

# 令和6年度病院研修会

公益社団法人福岡県医師会  
令和7年3月14日（金）



## 令和6年度病院研修会

△と き 令和7年3月14日（金）19：00～20：00

△ところ 福岡県医師会館又はWEB

1. 開 会

2. 挨拶

3. 講 演

△テーマ 「安心を育む働きやすい職場づくり」

△講 師 産業医科大学 産業生態科学研究所  
産業精神保健学研究室  
講師 真船 浩介 先生

△座 長 福岡県医師会  
副会長 一 宮 仁

4. 閉 会





# 安心を育む働きやすい職場づくり

産業医科大学 産業生態科学研究所  
産業精神保健学研究室  
講師 真船 浩介





# 安心を育む 働きやすい職場づくり

産業医科大学 産業生態科学研究所  
産業精神保健学研究室 真船 浩介

## 概要

### 基本

休ませる  
見守る  
声かけ

### 応用

強みを…  
見つける  
活かす

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

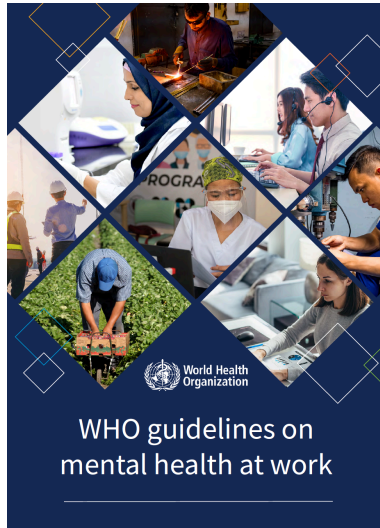
## 職場の心の健康づくりの目的と体制



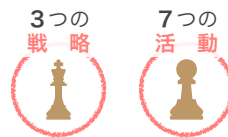
労働者の心の健康の保持増進のための指針  
基発第0331001号；厚労省、2006  
基発1130第1号；厚労省、2015改正

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# こころの健康づくりの世界標準



## ◀ 推奨 Guidelines



## Policy brief 戦略 ▶



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

## 3つの対象と6つの対策



### 全ての労働者

健康状態、職種・職位等にかかわらず全ての労働者



### 組織介入



### 教育研修



### ハイリスク者

医療、人道支援、緊急作業等に従事する健康な労働者



### 復職支援



### 就労支援



### メンタルヘルス不調者

メンタルヘルス不調を抱える労働者・休業者・求職者



### 個人介入



### 集団検診



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 【推奨2：ハイリスク者への組織介入】





## 働きやすい職場づくり

 2	 <b>ハイリスク者</b> 対象	 <b>組織介入</b> 対策	 <b>推奨</b>	 <b>根拠</b>
---	---	---	---	---

コミュニケーション・チームワーク改善，作業負荷低減，作業計画変更等の**働きやすい職場づくり**は，ハイリスク者の**心理的ストレス**と**パフォーマンス**を改善する



【4つのケア：労働者の心の健康の保持増進のための指針】

 <b>セルフケア</b>	 <b>ラインケア</b>	 <b>社内専門職</b>	 <b>外部専門家</b>
--	--	--	--

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 【推奨5：ハイリスク者の管理監督者教育】





## ラインケア研修

 5	 <b>ハイリスク者</b> 対象	 <b>教育研修</b> 対策	 <b>推奨</b>	 <b>根拠</b>
---	---	---	---	---

リスクのある職務に従事する部下のメンタルヘルス支援のための**ラインケア研修**は，管理監督者の**知識・態度・行動**を改善する



【4つのケア：労働者の心の健康の保持増進のための指針】

 <b>セルフケア</b>	 <b>ラインケア</b>	 <b>社内専門職</b>	 <b>外部専門家</b>
--	--	--	--

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan





# 【推奨7：ハイリスク者のリテラシー教育】 セルフケア研修

 7	 <b>ハイリスク者</b> 対象	 <b>教育研修</b> 対策	 <b>推奨</b>	 <b>根拠</b>
---	---	---	---	---

メンタルヘルスリテラシーに関する**セルフケア研修**は、  
ハイリスク者の知識，**偏見を含む職場での態度**を改善する



【4つのケア：労働者の心の健康の保持増進のための指針】

 <b>セルフケア</b>	 <b>ラインケア</b>	 <b>社内専門職</b>	 <b>外部専門家</b>
--	--	--	--

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan





# 【推奨9a：ハイリスク者の個人への介入】 認知行動的アプローチ

 9a	 <b>ハイリスク者</b> 対象	 <b>個人介入</b> 対策	 <b>推奨</b>	 <b>根拠</b>
--	---	---	---	---

ストレスマネジメントスキルを強化するためのマインドフルネス  
や認知行動的アプローチ等による**心理社会的介入**は、ハイリスク者  
の**ポジティブメンタルヘルス**，**心理的ストレス**を改善する



【4つのケア：労働者の心の健康の保持増進のための指針】

 <b>セルフケア</b>	 <b>ラインケア</b>	 <b>社内専門職</b>	 <b>外部専門家</b>
--	--	--	--

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# ラインによるケア 職場で守る



## いつもと違う

遅刻、早退、欠勤、残業  
能率の低下、ミスの増加  
会話の減少/多弁、自棄

## 傾聴と紹介

肯定的関心、共感的理解  
産業保健スタッフの紹介  
リスクの評価、代理相談

早期  
発見

相談  
対応



組織  
対応

情報  
保護

## 安心と活気

相談・対応・紹介の蓄積  
安全な対話と自由な提案  
働きやすい職場づくり

## 守秘と共有

守秘と共有の同意の取得  
情報共有の必要性の確認  
産業保健スタッフに相談



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 認知行動アプローチ



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 相談対応

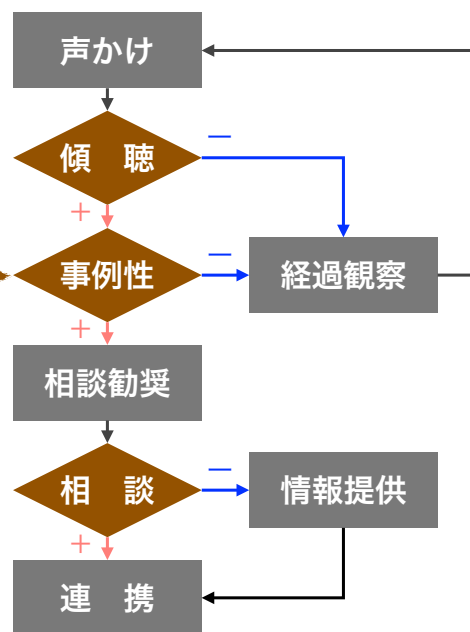
## 【態度】

- ・ 傷つけない
- ・ 見捨てない
- ・ 利用しない
- ・ 差別しない
- ・ 欺かない

【常態からの逸脱】  
 平常からの逸脱  
 平均からの逸脱

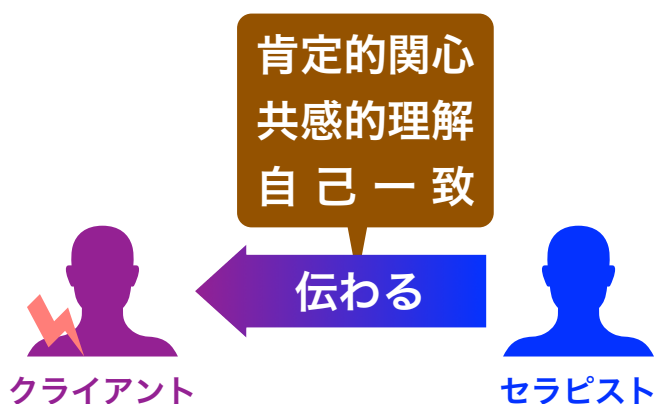
勤怠 進捗 言動 整容

抱え込まない



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 癒しの聴き方 積極的傾聴



## コミュニケーションの3V

- ・ 言語 (Verbal) ..... 7%
- ・ 口調 (Vocal) ..... 38%
- ・ 視覚 (Vision) ..... 55%

要素間で意味内容が矛盾すると…  
 (Mehrabian, 1971)

健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan



# 抱え込まないチェック

## SMARTな対処

- ・ 具体的な  
(Specific)
- ・ 分かる  
(Measurable)
- ・ 達成できる  
(Achievable)
- ・ 関連する  
(Relevant)
- ・ 期限がある  
(Timed)

やせ我慢の「大丈夫」	頑張れる「大丈夫」
頑張りどころが曖昧	目的と予定が具体的
「合格基準」が曖昧	「合格基準」が明確
達成の見込みが曖昧	現実的に達成できる
楽にならない頑張り	達成感のある頑張り
「いつまで」が曖昧	「いつまで」が明確

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 相談対応の留意事項



個人情報

**要配慮個人情報** 個情法第2条第3項  
差別や偏見等の不利益が生じないように  
取り扱いに特に配慮を要する個人情報



個人情報の収集・共有は、必要最低限に限定、本人同意が必要  
【個人情報守秘の例外】自傷他害の恐れへの対処

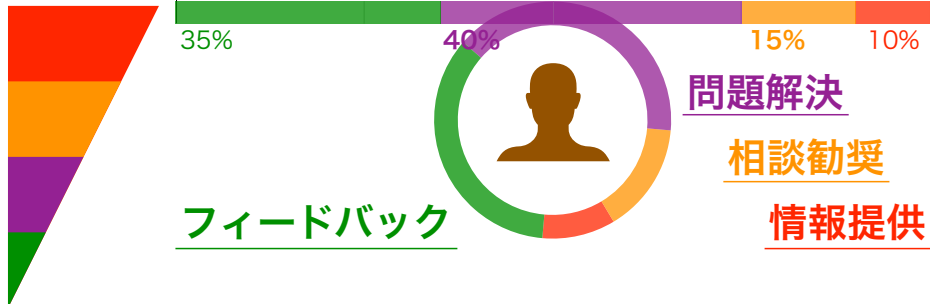
相談者またはその関係者等の生命の危険が認められる場合は、  
必要最低限の関係者に、必要十分な情報を共有し、迅速に対処

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 部下の変化に気づいたら… こころのマネジメント



- 専門家への相談
- 専門家への紹介
- 傾聴と目標設定
- いつもの声かけ



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 回復の4つのポイント 休むと燃え尽きない



## 心理的距離



仕事を考えない時  
解放感を感じる時

## リラックス



ゆっくりできる時  
安心感を感じる時

## 集中・没頭

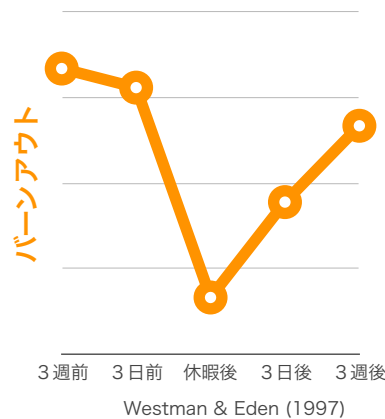


のめりこめる時  
充実感を感じる時

## コントロール



ペースが作れる時  
達成感を感じる時



オン	オフ
原因を調べて、対応	楽しめる事を計画
今までの体験を参照	楽しい事を想像
できる事を冷静に検討	リラックス
信頼できる人に相談	気分転換
関係者と調整	友人との会話
専門家に相談	運動・買い物・旅

Shimazu & Schaufeli (2007)

健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 傷つけないための関わり方 思いやりの技術

 **Realize 理解** 傷つくと、人は…  
 **Recognize 認識** 傷による影響は…  
 **Respond 対応** 配慮ある対応を…  
 **Resist re-traumatization 予防** 傷つかない場に…

 **安心** **安全** **信頼**  
 想起 回避 変調 緊張  
 激情 悲観 不和  
 職場・仕事  
 家庭・私事  
 家庭・私事

反応 ≠ 疾病  
 = 適応  
 希望 期待  
   
 **安心**  **安全**

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

## 働きやすさが生み出す 心理的安全



 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 不調の予防を試みる法制度 ストレスチェック

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

結果	対象	対応	
 個人結果 セルフケア	<b>全 員</b>  <b>希望者</b>	ストレスへの気づき ストレス対処、相談  医師による面接指導 看護師等の健康相談	 検査実施・結果返却 根拠：未実証 <small>(心理的ストレスの改善効果は未実証)</small> <b>推奨：限定的</b> <small>(事後措置を確保できない検査は非推奨)</small> <b>義務</b>
 集団結果 職場改善	<b>職 場</b>  <b>事業場</b>	結果の建設的な検討 参加型職場環境改善  衛生委員会での審議 各職場への組織支援	 医師による面接指導 根拠：限定的 <small>(非精神科医師による対応効果は未検証)</small> <b>推奨：限定的</b> <small>(アウトリーチによる受診勧誘は効果的)</small> <b>義務</b>
			 集団分析・職場改善 根拠：実証済 <small>(中長期的な心理的ストレスの改善効果)</small> <b>推奨：推 奨</b> <b>努力義務</b> <small>(労働者参加型の職場環境改善が有用)</small>

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

## ストレスチェックの概要と法的根拠

- ・ **目的**：メンタルヘルス不調の**一次予防**（指針）
- ・ **対象**：常時使用する労働者（省令）
- ・ **対策**：検査→通知＋面接指導＋**職場環境改善**（省令）
- ・ **方法**：質問紙法（＋面接法）（指針）
- ・ **内容**：ストレス要因，緩衝要因，ストレス反応
- ・ **頻度**：1年以内に1回以上の定期（省令）
- ・ **留意**：実施は義務／**受検は任意**，事後個別同意
- ・ **法律**：労働安全衛生法 第57号
- ・ **省令**：労働安全衛生規則 労働省令第32号
- ・ **指針**：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  
心理的な負担の程度を把握するための検査等指針公示第3号
- ・ **通達**：労働安全衛生法の一部を改正する法律の施行に伴う厚生労働省関係省令の整備に関する省令等の施行について 平成27年5月1日付基発0501第3号
- ・ **手引**：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 令和3年2月改訂

 健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
© Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 衛生委員会等 調査審議

- ・ 労働者の健康障害の防止及び健康の保持増進に関する重要事項（安衛法第18条四）
- ・ 労働者の精神的健康の保持増進を図るための対策の樹立（安衛則第22条）
- ・ ストレスチェック制度の実施規定の策定と周知（指針）

対象職場の  
規模の下限  
分析に使う  
調査項目

- ・ 目的の周知方法
- ・ 実施体制・方法
- ・ 集団分析の方法
- ・ 受検情報の取扱
- ・ 結果の記録保存
- ・ 利用目的・方法
- ・ 情報開示・訂正
- ・ 苦情処理の方法
- ・ 任意受検の周知
- ・ 不利益取扱防止

受検率を  
高める工夫  
率直な回答  
を得る工夫



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

## 推奨ツール

# 職業性ストレス簡易調査票

3側面 19下位尺度 57項目

### ストレス要因（原因）

- ・ 量的負荷
  - ・ 質的負荷
  - ・ 身体的負荷
  - ・ コントロール（☆）
  - ・ 技能活用
  - ・ 対人関係
  - ・ 職場環境
  - ・ 職務適性（☆）
  - ・ 働きがい（☆）
- （☆：ポジティブ項目）

### ストレス反応（不調）

- ・ 活気（☆）
- ・ イライラ感
- ・ 疲労感
- ・ 不安
- ・ 抑うつ
- ・ 身体愁訴

### 緩衝要因

- ・ 上司の支援（☆）
- ・ 同僚の支援（☆）
- ・ 職場外の支援（☆）
- ・ 生活満足感（☆）

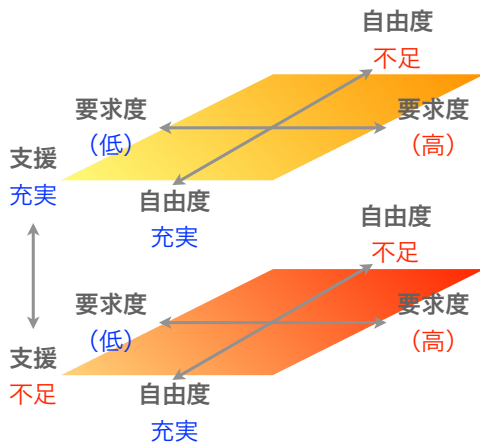


健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# 職業性ストレス簡易調査票

## 仕事のストレス判定図

仕事のストレスによる健康問題の発生リスクを算出  
 仕事の要求度・自由度・支援モデル (Johnson & Hall, 1988)



### 要求度

- ・ 繁忙感, 困難感

### 自由度

- ・ 裁量, 技能活用

### 支援

- ・ 周囲からの支援

### 【健康リスク】

仕事の要求度・自由度・支援モデルに基づく回帰モデルにより、性別に得点の重み付けを加えて、不調の発生しやすさを推定した比率（オッズ比の100倍）

**2種類+総合評価のリスク値**

（「要求度-自由度」「支援不足」）

**全国平均=100**



健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

## 健康と生産性を保つ資源

### 働きやすさと心の健康



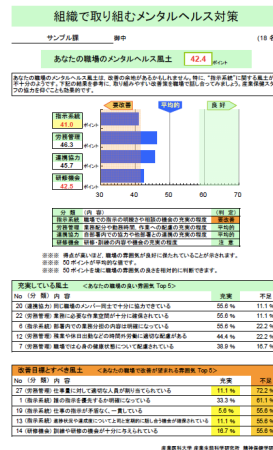
健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan



# メンタルヘルス風土尺度WIN

## 大事にしたい4つの働きやすさ

- **指示系統**：円滑な情報交換と意思疎通  
指示の明瞭さと情報共有、相談機会の充実
- **労務管理**：作業と健康に行き届く配慮  
業務配分や勤務時間、作業への配慮の充実
- **連携協力**：連帯感・一体感ある組織力  
自部署内での協力や他部署との連携の充実
- **研修機会**：技能と意欲を伸ばす人財力  
時宜に合う研修・訓練の内容や機会の充実



### 定量的評価

- 全国平均に基づく偏差値
- 総合評価
  - 多面的評価（下位尺度）

### 定性的評価

- 改善ニーズの割合
- 充実度ランキング
  - 不足度ランキング

健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan

# ポジティブ・アプローチ

## 働きやすい職場づくり支援

建設的評価	参加型改善	個別化支援
組織資源の評価	対話による参画	準備性への配慮
フィードバック	意思決定の促進	段階的な支援
これからのことを 一丸となった知恵で 無理なく高め続ける		

健康・安全な働き方と働きやすい職場づくりを支援します。 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業精神保健学研究室  
 © Dept. Occupational Mental Health, Inst. Industrial Ecological Sciences, Univ. Occupational & Environmental Health, Japan





