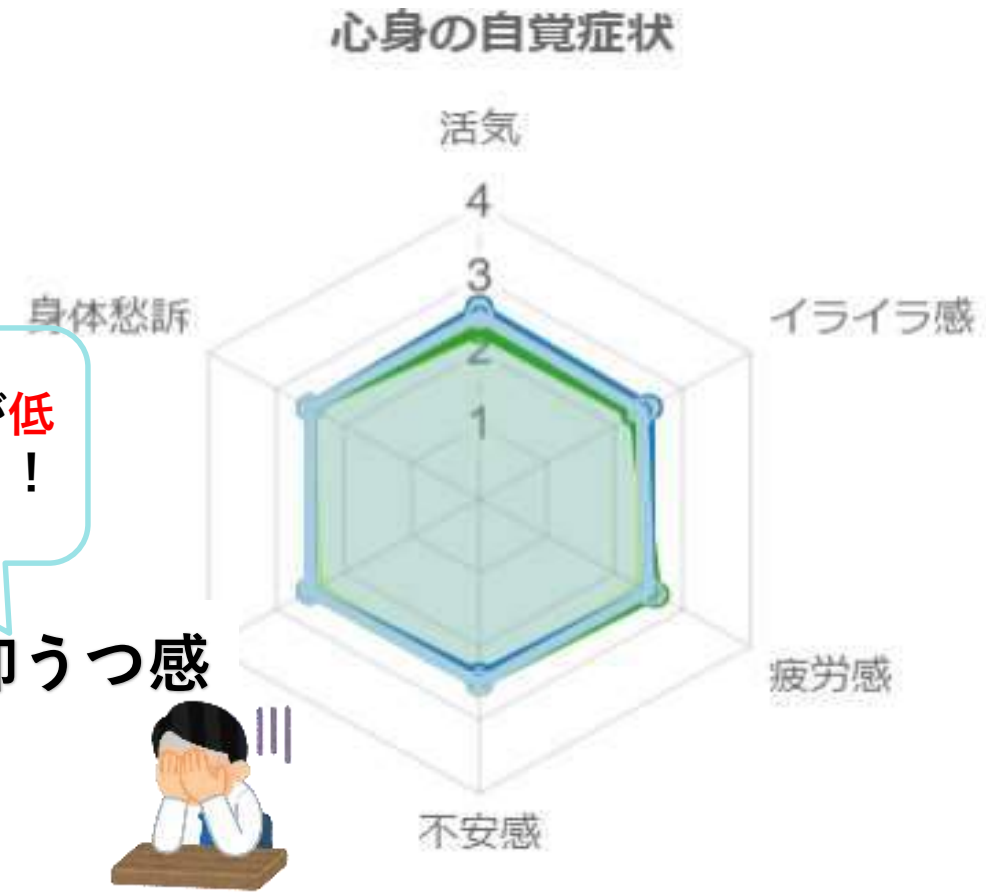
＊他社の結果の場合、意味が違うこともあるので確認してください。

your mediPhone

MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～最重要！ストレス反応～

＝今の組織の状況を表している



注目！

抑うつ感の得点が低い人は、要注意！！

覚え方

ゲイツ心配おねしょ

ゲ：元気がない
イ：いらいら
ツ：疲れ
心配：不安感
お：起き上がれない
ね：寝られない
し：症状
ょ：抑うつ感

your mediPhone

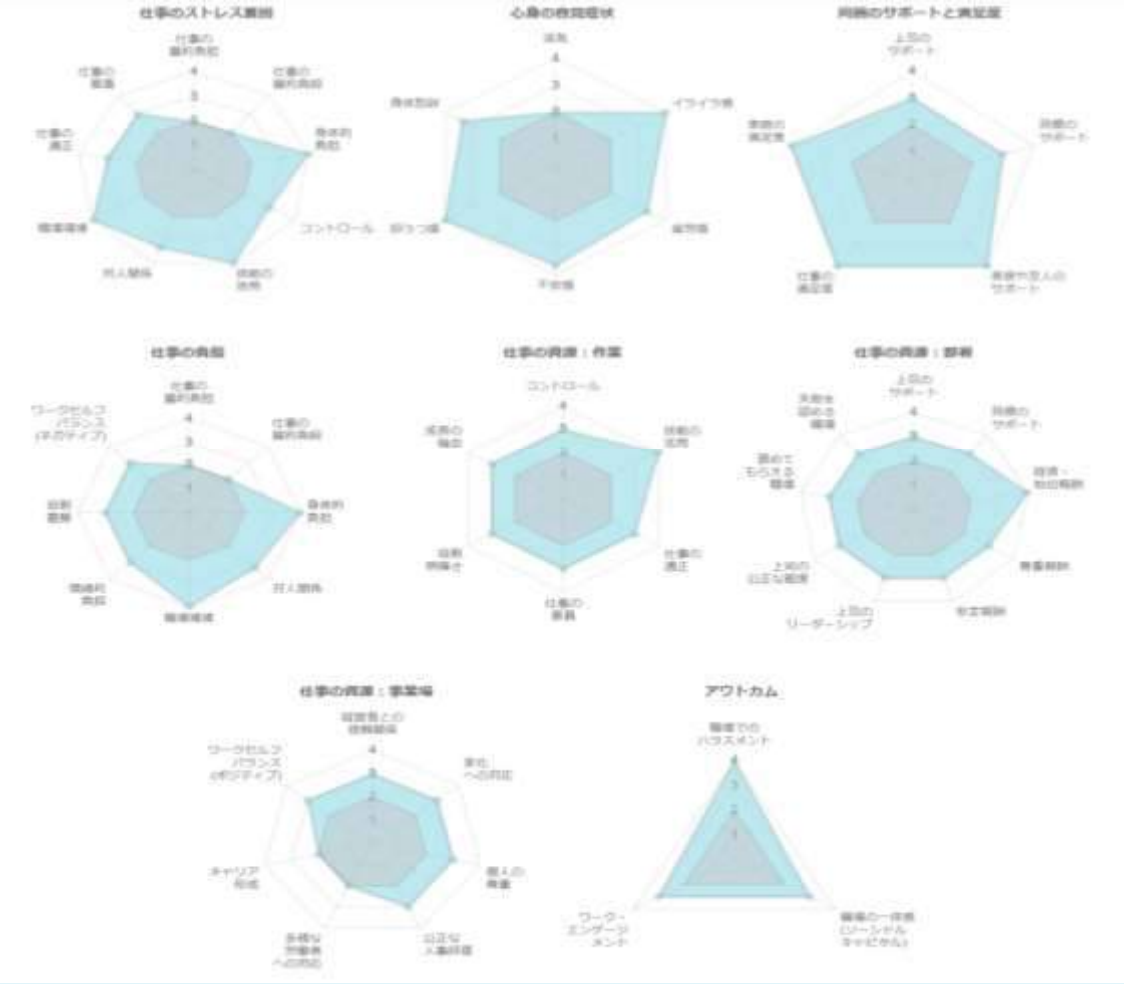
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～ストレス反応の各症状の例～

活気	仕事の能率低下、報連相の減少、ミスや事故の増加
身体愁訴	食欲低下や過食、頭痛、頭重感、肩こり、喉のつかえ
イライラ感	イライラ感、無意識に動き回る、周りにあたる
疲労感	疲労感、体のこわばりがある
不安感	不安感、警戒心が強くなる、そわそわ、落ち着かない
抑うつ感	抑うつ感、興味または喜びの喪失、悲観的思考、思考抑制

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～個人のページでは、
従業員自身が詳細に振り返ることができる～



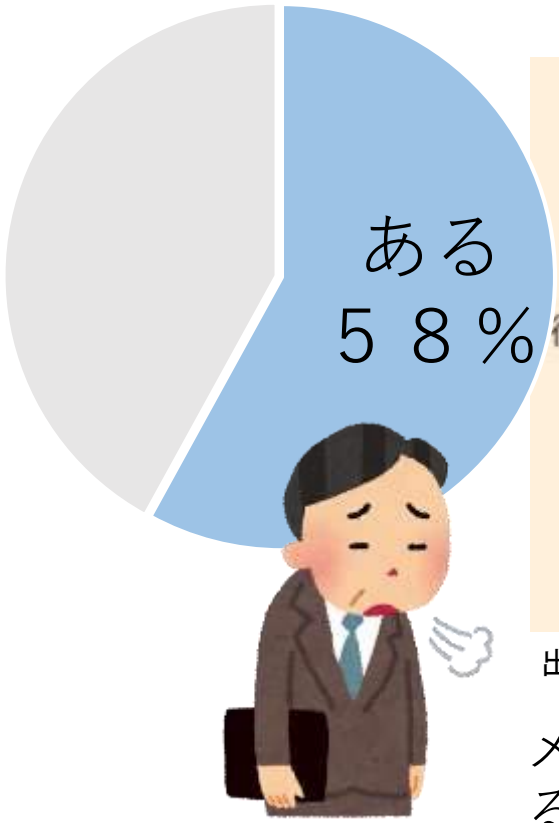
この方の場合・・・
心身の症状は**活気が低下**しているので、**メンタル不調は初期**

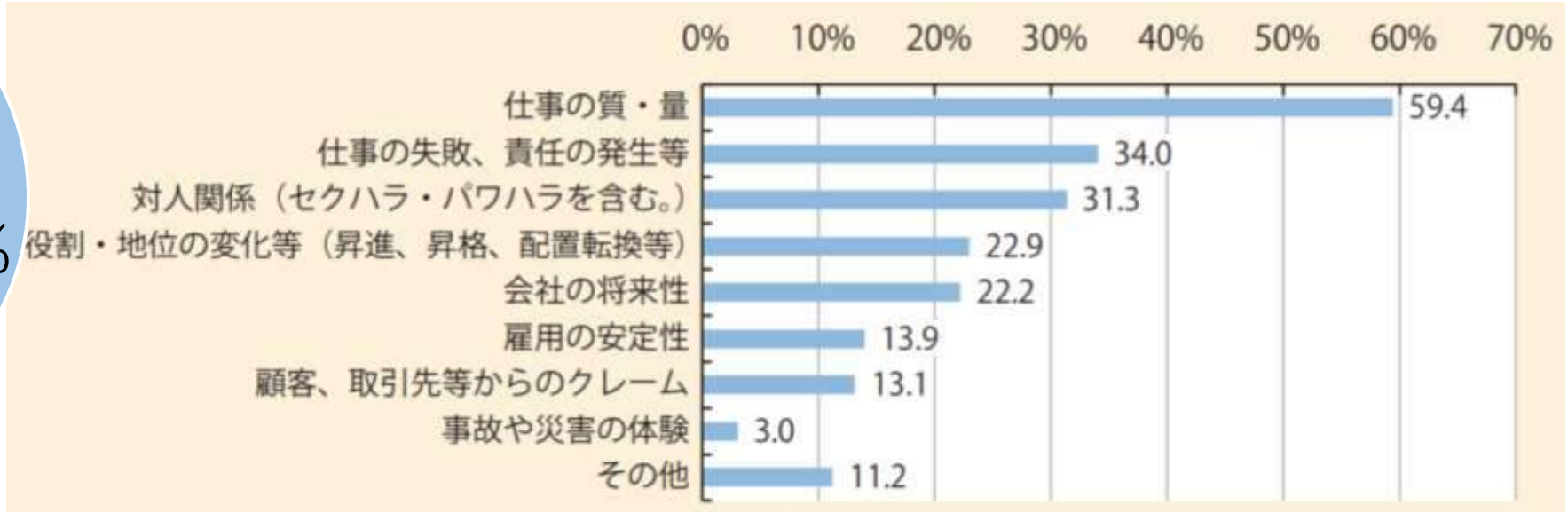
原因：
「仕事の質的負担」、「仕事の量的負担」、「キャリア形成」、「多様な労働者への対応」

対応：
仕事の内容を確認して、**関連部署との連携**をしたり、**今の業務が今後のキャリア形成にどのようにつながるかを提示**したりすることができる。

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～職場や仕事で不安やストレスを感じたことがある労働者～





出典：厚生労働省　令和２年版過労死等防止対策白書

メンタルヘルスの不調者が多くなると、生産性の低下、注意力低下によるミスやトラブルの発生、休職者・離職者の発生といった労働力不足につながり、ひいては企業の業績低下にもつながりかねない。

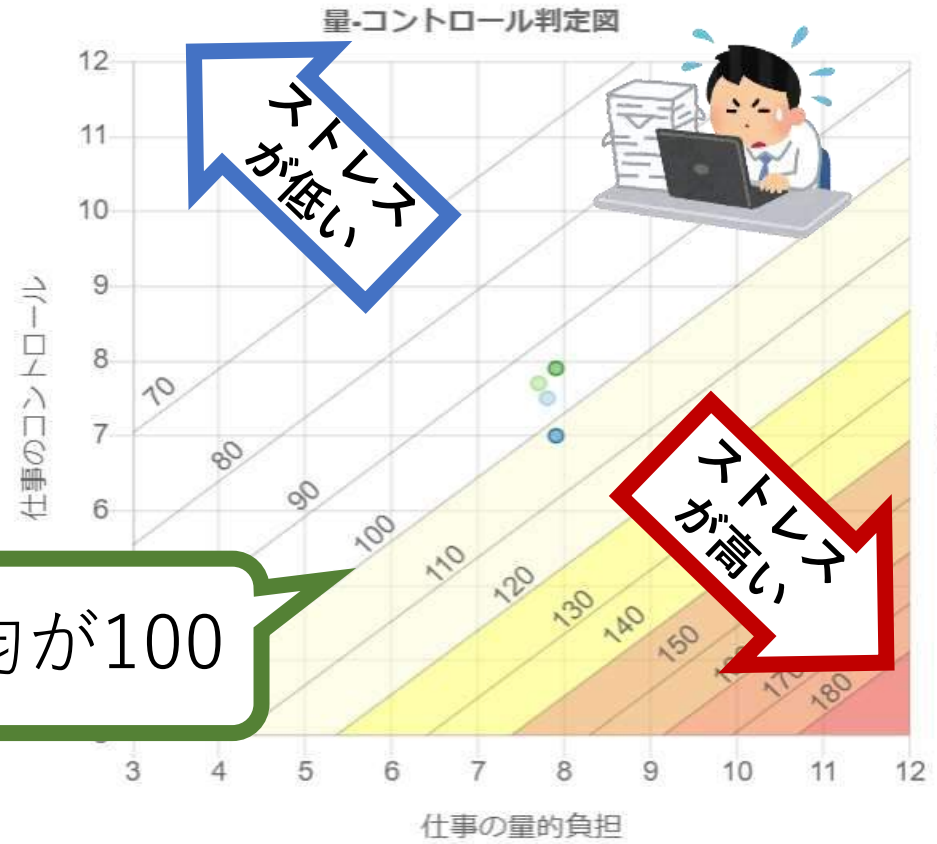
your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

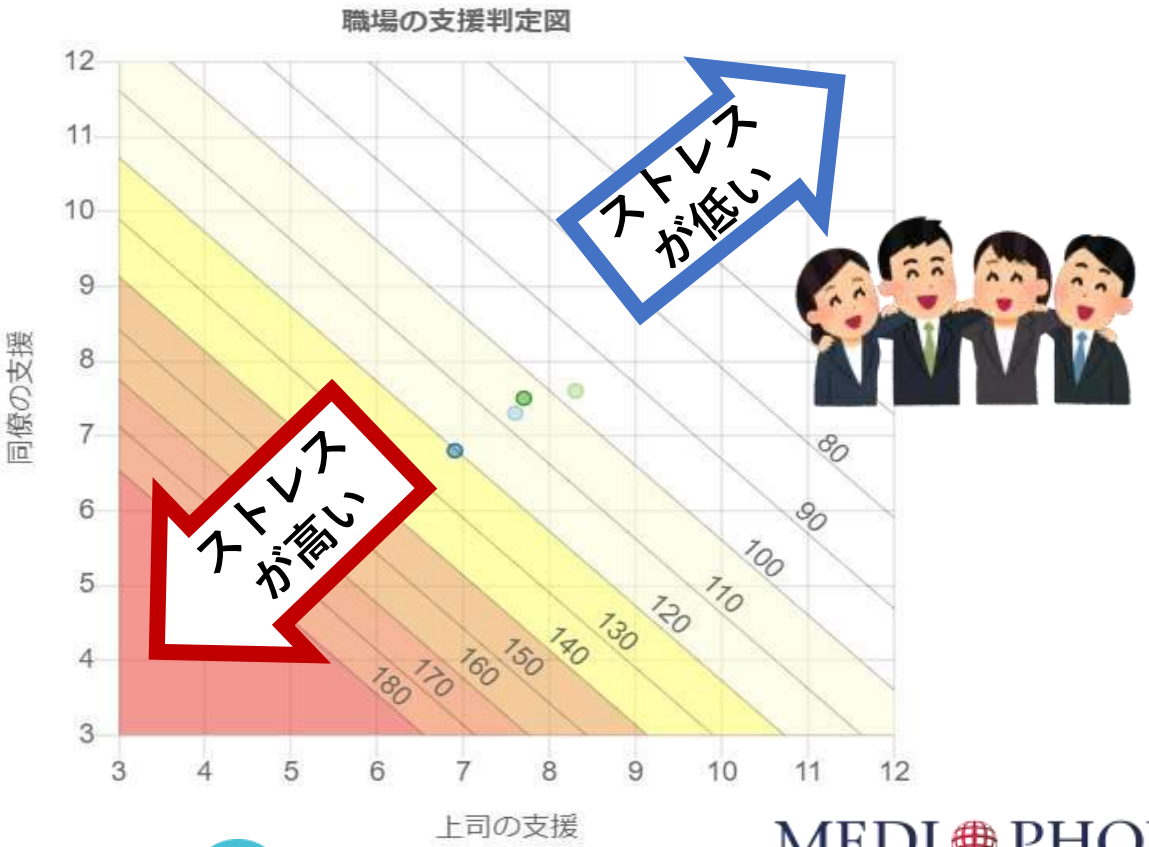
～ストレスチェックの判定図の活用例～

仕事のコントロール・量

仕事の支援

仕事のストレス判定図





平均が100

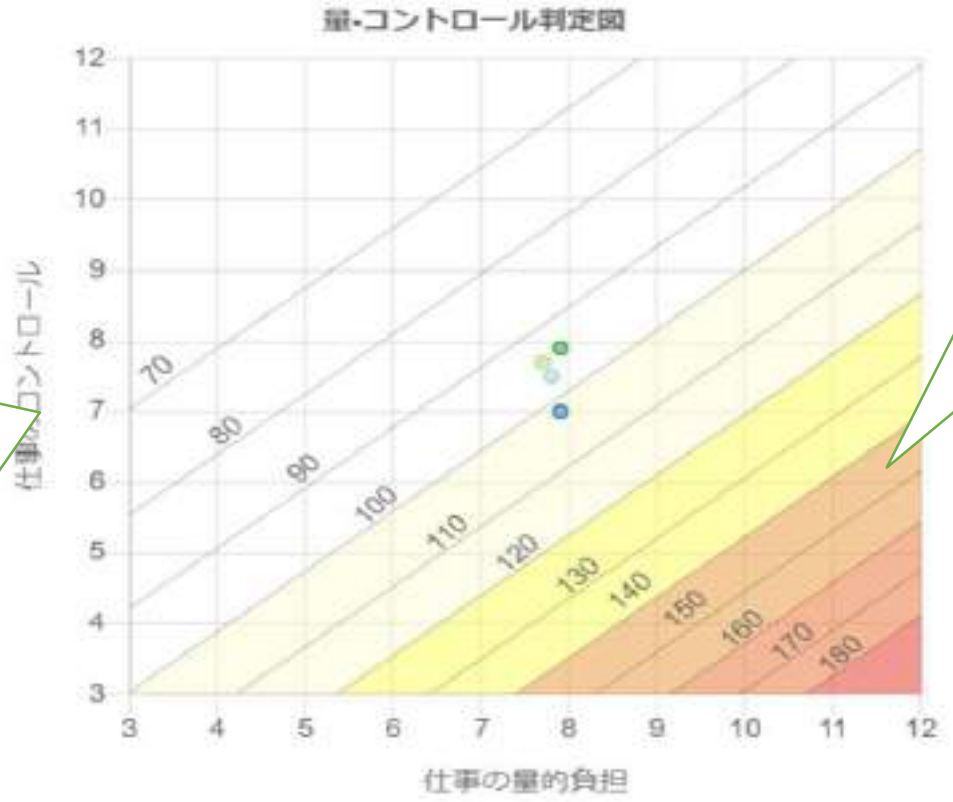
your mediPhone

MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

注目！～量・コントロール判定図読み方～

仕事のコントロール度が低い
＝スコアが低い
- 仕事のやり方に自由度を持たせる
- 知識やスキルを活かせる業務を割り当てる

仕事のコントロール度が低いと、自殺が４．１倍高くなる！



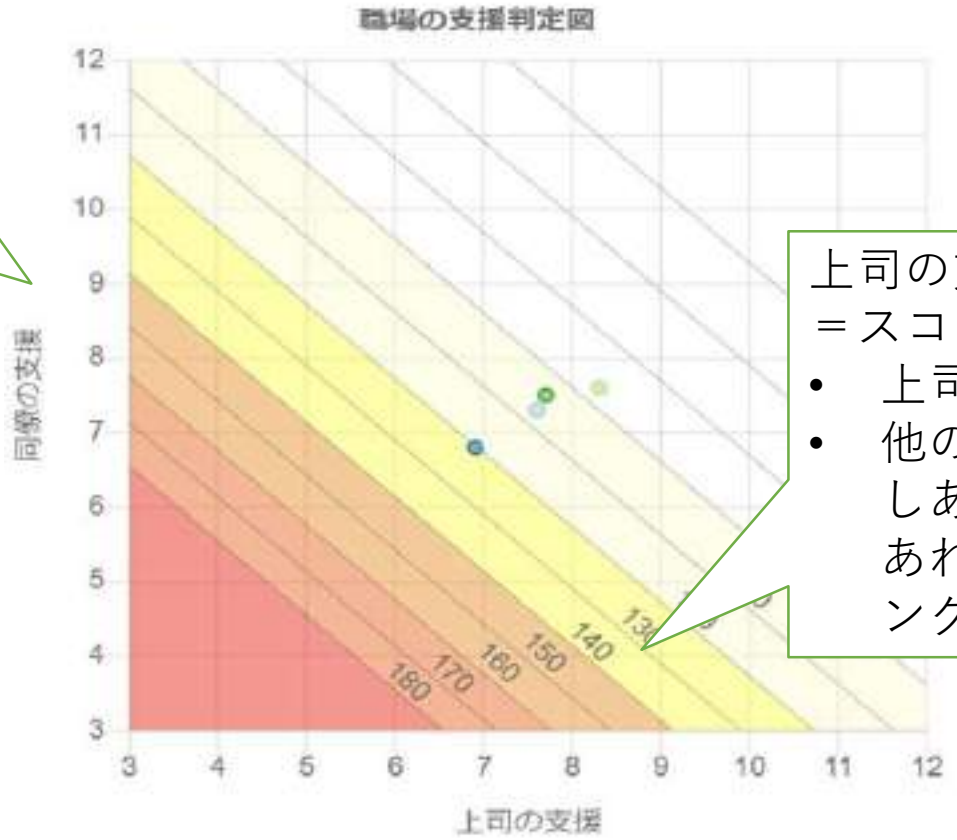
仕事の量が多い
＝スコアが高い
- 業務フローの見直しによるムダ・ムリを減らす
- 納期を伸ばす
- 労働者の補充
- 個人の能力を上げる教育をする

上司や同僚、家族などの周囲からのサポートも重要！

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

注目！～職場の支援判定図読み方～

同僚の支援が少ない
＝スコアが低い
- 同僚と仕事の情報共有
- 労働者の補充
- チームの再構築



上司の支援が少ない
＝スコアが低い
- 上司の業務状況の確認
- 他の従業員の結果と照らしあわせ、傾向が同じであれば、管理者のヒアリング・支援

- 特定の労働者一人だけが専門的に行っている業務を洗い出す
- 複数の従業員で業務が行えるようにマニュアルを作る
- 定期的にミーティングを行い、抱えている業務の把握
- 仕事のロードマップを作成して、業務の進行状況を可視化して共有
- コミュニケーションの機会を増やす工夫

your mediPhone

MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～分析軸を変える～

	受検者数	高ストレス者数	ストレス要因									心身の状態						周囲と満足度				
			仕事の量的負担	仕事の質的負担	身体的負担	コントロール	技能の活用	対人関係	職場環境	仕事の適正	仕事の意義	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司のサポート	同僚のサポート	家族や友人のサポート	仕事の満足度	家庭の満足度
全て	99	25	2.6	2.5	2.4	2.4	2.7	2.5	2.6	2.7	2.4	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.4	2.5	2.4	2.6	2.6
総務部	36	10	2.5	2.4	2.4	2.5	2.8	2.4	2.8	2.7	2.5	2.6	2.5	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.4	2.6	2.5
営業部	28	9	2.6	2.5	2.7	2.4	2.7	2.5	2.6	2.7	2.1	2.6	2.4	2.4	2.5	2.4	2.5	2.2	2.4	2.4	2.6	2.1
開発部	35	6	2.6	2.6	2.2	2.4	2.6	2.5	2.5	2.6	2.5	2.3	2.3	2.6	2.5	2.5	2.5	2.4	2.5	2.5	2.5	3.1
その他	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

例：部署・年代・性別・役職・事業所・職種ごと
見え方が変わると、見えてくる傾向がある

your mediPhone

MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～ハラスメントリスク　これらの質問に注目～

B

最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。
【回答肢(4段階)】ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった

1. 活気がわいてくる
2. 元気がいっぱいだ
3. 生き生きする
4. 怒りを感じる
5. 内心腹立たしい
6. イライラしている
7. ひどく疲れた
8. へとへとだ
9. だるい
10. 気がはりつめている
11. 不安だ
12. 落着かない
13. ゆううつだ
14. 何をするのも面倒だ
15. 物事に集中できない
16. 気分が晴れない
17. 仕事が手につかない
18. 悲しいと感じる
19. めまいがする
20. 体のふしぶしが痛む
21. 頭が重かったり頭痛がする
22. 首筋や肩がこる
23. 腰が痛い
24. 目が疲れる
25. 動悸や息切れがする
26. 胃腸の具合が悪い
27. 食欲がない
28. 便秘や下痢をする
29. よく眠れない

C

あなたの周りの方々についてうかがいます。
最もあてはまるものに○を付けてください。
【回答肢(4段階)】非常に／かなり／多少／全くない

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか?
1. 上司　2. 職場の同僚　3. 配偶者、家族、友人等

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか?
4. 上司　5. 職場の同僚　6. 配偶者、家族、友人等

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか?
7. 上司　8. 職場の同僚　9. 配偶者、家族、友人等

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～総合判断するための材料～

ストレスチェックの結果

勤怠状況

健診結果

職場巡視結果

- 産業医はこれら４つで総合的に判断する。
- いつでも結果が引き出せるように準備を。

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

６．職場改善の取り組み

アイデア

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～職場改善のアプローチ～

- **経営者・人事部門**から
- 管理職単位で
- 従業員参加型
- 外部リソースの活用

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～取り組み方法・アイデアの参考資料～

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～職場環境などの改善を通じた ストレス対策のポイント～

- 過大あるいは過小な仕事量を避け、**仕事量に合わせた作業ペースの調整**ができること
- 労働者の社会生活に合わせて**勤務形態の配慮**がなされていること
- 仕事の**役割や責任が明確**であること
- 仕事の将来や**昇進・昇給の機会が明確**であること
- 職場で**よい人間関係**が保たれていること
- **仕事の意義が明確**にされ、やる気を刺激し、労働者の**技術を活用**するようにデザインされていること
- 職場での**意思決定の参加の機会**があること

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～ストレス対策の取り組み例
弊社の場合～

- 報連相の機会を積極的に用意する
- 朝や夕方に短時間での報告を取り入れる
- 月間・週間の予定の中に、定例のミーティングを開催し、業務の報告や相談を取り入れる

いずれも上司が一方的に話すのではなく、

双方からのやりとりが大切

- 1 on 1 でのミニミーティング実施
- 部署外のメンター制度
- 社内チャットでちょっとした雑談・相談

your mediPhone

MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

～国際労働機関　効果的な取り組みの３つ～

1 職場レイアウトの改善

- 備品の配置、動線の確保
- オフィスレイアウトの変更

2 人間工学的改善

作業台や照明、換気、固定装置などの改善などで、作業方法や環境などの改善をする

3 チームワークや小グループ活動の活性化や作業のローテーション化

～まとめ～

- 精神障害の労災が増えている
- 精神障害の労災の要因は職場の人間関係が多い
- 精神障害で自殺などが起きると企業へのダメージも大きい
- ストレスチェックを活用して個人のメンタルヘルス不調に気づく
- **ストレスチェックは集団分析、職場環境改善を行うのが肝！**
- 職場改善は**経営者・管理者から**
- 具体的手法は厚生省HPなどの**職場環境改善ツール**を参考

your mediPhone
MEDI PHONE
MEDICAL TRANSLATION SERVICE

クラウド健康管理システム
your mediPhoneのご紹介

your mediPhone

変化する法規制に対応し、社内の労務環境を適切に整備するには、ITツールを活用した効率的な健康情報の管理・運用が重要です。弊社メディフォンでは、人事労務担当者の業務負担を低減し、業務を効率的に遂行するためにクラウド健康管理システムyour mediPhoneの提供を開始しました。

your mediPhoneの主な機能

① 健康管理データの一元管理
受診/受検結果の自動分析

② 社員への受診勧奨
産業医との面談予約

③ 労基署報告・衛生委員会運営
などの法令遵守への対応支援

④ 従業員のワクチン接種意向・接種状況の把握

⑤ 多言語表示や医療通訳で
急増する外国人従業員にも対応

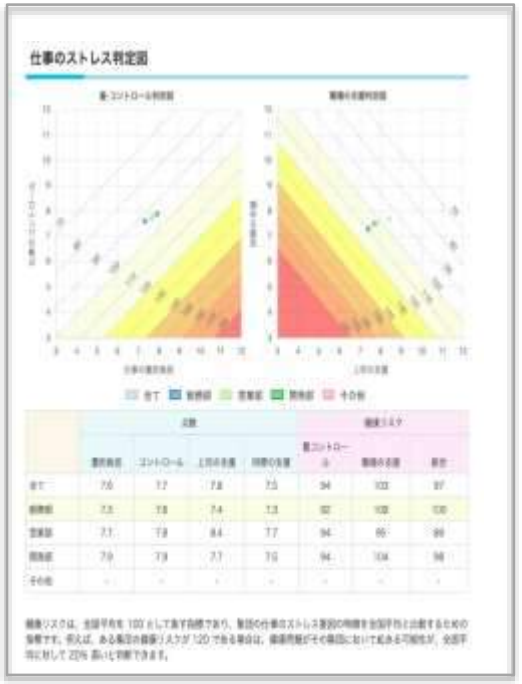
⑥ オンライン診察
PCR検査の申込

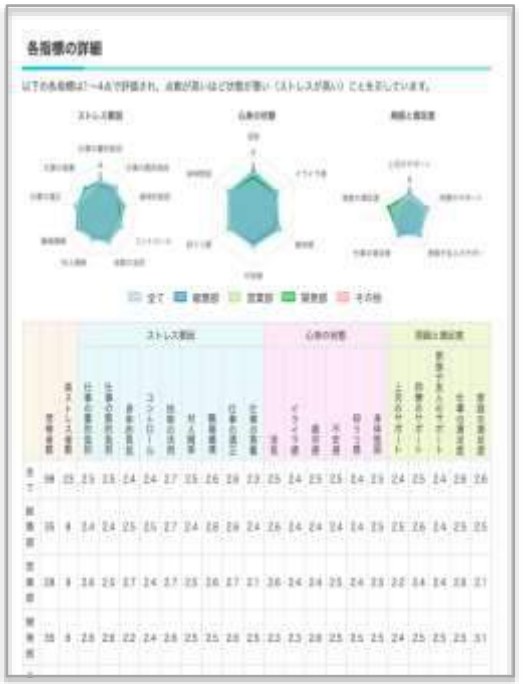
健康管理データの見える化

- 健康診断情報の一元管理
- 労基報告書の作成支援

ストレスチェック

- 高ストレスを者自動判定
- 事業所、部署毎のリスクを把握





【人事労務担当者向けセミナー】

健診結果の有効活用とその効果

～今あるデータで明日からできる具体的施策とは～

無料
オンライン

12/14(火)
12/24（金）
各回とも13:00～14:00

メディフォン株式会社
産業看護師　政門那美

有所見を放っておくことのリスクや
企業の経済損失リスクについてだけでなく、
具体的なアプローチ方法・受診勧奨テクニックについて
メディフォンの産業看護師がお伝えします。

【人事労務担当者向けセミナー】

事例から学ぶ失敗しないストレスチェック

～運用と結果の活用上でのよくある問題や失敗事例をもとにストレスチェックの改善方法について解説～

オンライン（Zoom）開催・参加無料

複数日程あり

2021年12月 9日（木）

13：00～14：00

前川 将章
メディフォン株式会社事業企画室