

感染対策講座

感染予防に取り組む職員のメンタルヘルス・感染症発症時の対応」



株式会社NANOKOラバー
代表取締役 成田玲子

勉強会と知識（前回より）

感染管理に関する研修の種類と内容の例

	対象者	実施時期	内容	形式	講師
新人研修	新規採用者	入職前後	感染症および感染対策の基礎知識	座学形式 実習（手洗い等）	感染管理責任者等
定期研修	全職員	5～6月	食中毒の予防と対策	座学 グループワーク	外部講師を 招いても よい
		秋季	インフルエンザの予防と対策		
外部研修	希望者 適任者	随時	国や自治体、学会・協会等が主催し、対象職種に求められる最新の知識を伝達等	（いろいろな形式がある）	外部専門家
勉強会	希望者	随時	テーマを設定し、担当者による発表等	事例検討 グループワーク等	感染管理責任者等
OJT*	全職員	通年	日常の業務の中で、具体的なノウハウやスキルを習得	実務	看護職員、 リーダーが 随時指導

* OJT：On the Job Training（具体的な業務を通じて、業務に必要な知識・技術等を計画的・継続的に指導し、修得させる訓練手法）

【感染対策のために必要なこと】

【施設長（管理者）】

- 高齢者の特性、高齢者介護施設の特性、施設における感染症の特徴の理解
- 感染対策に対する正しい知識（予防、発生時の対応）の習得
- 施設内活動の着実な実施（感染対策委員会の設置、指針とマニュアルの策定、職員等を対象とした研修の実施、設備整備等）
- 関係機関との連携の推進（情報収集、発生時の行政への届出等）
- 職員の労務管理（職員の健康管理、職員が罹患したときに療養に専念できる人的環境の整備等）

【施設の職員】

- 高齢者の特性、高齢者介護施設の特性、施設における感染症の特徴の理解
- 感染症に対する基本的な知識（予防、発生時の対応、高齢者が罹患しやすい代表的な感染症についての正しい知識）の習得と日常業務における感染対策の実践
- 自身の健康管理（感染源・媒介者にならないこと等）

高齢者介護施設における 感染対策マニュアル 改訂版 より

業務を継続するには ～自然災害～

■利用者の安全確保

介護事業者は、体力が弱い高齢者等に対するサービス提供を行います。自然災害が発生した場合、深刻な人的被害が生じる危険性があるため、「利用者の安全を確保する」ことが最大の役割です。そのため、「利用者の安全を守るための対策」が何よりも重要となります。

■職員の安全確保

自然災害発生時や復旧において業務継続を図ることは、長時間勤務や精神的打撃など職員の労働環境が過酷にあることが懸念されます。したがって、労働契約法第5条（使用者の安全配慮義務）の観点からも、職員の過重労働やメンタルヘルス対応への適切な措置を講じることが使用者の責務となります。

労働契約法第5条

「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。」

長時間勤務は職員は疲弊し冷静な判断ができなくなります。

業務を継続するには ～自然災害～

(9) 資金手当て

災害に備えた資金手当て（火災保険など）を記載する。緊急時に備えた手元資金等（現金）を記載する。

- ・ 地震保険については、事業用物件への保険契約を制限する傾向にあり、地域によっては地震保険を付けられないケースもあるので注意する。
- ・ 現在加入の火災保険で水害について補償できるか確認すること。もしカバーできなければ立地などを踏まえて見直しを検討する。

地域のハザードマップを確認 臨時用の現金確保

業務を継続するには ～自然災害～

入所施設は被災をした場合でも中断をする事はできません。

通所、訪問もできる限り継続と言われています。

でも・・・いろいろと工夫をしたけど
これはもう限界になるかもしれない
となったら・・・



業務を継続するには ～自然災害～

開設法人 代表者 様

事業所 管理者 様

日頃から、本市高齢者福祉行政に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

さて、**台風**7号は、日本の南を発達しながら北上し、関東南部では、あす16日(金)は大雨に警戒が必要です。

各施設、事業所におかれましては、日頃から非常災害対策に取り組んでいただいているところですが、暴風、高波、土砂災害や河川の増水、氾濫、低い土地の浸水に、厳重な警戒をお願いします。特に、高齢者施設等は、避難行動に時間を要する方が多数利用されていることから、「警戒レベル3（高齢者等避難）」が発令された場合は、躊躇なく避難するなどの対応をよろしくお願いします。なお、災害時に備えて「非常用電源の動作確認や燃料の確保」及び「備蓄した食糧等物資の確認や確保」についても合わせてお願いします。

被害が発生している場合には、災害時情報共有システムからお願いします。

●災害時情報共有システム

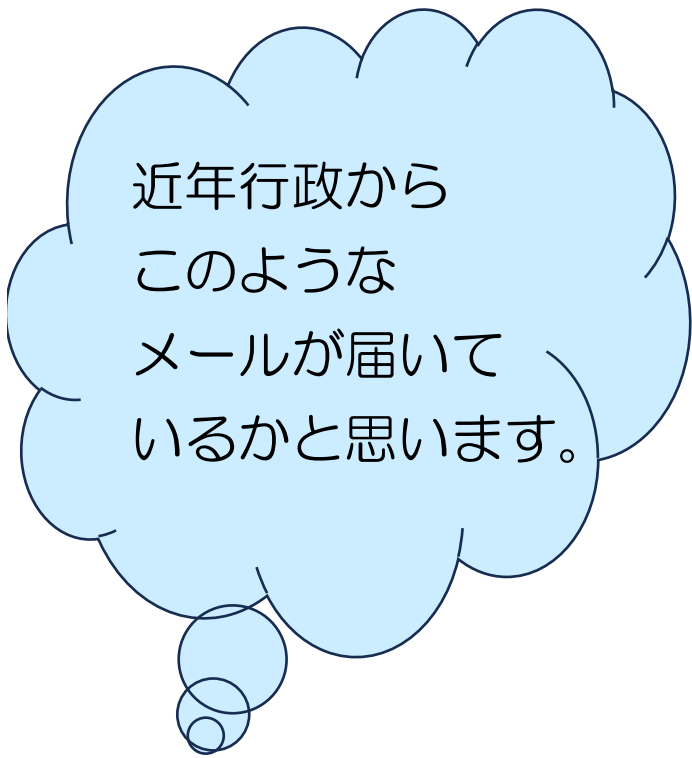
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/houkoku/14/>

ログイン後、必ず報告対象となる災害名「令和5年**台風**13号」を選択し、被災状況等を入力ください。

●災害時情報共有システムのパスワード再発行手続き中などで災害時情報共有システムにログインできない事業所等は、次の横浜市電子申請システムから報告ください。

(介護事業所等用本市電子申請システム URL)

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/7b629cdf-5f1b-43c6-b6a9-5a30780555e7/start>



近年行政から
このような
メールが届いて
いるかと思います。

横浜市介護情報サービスかながわより引用

横浜市からのお知らせ●今後の台風7号接近に備えた防災対策の徹底について（依頼）

業務を継続するには ～自然災害～

厚生労働省からの通知（随時更新）※上に行くほど新しい通知となります

- ・令和6年能登半島地震により被災した施設の入所者の受入れに係る利用料等の取扱いについて（令和6年1月12日付通知）（PDF：161KB）
- ・令和6年能登半島地震による被災者に係る利用料等の介護サービス事業所等における取扱いについて（令和6年1月12日付通知）（PDF：155KB）
- ・令和6年能登半島地震による被災者に係る利用料等の介護サービス事業所等における取扱いについて（リーフレット）（令和6年1月11日付通知）（PDF：100KB）
- ・令和6年能登半島地震に伴い避難先市町村の地域密着型介護予防サービス等を利用する場合の手続について（令和6年1月5日付通知）（PDF：85KB）
- ・高齢者、障害者等の要配慮者への緊急的対応及び職員の応援確保について（令和6年1月4日付通知）（PDF：65KB）
- ・令和6年能登半島地震に伴う介護サービス事業所の人員基準等の取扱いについて（令和6年1月3日付通知）（PDF：74KB）
- ・令和6年能登半島地震による避難所等における心身機能の低下の予防及び認知症高齢者等に対する適切な支援について（令和6年1月2日付通知）（PDF：2,182KB）
- ・令和6年能登半島地震による災害に係る介護報酬等の取扱いについて（令和6年1月2日付通知）（PDF：176KB）
- ・令和6年能登半島地震にかかる災害により被災した者に係る被保険者証の提示等について（令和6年1月1日付通知）（PDF：93KB）
- ・令和6年能登半島地震にかかる災害により被災した要介護高齢者等への対応について（令和6年1月1日付通知）（PDF：215KB）

このようなお知らせ
みていますか？

厚生労働省からの速報

厚生労働省からの速報については以下のリンクより確認してください。

- ・[厚生労働省ホームページ（外部サイト）](#)

令和6年能登半島地震による被災者への本市対応について（介護保険関連 市民向けページ）

新潟県、富山県、石川県及び福井県の一部地域において災害救助法が適用となりましたので、被災された方が本市へ避難された際の介護保険における取扱い等について、次のとおりお知らせします。

[令和6年能登半島地震による被災者への本市対応について（介護保険関連）](#)

横浜市介護情報サービスかながわより引用
横浜市からのお知らせ 石川県能登地方を震源とする地震について

業務を継続するには

～自然災害～

事 務 連 絡
令和 6 年 1 月 4 日

都道府県
各 指定都市 民生主管部局 御中
中 核 市

こども家庭庁成育局参事官（事業調整担当）付
厚生労働省社会・援護局福祉基盤課
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部障害福祉課
厚生労働省老健局総務課

高齢者、障害者等の要配慮者への緊急的対応及び
職員の応援確保について

- 1 令和 6 年能登半島地震の発生に伴い、避難生活が必要となった高齢者、障害者、こども等の要配慮者については、市町村とも連携の上、緊急的措置として社会福祉施設等（介護老人保健施設を含む。）への受入れを行って差し支えありませんので、避難者の積極的な受入れを行うとともに、避難者の対応に万全を期していただきますようお願いいたします。
- 2 被災地域における社会福祉施設等の入所者へのサービス提供の維持及び避難者への適切な対応を確保するため、職員の確保が困難な施設がある場合には、法人間の連携や、都道府県における社会福祉施設等関係団体への協力要請などを通じて、他施設からの職員の応援が確保されるよう、必要な対応をお願いいたします。
また、従来から、災害福祉支援ネットワークの整備の推進をお願いしているところですが、当該ネットワークも有効に活用した取組をお願いいたします。
厚生労働省及びこども家庭庁としても、全国団体に対して必要な協力要請を行ってまいります。
- 3 なお、こうした対応を行っていただく際には、新型コロナウイルス感染症等の感染予防対策を徹底していただくようお願いいたします。

自身の施設だけで 解決しようとするしない

きちんと普段より 準備をしておく

それが職員を護ることに もなります

厚労省

令和 6 年石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について より引用

業務を継続するには

～自然災害～

厚生労働省
令和6年1月1日
16時15分現在

石川県七尾を震源とする地震について（第1報）

1 厚生労働省における対応

(1) 1/1 16:11 厚生労働省災害情報連絡室設置

2 医療関係

(1) 医療関係全般

16:18 石川県 EMIS 警戒モードへ変更。

現時点で被害報告無し。引き続き情報収集に努める。

(2) 医療施設の被害状況

現時点で被害報告無し。引き続き情報収集に努める。

3 生活衛生・食品安全関係

(1) 水道の被害状況

① 断水の状況

現時点で被害報告無し。引き続き情報収集に努める。

4 社会福祉施設等関係

(1) 高齢者関係施設の被害状況

現時点で被害報告無し。引き続き情報収集に努める。

(2) 障害者関係施設の被害状況

現時点で被害報告無し。引き続き情報収集に努める。

以上

令和6年石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について

「令和6年石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等」について掲載しています。情報は随時更新していきます。

[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第108報）](#) [832KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第107報）](#) [833KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第106報）](#) [828KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第105報）](#) [828KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第104報）](#) [831KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第103報）](#) [831KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第102報）](#) [824KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第101報）](#) [825KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第100報）](#) [823KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第99報）](#) [823KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第98報）](#) [822KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第97報）](#) [822KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第96報）](#) [820KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第95報）](#) [820KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第94報）](#) [820KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第93報）](#) [820KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第92報）](#) [819KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第91報）](#) [818KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第90報）](#) [816KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第89報）](#) [818KB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第88報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第87報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第86報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第85報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第84報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第83報）](#) [2.6MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第82報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第81報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第80報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第79報）](#) [1.2MB] [PDF](#)
[石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について（第78報）](#) [1.2MB] [PDF](#)

第1報の日付をみてください きちんと必要な情報はとりましょう

厚労省

令和6年石川県能登地方を震源とする地震による被害状況等について より引用

BCP策定について 自然災害のポイント (2日目スライドより)

出勤しなかった職員を
責めない

⑥職員の参集

- ・通勤時間や家族関係も配慮し職員が「自動参集」するようなルールを決める
「参集しなくてよい状況」を明確に定め、職員を危険にさらしたり、板挟みで苦しめないことも配慮

※移動は基本徒歩



職員のメンタルヘルス ～ケアのポイント～

(7) 過重労働・メンタルヘルス対応

<労務管理>

- 勤務可能な職員をリストアップし、調整する。
- 職員の不足が見込まれる場合は、早めに応援職員の要請も検討し、可能な限り長時間労働を予防する。
- 勤務可能な従業員の中で、休日や一部の従業員への業務過多のような、偏った勤務とならないように配慮を行う。
- 施設の近隣において宿泊施設、宿泊場所の確保を考慮する。

<長時間労働対応>

- 連続した長時間労働を余儀なくされる場合、週1日は完全休みとする等、一定時間休めるようシフトを組む。
- 定期的に実際の勤務時間等を確認し、長時間労働とならないよう努める。
- 休憩時間や休憩場所の確保に配慮する。

<コミュニケーション>

- 日頃の声かけやコミュニケーションを大切にし、心の不調者が出ないように努める。
- 風評被害等の情報を把握し、職員の心のケアに努める。

<相談窓口>

- 施設内又は法人内に相談窓口を設置するなど、職員が相談可能な体制を整える。
- 自治体や保健所にある精神保健福祉センターなど、外部の専門機関にも相談できる体制を整えておく。

職員一人ひとり 心の許容量が違うことも普段からの
コミュニケーションで把握してみてください

事業所が行うべきこと



(8)情報発信

＜関係機関・地域・マスコミ等への説明・公表・取材対応＞

- 法人内で公表のタイミング、範囲、内容、方法について事前に方針を決めておく。
- 公表内容については、入所者・家族・職員のプライバシーへの配慮が重要であることを踏まえた上で検討する。取材の場合は、誰が対応するかをあらかじめ決めておく。複数名で対応にあたる場合も、対応者によって発信する情報が異ならないよう留意する。
- 入所者・家族・職員が、報道を見て初めてその事実を知ることがないように気をつける。発信すべき情報については遅滞なく発信し、真摯に対応する。
- 情報発信の必要性については、施設だけで判断できない場合は、行政担当者、関係機関等に相談する。

様々な視野で検討し
本当に困った時は**行政**に相談！

感染症発生時の業務継続ガイドライン 令和6年3月より

ストレスチェック

ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等

お知らせ

PDF 「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」を改正しました。[PDF形式: 262KB] [262KB] 
NEW

ストレスチェック制度

ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、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し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。平成27年12月に施行されました。



厚生労働省
MHLW

ストレスは見えませんが、チェックしましょう。

あなたの会社でも、
ストレスチェック制度がはじまる。

2015年12月からストレスチェックの実施が義務づけられました。
従業員数50人未満の事業場は、当面の努力義務となります。

ストレスチェック	実施義務	実施方法	実施時期
従業員数50人以上の事業場	2015年12月1日から	医師による面接検査	毎年1回
従業員数50人未満の事業場	2015年12月1日から	面接検査または簡易検査	毎年1回

ストレスチェックの実施に関するお問い合わせ先: <http://www.mhlw.go.jp/torikae/tyoshokuseisaku/stresscheck.html>
この内容が変更された場合は、このページに通知します。 <http://www.mhlw.go.jp/stc/kakushin/kou.html> **最新情報**

今後、50人以下の企業でも
ストレスチェックが義務化
されます

厚労省

ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策
等 より引用

安全衛生者 とは

第16条（安全衛生責任者）

第十五条第一項又は第三項の場合において、これらの規定により統括安全衛生責任者を選任すべき事業者以外の請負人で、当該仕事を自ら行うものは、安全衛生責任者を選任し、その者に統括安全衛生責任者との連絡その他の厚生労働省令で定める事項を行わせなければならない。

2 前項の規定により安全衛生責任者を選任した請負人は、同項の事業者に対し、遅滞なく、その旨を通報しなければならない。

安全衛生責任者

業務は安全に行うこと

これを意識していくと職員たちも『なぜこの業務をどうしてこの内容で行うのか』根拠と安全が連動します

安全衛生委員会

安全衛生委員会を設置しましょう

労働安全衛生法に基づき、一定の基準※に該当する事業場では安全委員会、衛生委員会（又は両委員会を統合した安全衛生委員会）を設置しなければならないこととなっています。

委員会設置の目的

労働災害防止の取り組みは労使が一体となって行う必要があります。そのためには、安全委員会や衛生委員会において、労働者の危険又は健康障害を防止するための基本となるべき対策（労働災害の原因及び再発防止対策等）などの重要事項について十分な調査審議を行う必要があります。

調査審議すべき事項等については裏面を参照ください。



安全委員会又は衛生委員会を設置しなければならない事業場

- 安全委員会**・・・① 常時使用する労働者が**50人以上**の事業場で、次の業種に該当するもの
林業、鉱業、建設業、製造業の一部の業種（木材・木製品製造業、化学工業、鉄鋼業、金属製品製造業、輸送用機械器具製造業）、運送業の一部の業種（道路貨物運送業、港湾運送業）、自動車整備業、機械修理業、清掃業
- ② 常時使用する労働者が**100人以上**の事業場で、次の業種に該当するもの
製造業のうち①以外の業種、運送業のうち①以外の業種、電気業、ガス業、熱供給業、水道業、通信業、各種商品卸売業・小売業、家具・建具・じゅう器等卸売業・小売業、燃料小売業、旅館業、ゴルフ場業

衛生委員会・・・常時使用する労働者が**50人以上**の事業場（全業種）

※ 安全委員会及び衛生委員会の両方を設けなければならないときは、それぞれの委員会の設置に代えて、安全衛生委員会を設置することができます。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



このリーフレットに関するご質問等につきましては、以下のホームページをご覧ください。最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署へお問い合わせください。
URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei.html>

委員の構成、調査審議事項等

	安全委員会	衛生委員会
委員の構成	1 総括安全衛生管理者又は事業の実施を統括管理する者等（1名） 2 安全管理者※ 3 労働者（安全に関する経験を有する者）※	1 総括安全衛生管理者又は事業の実施を統括管理する者等（1名） 2 衛生管理者※ 3 産業医※ 4 労働者（衛生に関する経験を有する者）※
調査審議事項 （主要な事項を抜粋したものです。詳細については、労働安全衛生規則第21条及び第22条を参照してください。）	1 安全に関する規程の作成に関すること。 2 危険性又は有害性等の調査及びその結果に基づき講ずる措置のうち、安全に係るものに関すること。 3 安全に関する計画の作成、実施、評価及び改善に関すること。 4 安全教育の実施計画の作成に関すること。 など	1 衛生に関する規程の作成に関すること。 2 衛生に関する計画の作成、実施、評価及び改善に関すること。 3 衛生教育の実施計画の作成に関すること。 4 定期健康診断等の結果に対する対策の樹立に関すること。 5 長時間にわたる労働による労働者の健康障害の防止を図るための対策の樹立に関すること。 6 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に関すること。 など
その他 （共通事項）	① 毎月一回以上開催すること。 ② 委員会における議事の概要を労働者に周知すること。 ③ 委員会における議事で重要なものに係る記録を作成し、これを3年間保存すること。	

※ 1以外の委員については、事業者が委員を指名することとされています。なお、この内の半数については、労働者の過半数で組織する労働組合がある場合はその労働組合（過半数で組織する労働組合がない場合は労働者の過半数を代表する者）の推薦に基づき指名しなければなりません。

☆委員会を設けるべき事業者以外の事業者が講ずべき措置

労働者数が50人未満の事業者など、委員会を設けるべき事業者以外の事業者は、安全又は衛生に関する事項について、関係労働者の意見を聴くための機会を設けるようにしなければなりません。（労働安全衛生規則第23条の2）

介護保険の業務管理体制とは

福祉・介護

介護サービス事業者の業務管理体制

- ▼ 業務管理体制の整備
- ▼ 業務管理体制の整備に関する届出
- ▼ 関係通知等
- ▼ その他

介護サービス事業者における業務管理体制の整備

平成20年介護保険法改正により、介護サービス事業者（以下「事業者」という。）には、介護保険法に規定する法令遵守等の義務の履行の確保のため、業務管理体制の整備が義務付けられています（介護保険法第115条の32）。

また、その整備すべき内容は事業者の規模（事業所数）によって定められており、事業展開地域に応じた行政機関に届け出なければなりません。

※届出は、指定事業所単位ではなく、申請（開設）者である事業者（法人）ごとに行います。

法律上の義務

- 要介護者等の「**人格を尊重**」すること
- 「**介護保険法**」又は「**介護保険法に基づく命令**」を遵守すること
- 要介護者等のため**忠実にその職務を遂行**すること

（介護保険法第74条第6項その他）

PDF 該当条文についてはこちら [99KB]

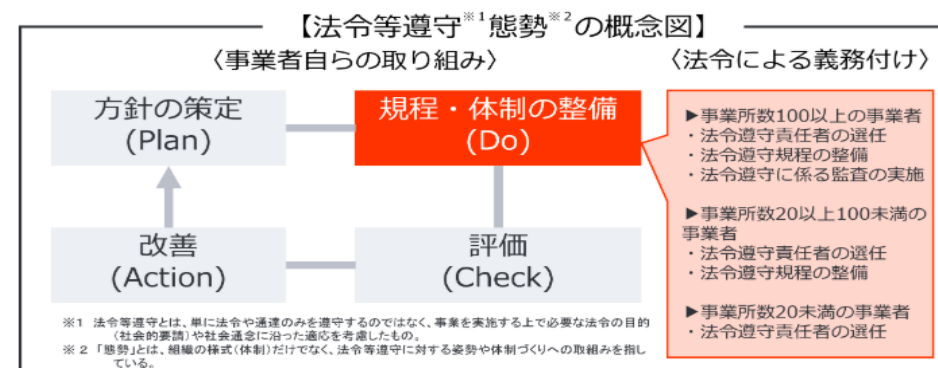
業務管理体制の整備基準

事業所数に応じて届出内容が異なります。

		事業所数		
		1以上20未満	20以上100未満	100以上
整備内容	法令遵守責任者の選任	○	○	○
	法令遵守規程の整備	—	○	○
	監査の定期的な実施	—	—	○

業務管理体制の整備

業務管理体制は、事業者自ら組織形態に見合った合理的な体制を整備するものであり、事業者の規模や法人種別等により異なるものです。また、厚生労働省令で定める整備の基準は、事業者が整備する業務管理体制の一部であることに留意してください。

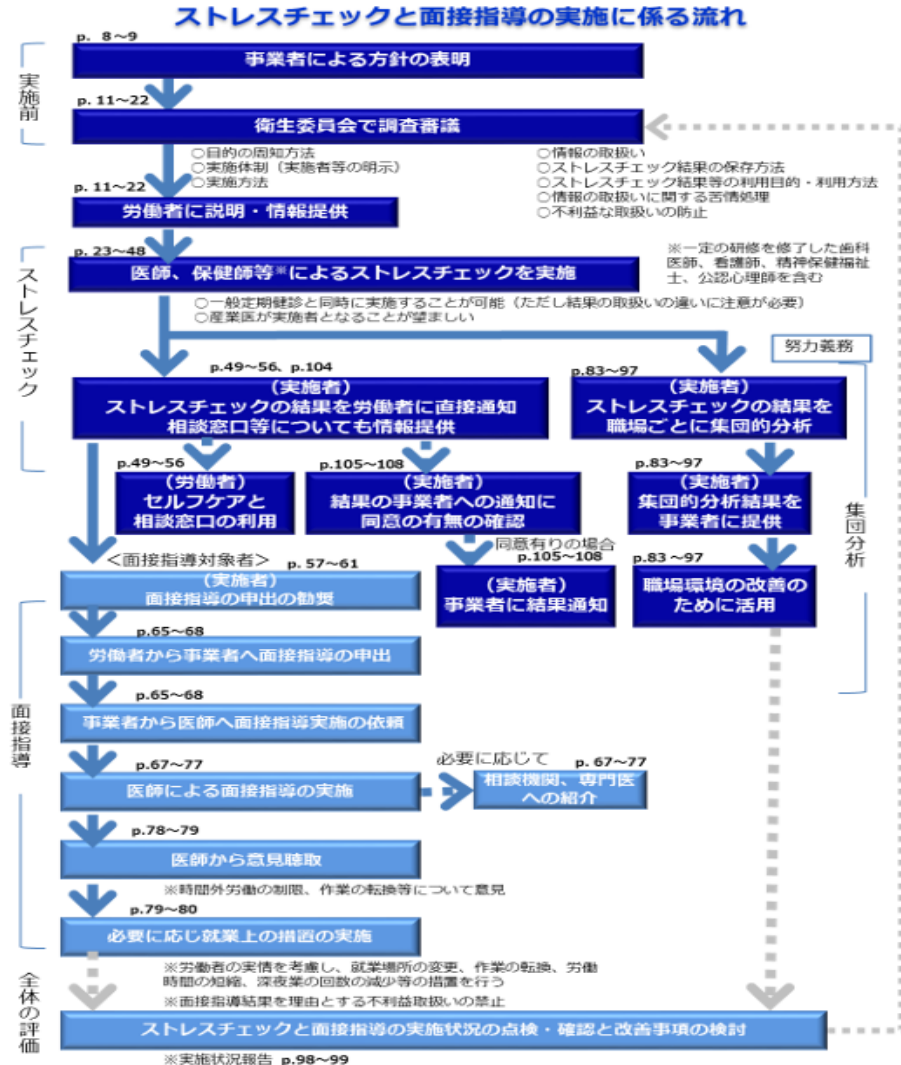


この流れは理解しているか
と思いますか

厚生省
介護サービス事業者の業務管理体制より

ストレスチェックについて

ストレスチェック制度の流れは次の図のとおりです。



ストレスチェックと面談の流れです

自分は？周りは？

BCP策定について 自然災害のポイント

心の病の早期発見のポイントは、「変化」を把握することである。
変化を把握するためには、普段からきちんとみていなければいけない。

- ① 勤怠状況
- ② 事故
- ③ 仕事の能率の低下
- ④ 症状 ・ 元気がない、口数が少なくなった、「自信がない」
「迷惑をかけている」という言動 ・ 多弁、落ち着かない、攻撃的になる ・ 疑い深い、被害妄想的、孤立している ・ 不安な表情、離席が多い ・ 居眠り、ボーとしている

出典：中央労働災害防止協会メンタルヘルス教育研修担当者
養成研修テキスト

ストレスチェックについて

②職業性ストレス簡易調査票（簡略版23項目）

A. あなたの仕事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。

	そう だ	まあ そう だ	やや あや う	ちが う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4

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。

	な か つ た	ほ と ん ど あ つ た	と き ど き あ つ た	し ば し ば あ つ た	ほ と ん ど い つ も あ つ た
7. ひどく疲れた	1	2	3	4	
8. へとへとだ	1	2	3	4	
9. だるい	1	2	3	4	
10. 気がはりつめている	1	2	3	4	
11. 不安だ	1	2	3	4	
12. 落ち着かない	1	2	3	4	
13. ゆううつだ	1	2	3	4	
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4	
16. 気分が晴れない	1	2	3	4	
27. 食欲がない	1	2	3	4	
29. よく眠れない	1	2	3	4	

C. あなたの周りの方々に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。

	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	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
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	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
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	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4

A

1.2.は過度なストレス

8.9.10は疲れてもやりがいに

Bは休まないと・・・

Cは上司の方の時間の余裕

近年は褒めて褒めて
劳い劳い
たまに叱る

厚労省 ストレスチェックプログラム より引用

ストレスチェックについて

職業性ストレス簡易調査票（57 項目）

A あなたの仕事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。

	そう だ	そま うだ	ちや がや う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

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。

	なほ かと っん たど	と あき っど たき	し あば っし たば	ほ いと っん もあ った
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4

ここからは職場環境です

感染、自然災害とか関係はないと思いますが

普段からの余裕のある環境か否か

厚労省 ストレスチェックプログラム より引用

ストレスチェックについて

ここからは職場環境です

身体に不調がでたら
休息を促してください

13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

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。

	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	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

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	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

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	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D 満足度について

	満足	まあ満足	やや満足	不満足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

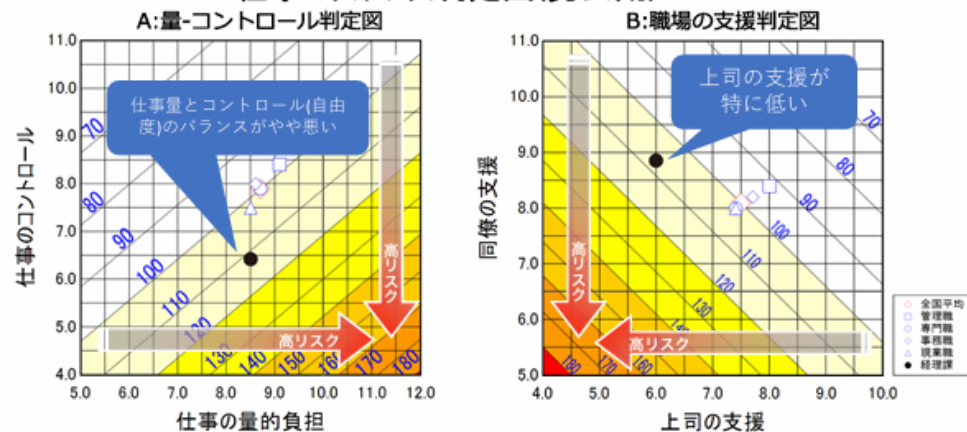
厚労省 ストレスチェックプログラム より引用

ストレスチェックについて

平成14年～16年度 厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究
【職場環境等の改善によるメンタルヘルス対策に関する研究】 主任研究者：東京医科大学衛生学公衆衛生学 下光 隆一
職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスの発現把握のためのマニュアル
ーより効果的な職場環境等の改善対策のためにー
<http://www.tmu-ph.ac.jp/topics/pdf/manual2.pdf> より抜粋

職場結果(帳票：ひとつの職場)をご用意してご確認ください

仕事のストレス判定図(男女用)



職場名	経理課					
			男性人数	10	女性人数	10
尺度	全国平均	平均点数(前回比)	健康リスク(前回比) 全国平均=100とした場合			
量的負担	8.7	8.5(+1.6)	量-コントロール判定図		総合健康リスク	
コントロール	7.9	6.4(+2.1)	(A)	108 (-8)	(A) ×(B) / 100	
上司の支援	7.5	6.0(-2.8)	職場の支援判定図			
同僚の支援	8.1	8.8(-0.9)	(B)	112 (+38)	121 (+27)	

赤文字は、前回よりリスクが高くなったもの
黒文字は、前回よりリスクが低くなったもの
この例の場合、今回は「コントロール」値のみ、リスクが低くなった結果となっている

この職場では仕事のコントロール(自由度)は改善されているが、上司の支援が悪化。職場のストレスが高まったことにより健康リスクが通常の20%増加と推定



このような図を見て
自分はどうかな・・・
うちの事業所はどうかなと

厚労省 ストレスチェックプログラム より引用

メンタルヘルスの取り組み

職場のメンタルヘルス対策の取組事例

社会福祉法人なごみの杜 特別養護老人ホーム菜の花館（群馬県昭和村）

🏢 事業者の方 👤 部下を持つ方 🤝 支援する方

🕒 読了時間の目安： 約14分

社会福祉法人なごみの杜 特別養護老人ホーム菜の花館
(群馬県昭和村)



厚労省 ストレスチェックプログラム より引用

メンタルヘルスの取り組み

【ポイント】

- ①仕組みや体制を整えることで、定時退社や有給休暇取得がしやすい職場づくりをしている。
- ②産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策促進員を活用し、共に社内のメンタルヘルス体制づくりやメンタルヘルス研修などを行う。
- ③職場復帰後の支援としては、社内体制づくりや定期的な面談を行うことで、組織全体で取り組む。

仕組みや体制を整えることで、定時に帰宅できるなど働きやすい職場づくりをしている

相談窓口のパンフレットを作成し、臨床心理士の役割を周知する

職場のメンタルヘルス対策は組織的に対応・支援する仕組みをつくらなければならない

組織全体での活動が
メンタルヘルスには必要で
自然と業務継続になります

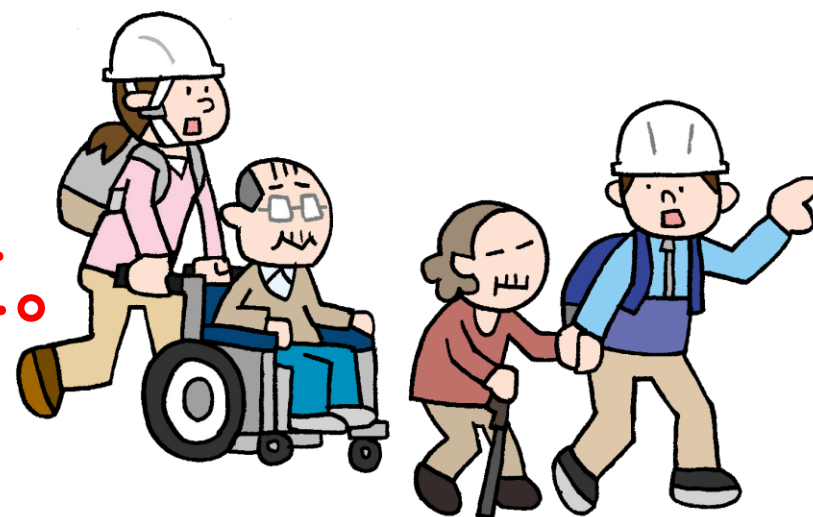
厚労省 ストレスチェックプログラム より引用

最後に

平時より、感染症発生時の対応を『業務継続計画』をもとに訓練をする事が大切。

自然災害は予測できない。そのため、
最悪の事態をいつも話あうこと。
まず自身の命の安全を考えること。

普段からの体制作りがどんな状況でも前に進めます。



最後に

取り組みにあたり
全従業員の意識が大切であり
意識改革に必要な事は上司が自ら指揮をとること。

そして普段より
職員が大切にしている事を聞いてみてください。

何かが起きた時に一番は『家族』の元に帰りたい
休みたい、怖いなど

当然の感情です。

それをシミュレーションし、さまざまな感情が話せる関係性を
作っていきましょう



ご静聴ありがとうございました

成田玲子(Reiko Narita)プロフィール

【経歴・資格】

主任介護支援専門員、社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士
障害者相談支援専門員等、横浜市瀬谷区介護支援専門員連絡会副代表
ストレスチェック者実施者研修修了

福祉従事23年（訪問介護、通所介護、老健、特養、グループホーム等勤務）

介護関係資格講師 13年（20,000人以上を指導）

横浜市瀬谷区にて H24 介護保険法による居宅介護支援事業所

R2 訪問介護事業所

R3 障害者総合支援法による計画相談

居宅介護・重度訪問介護 運営中

