

(テスト環境) トータルヘルス研究所

---

ストレスチェック 集団分析 結果レポート

2022年05月27日

# 目次

---

- ・はじめに . . . 調査概要
- ・対象グループ一覧 . . . この集団分析の対象グループについて
- ・仕事のストレス判定図 . . . 集団分析の結果
- ・偏差値 . . . 全国平均との比較
- ・素点 . . . 各項目の結果
- ・アクションチェックリスト . . . 職場環境改善のためのヒント集
- ・使用上の注意 . . . この集団分析レポートの使用上注意について

# はじめに

---

この集団分析レポートは、職場環境改善のご支援を目的としています。

■ **対象期間** 集団分析の対象となる期間です。

2021/04/01 ~ 2025/03/31

■ **対象者数** 本レポート作成日に有効な受検者の人数です。  
※有効な受検者の人数が変わると、対象者数も変わります。

300 名

■ **ストレスチェック結果数** 対象期間にストレスチェックを受検した人数です。  
※1人の方が対象期間内に、複数回受検した場合、ストレスチェック結果数は1件です。

300 件

■ **実施率**  $\text{ストレスチェック結果数} \div \text{対象者数}$

100.0 %

# 対象グループ一覧

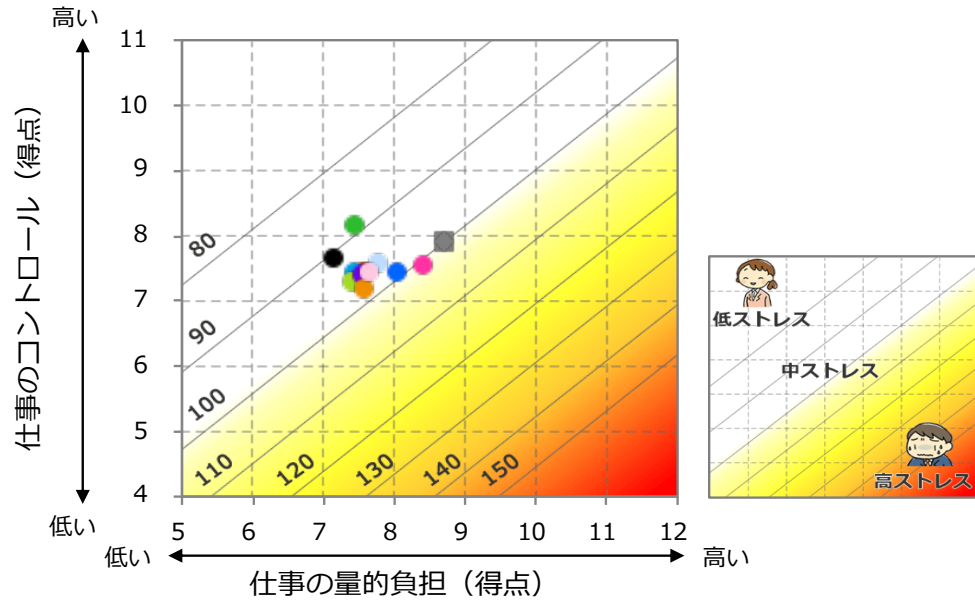
- ・対象グループ : 12 グループ ( 5 件以上/グループ)
- ・対象外グループ : 2 グループ

No.	グループ	結果数			備考
		全体	うち男性	うち女性	
1	雇用区分	300	200	100	
2	正社員	200	133	67	
3	派遣社員	56	36	20	
4	パート・アルバイト	44	31	13	
5	役職	300	200	100	
6	あり	33	28	5	
7	なし	267	172	95	
8	20代	18	14	4	
9	30代	62	40	22	
10	40代	124	83	41	
11	50代	68	41	27	
12	60以上	28	22	6	
13	年齢	0	0	0	件数不足のため対象外
14	20未満	0	0	0	件数不足のため対象外
15					
16					
17					
18					
19					
20					

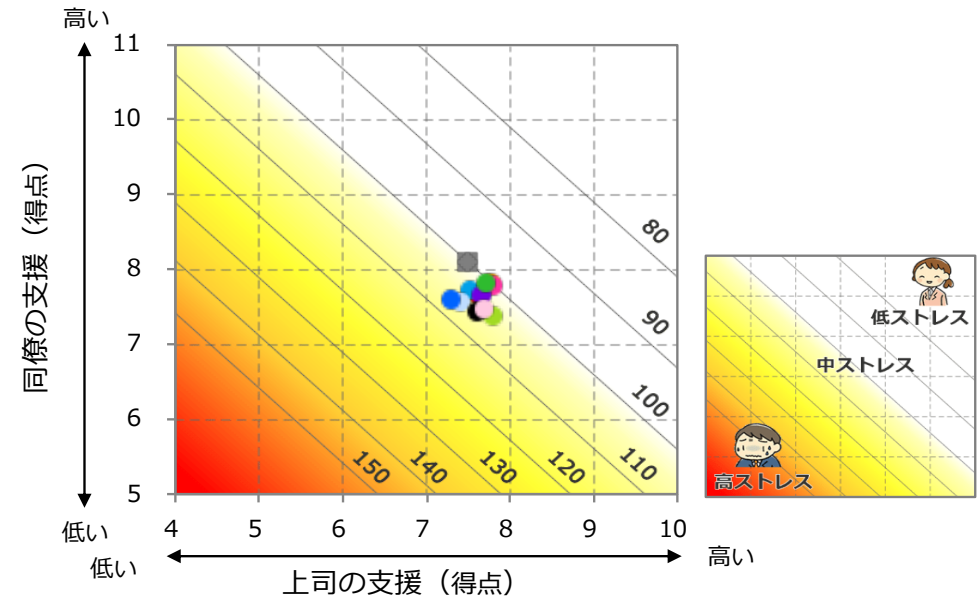
# 仕事のストレス判定図（グループ）

(テスト環境) トータルヘルス研究所

### 仕事量-コントロール



### 上司、同僚の支援



No	記号	グループ
1	●	雇用区分
2	●	正社員
3	●	派遣社員
4	●	パート・アルバイト
5	●	役職
6	●	あり
7	●	なし
8	●	20代
9	●	30代
10	●	40代

No	記号	グループ
11	●	50代
12	●	60以上
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

No	記号	グループ
-	■	全国平均
-	◆	男性

※数値が等しい場合、グラフの印（マーカー）が重なって表示されます。

# 仕事のストレス判定図（グループ）

（テスト環境） トータルヘルス研究所

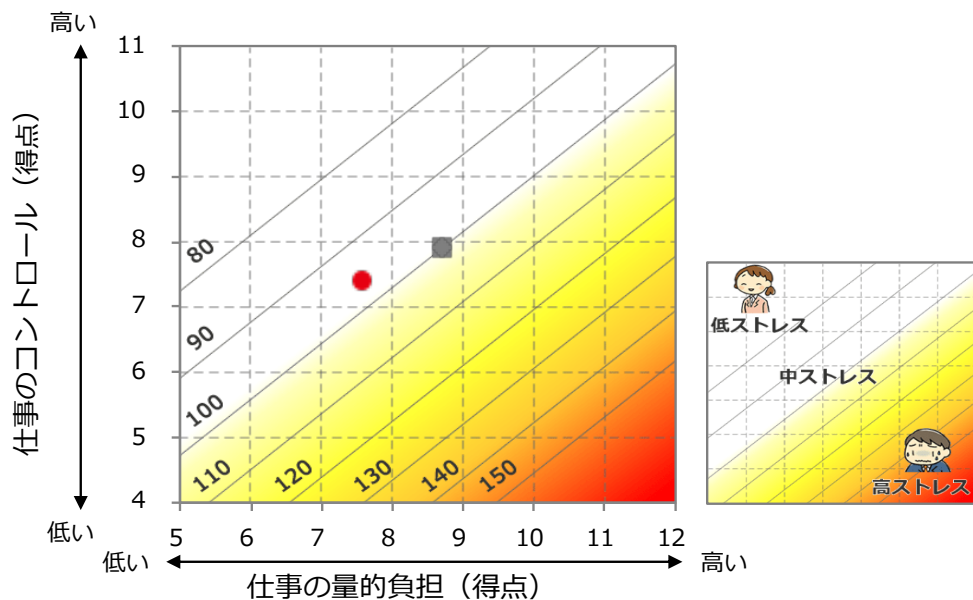
120以上

No.	記号	グループ	結果数	量-コントロール		職場の支援		健康リスク（男性基準）		
				量的負担	コントロール	上司の支援	同僚の支援	量-コントロール	職場の支援	総合
-	■	全国平均	-	8.7	7.9	7.5	8.1	100	100	100
-	◆	男性	-	8.7	7.9	7.5	8.1	100	100	100
1	●	雇用区分	300	7.6	7.4	7.6	7.7	95	103	97
2	●	正社員	200	7.5	7.4	7.5	7.7	94	103	96
3	●	派遣社員	56	7.4	7.3	7.8	7.4	95	103	97
4	●	パート・アルバイト	44	8.4	7.5	7.8	7.8	100	100	100
5	●	役職	300	7.6	7.4	7.6	7.7	95	103	97
6	●	あり	33	7.8	7.6	7.4	7.6	95	106	100
7	●	なし	267	7.6	7.4	7.6	7.7	95	102	96
8	●	20代	18	7.4	8.2	7.7	7.8	88	100	88
9	●	30代	62	7.1	7.6	7.6	7.5	90	105	94
10	●	40代	124	7.6	7.2	7.8	7.8	97	100	97
11	●	50代	68	8.0	7.4	7.3	7.6	98	107	104
12	●	60以上	28	7.6	7.4	7.7	7.5	96	104	99
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

# 仕事のストレス判定図（全体）

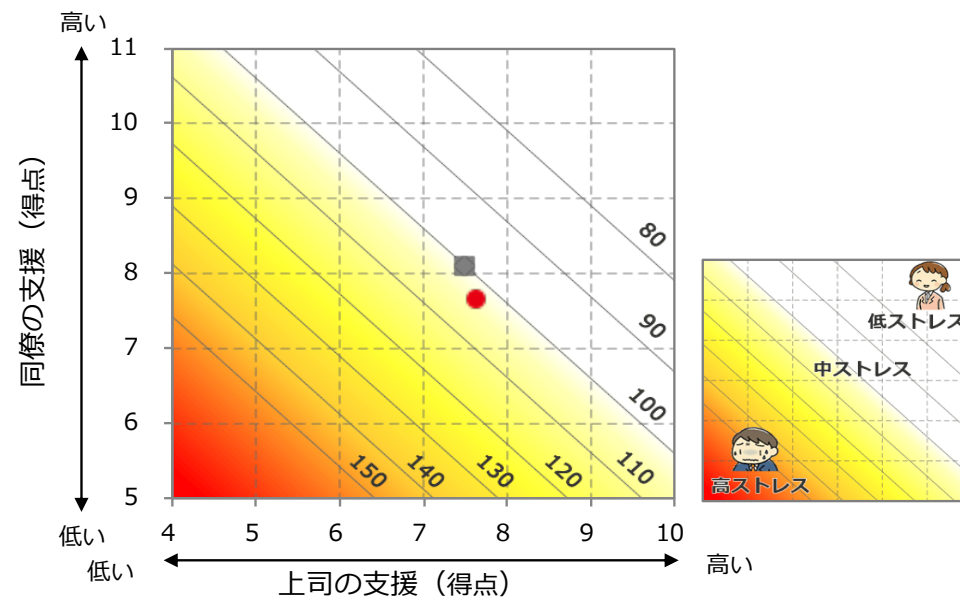
## 仕事量-コントロール

「仕事の量的負担」は「7.6」、全国平均と比べやや低い値でした。  
 「仕事のコントロール」は「7.4」、全国平均と比べやや低い値でした。



## 上司、同僚の支援

「上司の支援」は「7.6」、全国平均と比べやや高い値でした。  
 「同僚の支援」は「7.7」、全国平均と比べやや低い値でした。



120以上

※数値が等しい場合、グラフの印（マーカー）が重なって表示されます。

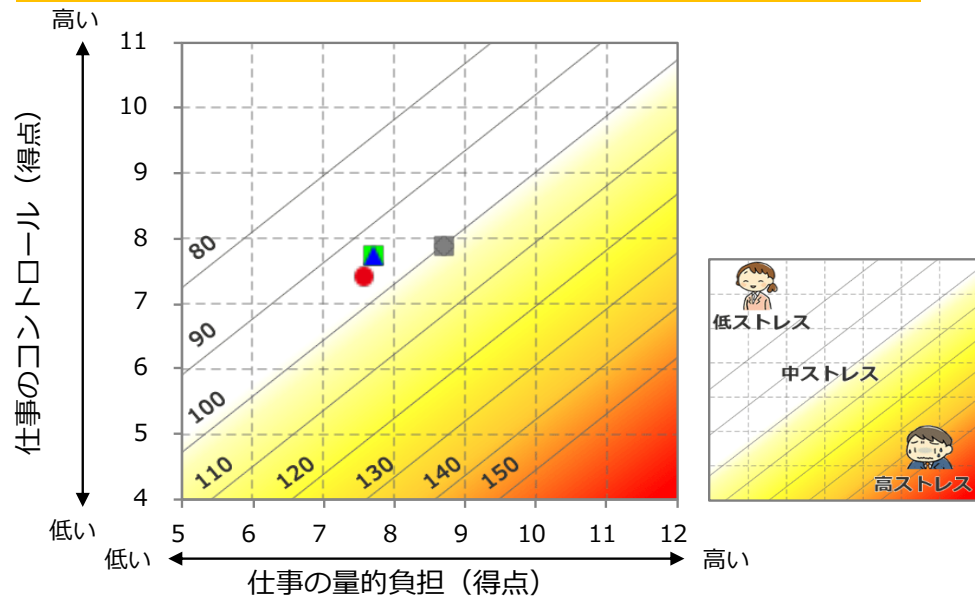
No.	記号	グループ	結果数	量-コントロール		職場の支援		健康リスク（男性基準）		
				量的負担	コントロール	上司の支援	同僚の支援	量-コントロール	職場の支援	総合
-	■	全国平均	-	8.7	7.9	7.5	8.1	100	100	100
-	◆	男性	-	8.7	7.9	7.5	8.1	100	100	100
1	●	（テスト環境）トータルヘルス研究所	300	7.6	7.4	7.6	7.7	95	103	97

# 仕事のストレス判定図（経年）

## 仕事量-コントロール

今回の「仕事の量的負担」は「7.6」、前回と比べやや低い値でした。

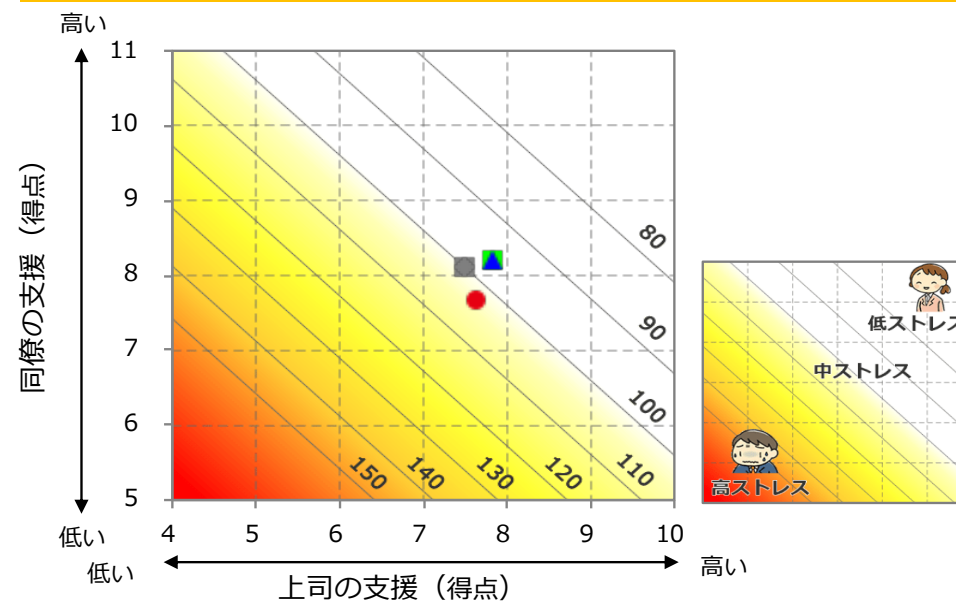
「仕事のコントロール」は「7.4」、前回と比べやや低い値でした。



## 上司、同僚の支援

今回の「上司の支援」は「7.6」、前回と比べやや低い値でした。

「同僚の支援」は「7.7」、前回と比べやや低い値でした。



120以上

※数値が等しい場合、グラフの印（マーカー）が重なって表示されます。

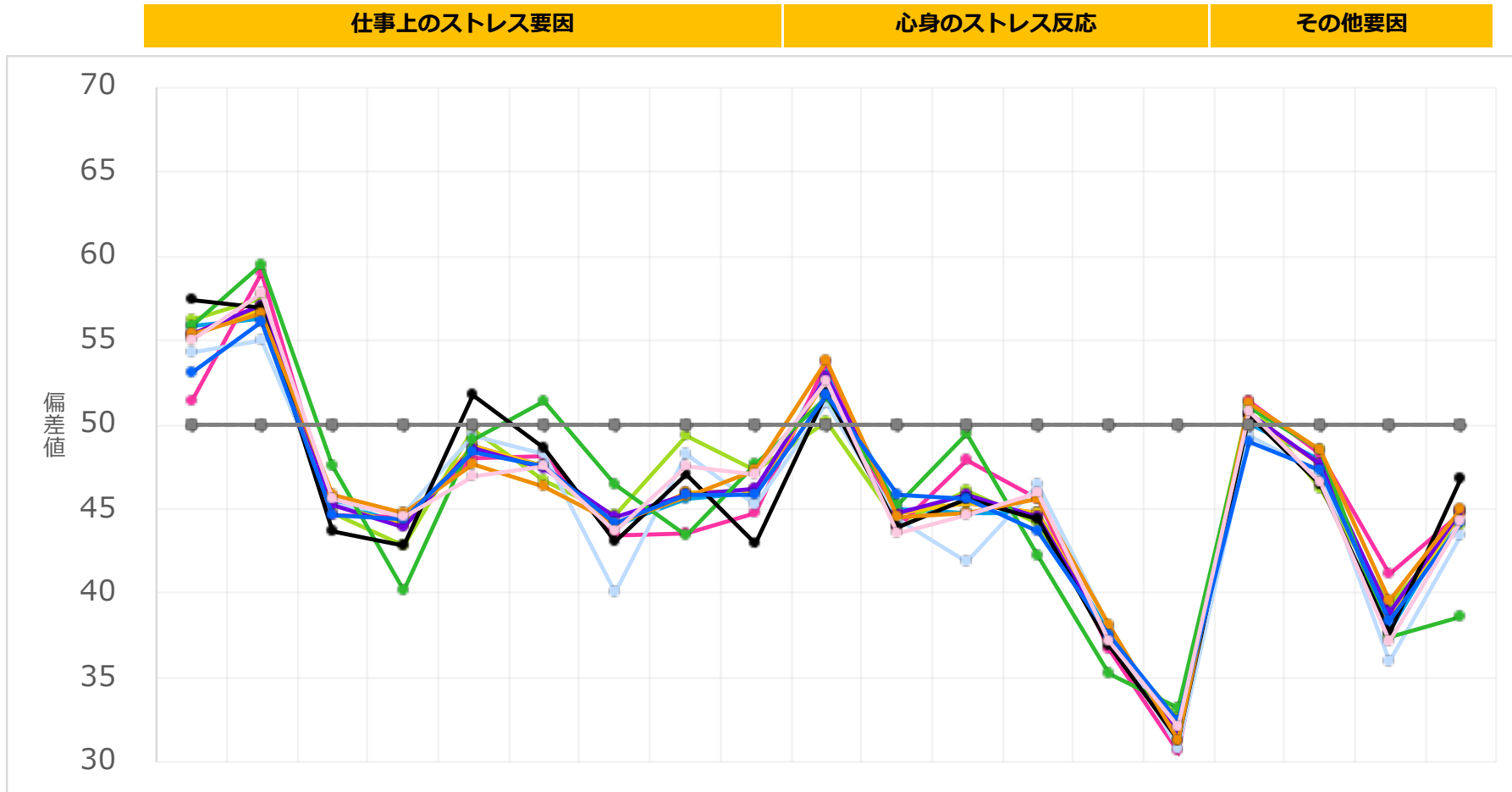
No.	記号	実施計画名	結果数	量-コントロール		職場の支援		健康リスク(男性基準)		
				量的負担	コントロール	上司の支援	同僚の支援	量-コントロール	職場の支援	総合
-	■	全国平均	-	8.7	7.9	7.5	8.1	100	100	100
-	◆	男性	-	8.7	7.9	7.5	8.1	100	100	100
1	●	今回(2021年度実施計画)	300	7.6	7.4	7.6	7.7	95	103	97
2	▲	前回(2020年度実施計画)	300	7.7	7.8	7.8	8.2	93	95	88
3	■	前々回(2019年度実施計画)	300	7.7	7.8	7.8	8.2	93	95	88



# 偏差値（グループ）

(テスト環境) トータルヘルス研究所

※全国平均を50とした偏差値です。値が高い方がより良好な状態を示しています。



- 負担（量）
- 心理的な仕事の
- 負担（質）
- 心理的な仕事の
- 身体的負担度
- 自覚的な
- でのストレス
- 職場の対人関係
- 職場環境による
- ストレス
- 職場環境による
- ロール度
- 仕事のコント
- 活用度
- あなたの技能の
- あなたの適正度
- あなたが感じている
- 働きがい
- 活気
- イライラ感
- 疲労感
- 不安感
- 抑うつ感
- 身体愁訴
- 上司からのサ
- ポート
- 同僚からのサ
- ポート
- 家族・友人から
- のサポート
- 満足度
- 仕事や生活の満

# 偏差値（グループ）

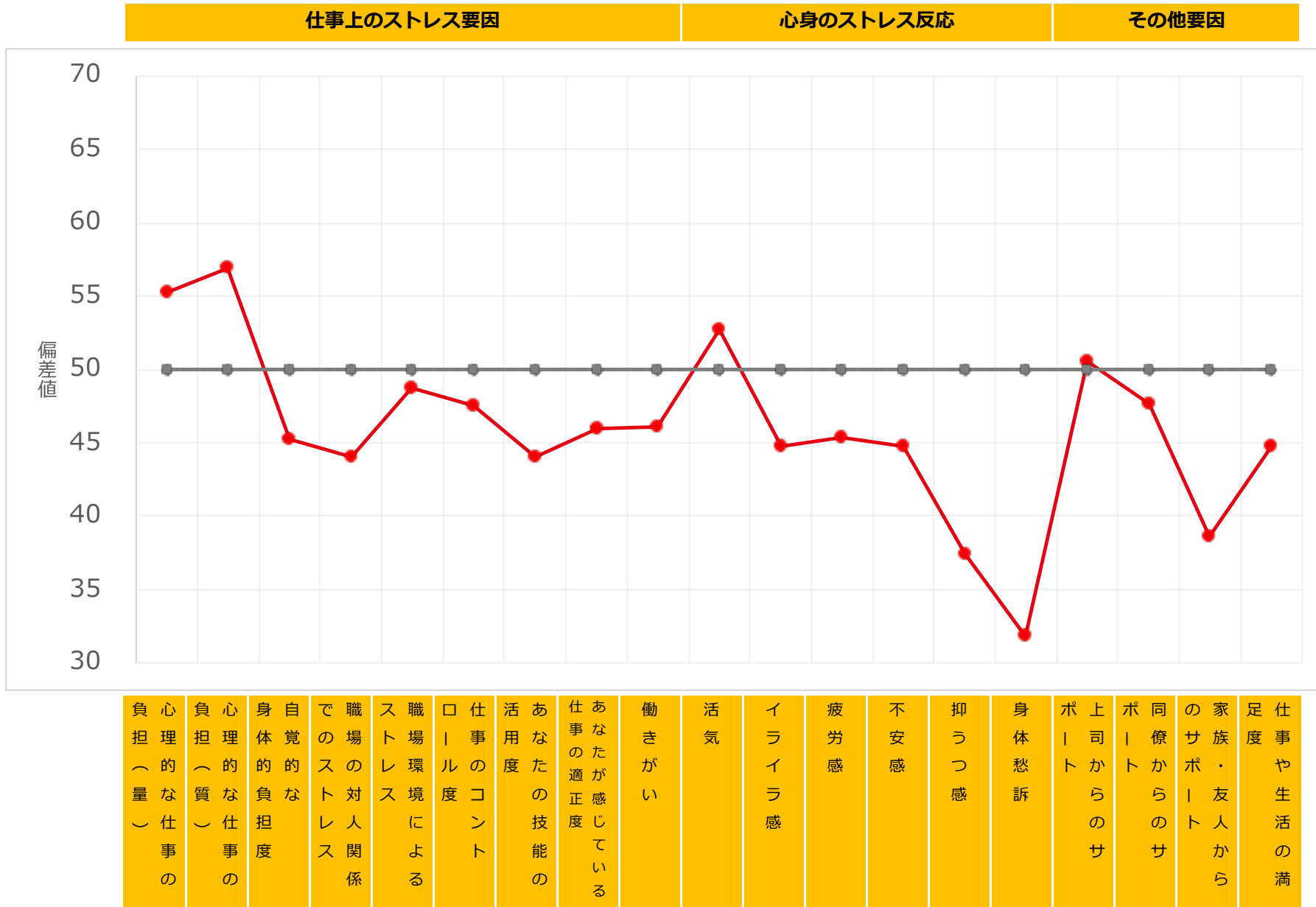
（テスト環境） トータルヘルス研究所

No	記号	グループ	負 担 （ 量 ）	心 理 的 な 仕 事 の	負 担 （ 質 ）	心 理 的 な 仕 事 の	身 体 的 な 負 担 度	自 覚 的 な 負 担 度	で の ス ト レ ス	職 場 の 対 人 関 係	ス ト レ ス に よ る	口 事 の コ ン ト	活 用 度 の 技 能 の	あ な た が 感 じ て い る 仕 事 の 適 正 度	働 き が い	活 気	イ ラ イ ラ 感	疲 労 感	不 安 感	抑 う つ 感	身 体 愁 訴	ポ ト の サ	上 司 か ら の サ	ポ ト の サ	同 僚 か ら の サ	の サ ト の サ	家 族 ・ 友 人 か ら	足 度 や 生 活 の 満	
-	■	全国平均	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
-	◆	男性	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
1	●	雇用区分	55.3	56.9	45.2	44.0	48.7	47.5	44.0	46.0	46.1	52.7	44.7	45.4	44.7	37.4	31.8	50.5	47.6	38.6	44.7								
2	●	正社員	55.9	56.3	45.4	44.2	48.6	47.5	44.0	45.6	46.0	53.2	45.0	44.7	44.7	37.6	31.8	50.1	47.9	37.8	44.9								
3	●	派遣社員	56.2	57.5	44.8	42.8	49.7	46.7	44.6	49.3	47.3	50.2	44.2	46.1	44.2	37.2	32.6	51.4	46.2	39.3	44.0								
4	●	パート・アルバイト	51.4	59.0	44.6	44.5	48.0	48.1	43.4	43.6	44.8	53.7	43.9	47.9	45.6	36.7	30.6	51.4	48.2	41.1	44.7								
5	●	役職	55.3	56.9	45.2	44.0	48.7	47.5	44.0	46.0	46.1	52.7	44.7	45.4	44.7	37.4	31.8	50.5	47.6	38.6	44.7								
6	●	あり	54.3	55.0	45.2	44.7	49.3	48.2	40.1	48.3	45.3	51.3	44.4	41.9	46.4	38.0	30.8	49.4	47.2	35.9	43.4								
7	●	なし	55.4	57.1	45.2	43.9	48.6	47.4	44.5	45.8	46.2	52.9	44.7	45.8	44.5	37.4	31.9	50.7	47.7	38.9	44.9								
8	●	20代	55.9	59.5	47.5	40.2	49.1	51.4	46.5	43.4	47.6	51.6	45.2	49.5	42.2	35.2	33.2	51.0	48.5	37.4	38.6								
9	●	30代	57.4	57.0	43.7	42.8	51.7	48.6	43.1	47.0	43.0	51.9	43.9	45.6	44.4	36.9	31.3	50.5	46.5	37.7	46.8								
10	●	40代	55.4	56.6	45.8	44.8	47.7	46.3	44.2	45.7	47.3	53.8	44.5	44.8	45.6	38.1	31.3	51.3	48.5	39.6	45.0								
11	●	50代	53.1	56.1	44.6	44.4	48.4	47.5	44.1	45.8	45.8	51.7	45.9	45.6	43.7	37.5	32.4	49.0	47.3	38.4	44.1								
12	●	60以上	55.0	57.8	45.6	44.5	46.9	47.5	43.7	47.5	47.1	52.6	43.6	44.6	46.0	37.1	32.1	50.8	46.6	37.1	44.3								
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													

# 偏差値（全体）

（テスト環境） トータルヘルス研究所

※全国平均を50とした偏差値です。値が高い方がより良好な状態を示しています。



# 偏差値（全体）

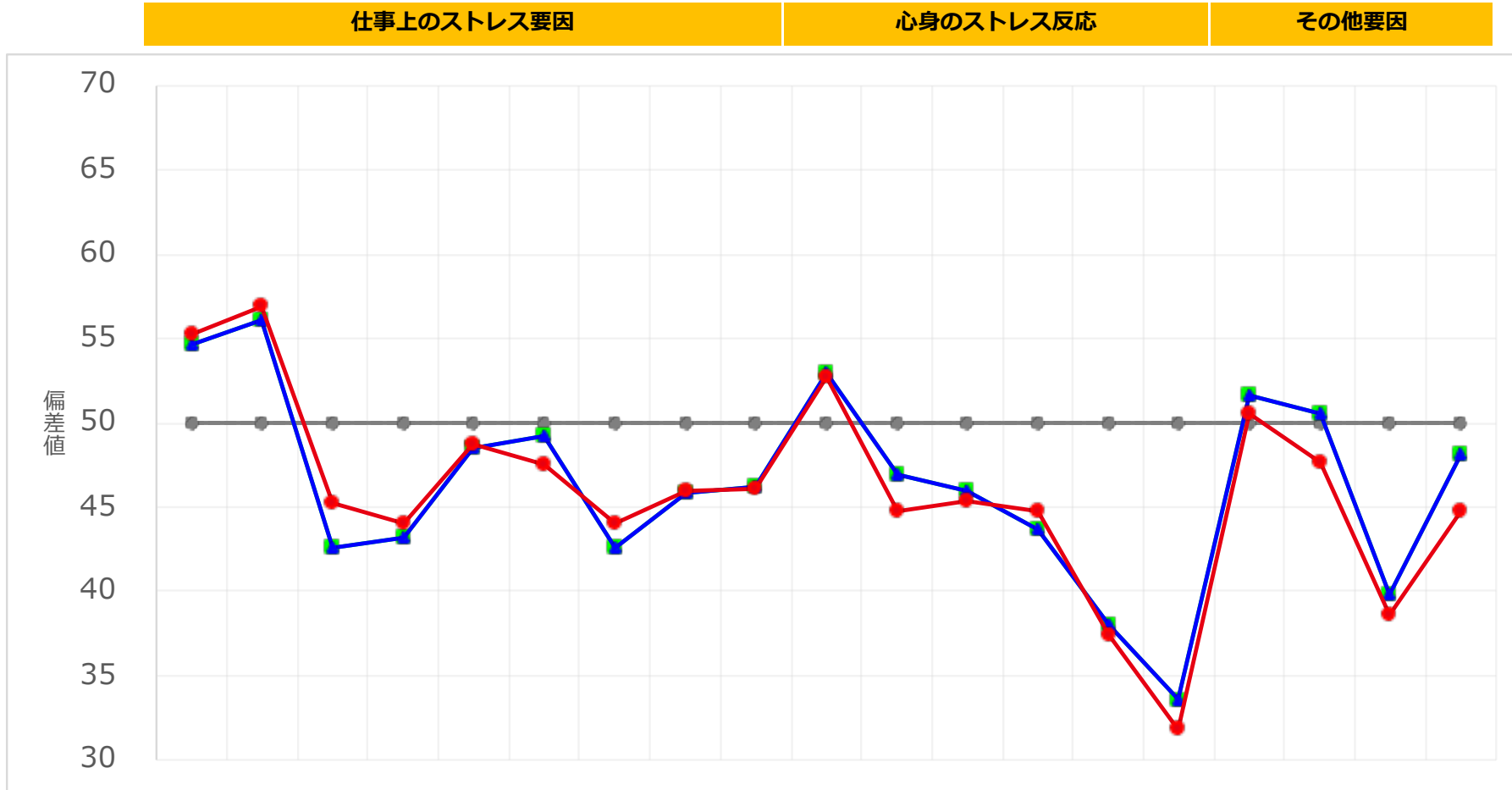
（テスト環境） トータルヘルス研究所

No	記号	グループ	負担理的（量）の仕事の	心理的（質）な仕事の	身体的負担度	自覚的な	職場のストレス関係	職場環境による	仕事のコントロール	あなたの技能の活用度	あなたが感じている仕事の適正度	働きがい	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族・友人からのサポート	仕事や生活の満足度
-	■	全国平均	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
-	◆	男性	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
1	●	（テスト環境）トータルヘルス研究所	55.3	56.9	45.2	44.0	48.7	47.5	44.0	46.0	46.1	52.7	44.7	45.4	44.7	37.4	31.8	50.5	47.6	38.6	44.7	

# 偏差値（経年）

（テスト環境） トータルヘルス研究所

※全国平均を50とした偏差値です。値が高い方がより良好な状態を示しています。



負担（量）	心理的な仕事の	負担（質）	心理的な仕事の	身体的負担	自覚的な	職場の対人関係	職場環境による	職場環境による	仕事のコントロール	あなたの技能の活用度	あなたが感じている仕事の適正度	働きがい	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族・友人からのサポート	仕事や生活の満足度
-------	---------	-------	---------	-------	------	---------	---------	---------	-----------	------------	-----------------	------	----	-------	-----	-----	------	------	-----------	-----------	--------------	-----------

# 偏差値（経年）

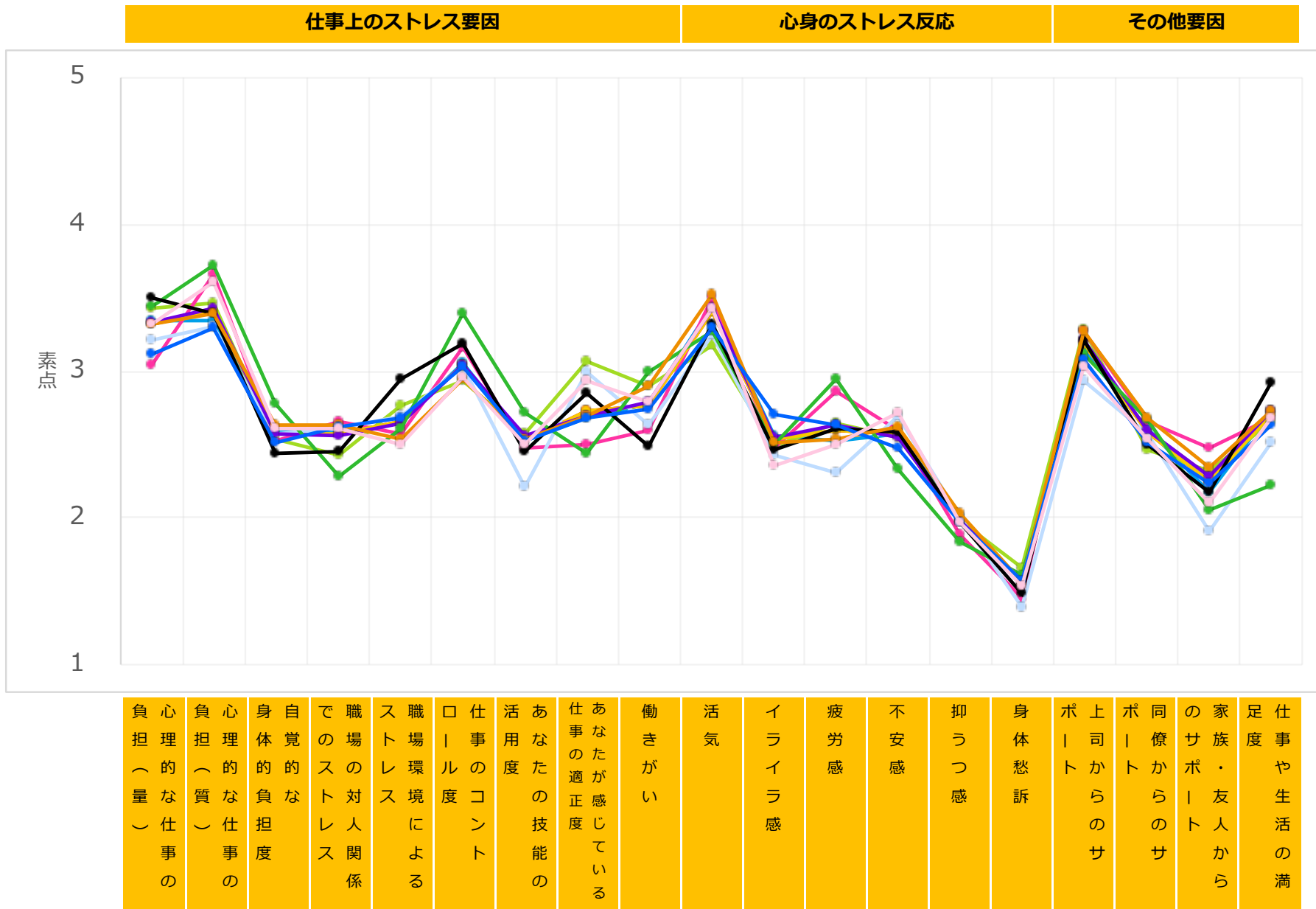
（テスト環境） トータルヘルス研究所

No	記号	実施計画名	負担理的（量）の仕事の	負担理的（質）の仕事の	身体的負担度	自覚的な	職場のストレス関係	職場環境による	仕事のコントロール	あなたの技能の活用度	あなたが感じている仕事の適正度	働きがい	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族・友人からのサポート	仕事や生活の満足度
-	■	全国平均	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
-	◆	男性	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0
1	●	今回（2021年度実施計画）	55.3	56.9	45.2	44.0	48.7	47.5	44.0	46.0	46.1	52.7	44.7	45.4	44.7	37.4	31.8	50.5	47.6	38.6	44.7	44.7
2	▲	前回（2020年度実施計画）	54.6	56.1	42.6	43.2	48.5	49.2	42.6	45.9	46.2	53.0	46.9	46.0	43.7	38.0	33.6	51.6	50.5	39.8	48.1	48.1
3	■	前々回（2019年度実施計画）	54.6	56.1	42.6	43.2	48.5	49.2	42.6	45.9	46.2	53.0	46.9	46.0	43.7	38.0	33.6	51.6	50.5	39.8	48.1	48.1

# 素点 (グループ)

(テスト環境) トータルヘルス研究所

※値が高い方がより良好な状態を示しています。



# 素点 (グループ)

(テスト環境) トータルヘルス研究所

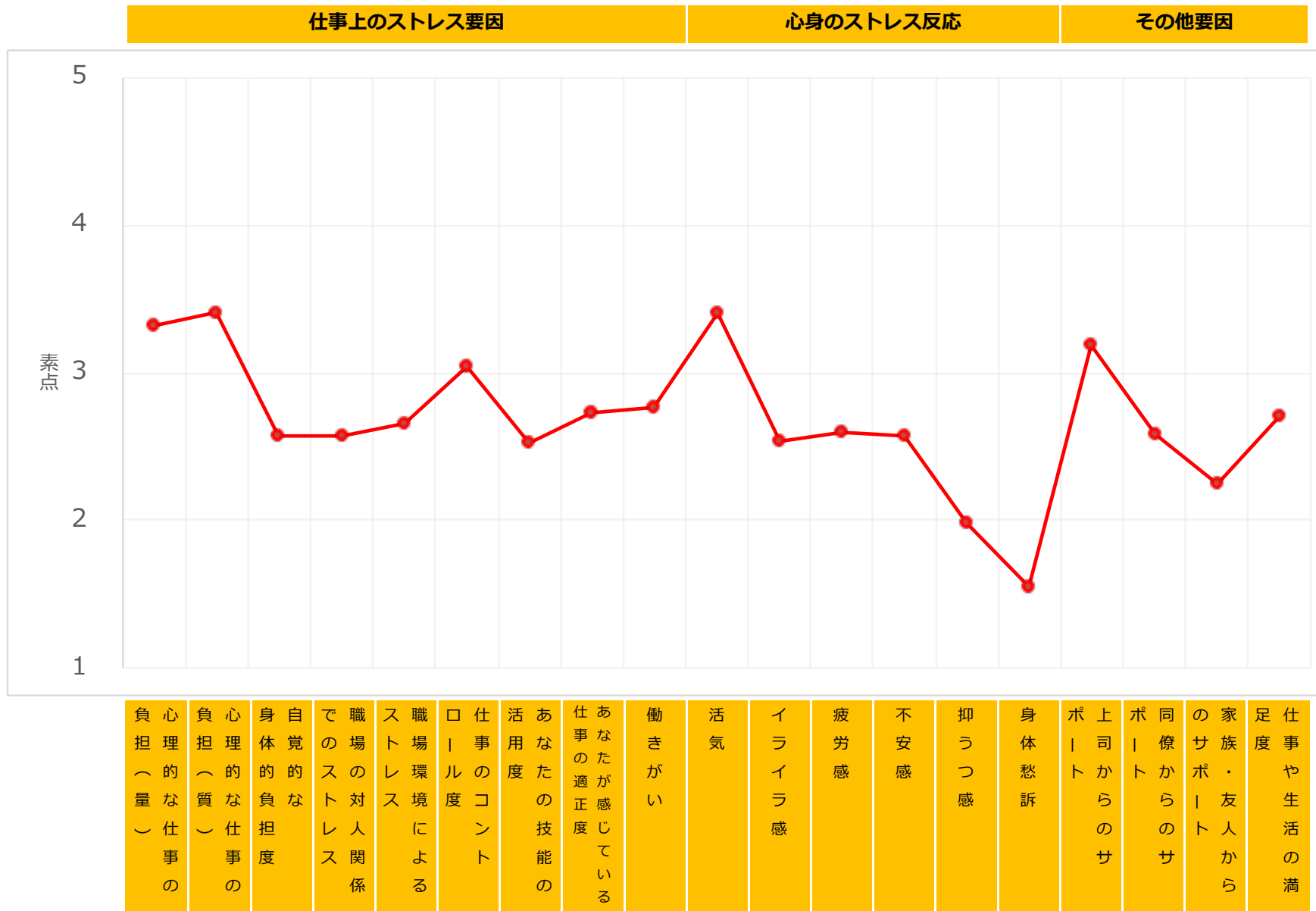
No	記号	グループ	負担 心理的 量	負担 心理的 質	身体的 負担	自覚的 な ストレス	職場 の 対人 関係	職場 環境 による	仕事 の コン ト	活 用 度	あなた の 技 能 の	仕事 の 適 正 度	働 き が い	活 気	イ ラ イ ラ 感	疲 労 感	不 安 感	抑 う つ 感	身 体 愁 訴	ポ ー ト から の サ	上 司 か ら の サ	同 僚 か ら の サ	の サ ポ ー ト 友 人 か ら	足 度 事 や 生 活 の 満
1	●	雇用区分	3.3	3.4	2.6	2.6	2.7	3.0	2.5	2.7	2.8	3.4	2.5	2.6	2.6	2.0	1.6	3.2	2.6	2.2	2.7			
2	●	正社員	3.3	3.3	2.6	2.6	2.6	3.1	2.5	2.7	2.8	3.5	2.6	2.5	2.6	2.0	1.5	3.1	2.6	2.2	2.7			
3	●	派遣社員	3.4	3.5	2.5	2.4	2.8	2.9	2.6	3.1	2.9	3.2	2.5	2.6	2.6	2.0	1.7	3.3	2.5	2.3	2.7			
4	●	パート・アルバイト	3.0	3.7	2.5	2.7	2.6	3.2	2.5	2.5	2.6	3.5	2.5	2.9	2.6	1.9	1.5	3.3	2.7	2.5	2.7			
5	●	役職	3.3	3.4	2.6	2.6	2.7	3.0	2.5	2.7	2.8	3.4	2.5	2.6	2.6	2.0	1.6	3.2	2.6	2.2	2.7			
6	●	あり	3.2	3.3	2.6	2.6	2.7	3.0	2.2	3.0	2.6	3.2	2.4	2.3	2.7	2.0	1.4	2.9	2.6	1.9	2.5			
7	●	なし	3.3	3.4	2.6	2.6	2.6	3.0	2.6	2.7	2.8	3.4	2.5	2.6	2.6	2.0	1.6	3.2	2.6	2.3	2.7			
8	●	20代	3.4	3.7	2.8	2.3	2.6	3.4	2.7	2.4	3.0	3.3	2.5	2.9	2.3	1.8	1.6	3.1	2.7	2.1	2.2			
9	●	30代	3.5	3.4	2.4	2.5	3.0	3.2	2.5	2.9	2.5	3.3	2.5	2.6	2.6	2.0	1.5	3.2	2.5	2.2	2.9			
10	●	40代	3.3	3.4	2.6	2.6	2.5	2.9	2.5	2.7	2.9	3.5	2.5	2.5	2.6	2.0	1.6	3.3	2.7	2.3	2.7			
11	●	50代	3.1	3.3	2.5	2.6	2.7	3.0	2.5	2.7	2.7	3.3	2.7	2.6	2.5	2.0	1.6	3.1	2.5	2.2	2.6			
12	●	60以上	3.3	3.6	2.6	2.6	2.5	3.0	2.5	2.9	2.8	3.4	2.4	2.5	2.7	2.0	1.5	3.0	2.5	2.1	2.7			
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								



# 素点 (全体)

(テスト環境) トータルヘルス研究所

※値が高い方がより良好な状態を示しています。



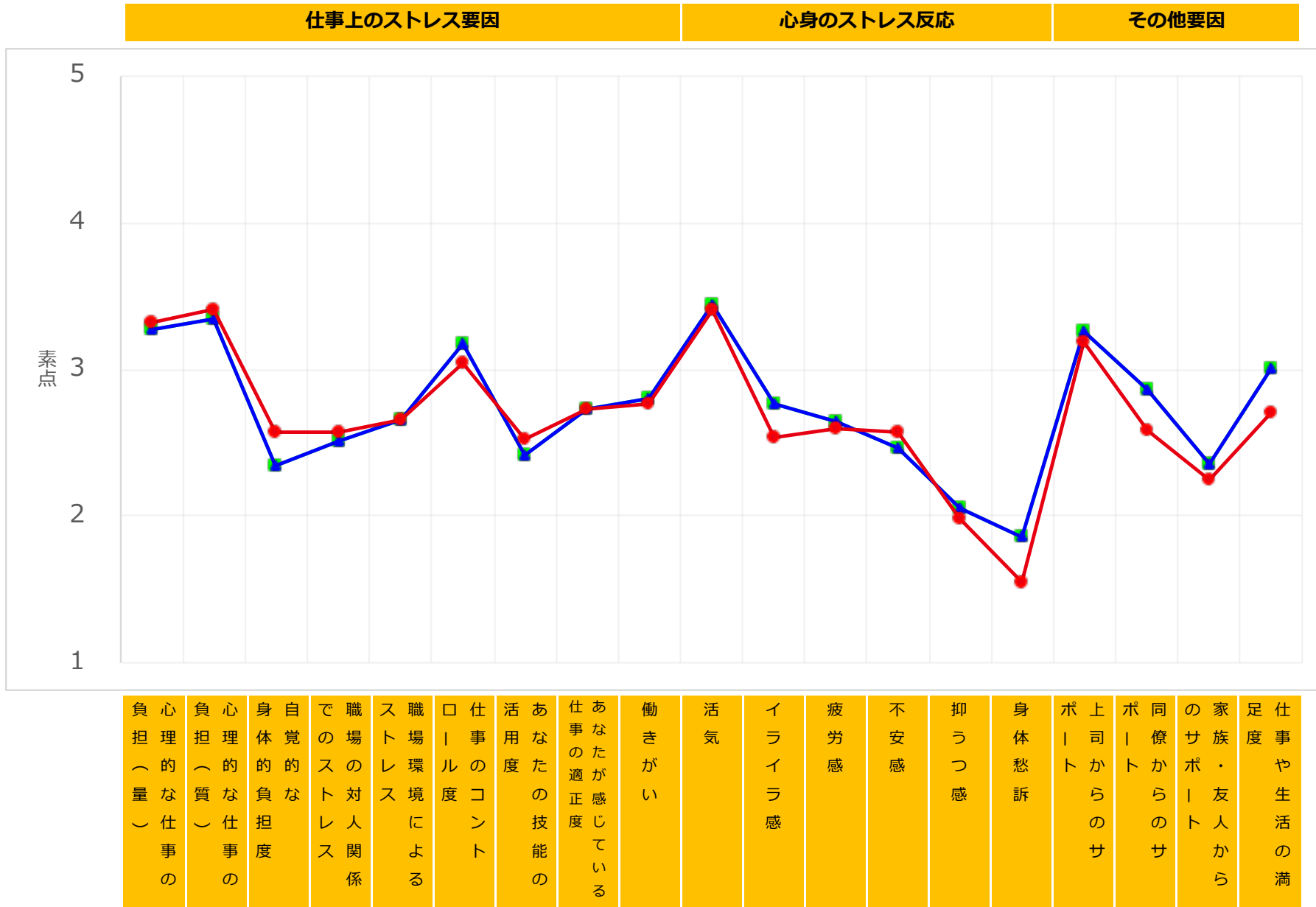
# 素点 (全体)

(テスト環境) トータルヘルス研究所

No	記号	グループ	心理的負担(量)	心理的負担(質)	身体的負担	自覚的ストレス	職場の対人関係	職場環境による	職場ストレス	仕事のコントロール	あなたの技能の活用度	あなたが感じている仕事の適正度	働きがい	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族・友人からのサポート	仕事や生活の満足度
1	●	(テスト環境) トータルヘルス研究所	3.3	3.4	2.6	2.6	2.7	2.7	3.0	2.5	2.7	2.8	3.4	2.5	2.6	2.6	2.0	1.6	3.2	2.6	2.2	2.7	

# 素点 (経年)

※値が高い方がより良好な状態を示しています。



- 負担 (量)
- 心理的な仕事の
- 負担 (質)
- 心理的な仕事の
- 身体的負担度
- 自覚的な
- でのストレス
- 職場の対人関係
- 職場環境による
- ストレス
- 職場のコン
- 活用度
- あなたの技能の
- あなたの適正度
- 働きがい
- 活気
- イライラ感
- 疲労感
- 不安感
- 抑うつ感
- 身体愁訴
- 上司からのサ
- ポト
- 同僚からのサ
- のサポト
- 家族・友人から
- 足度
- 仕事や生活の満

# 素点（経年）

（テスト環境） トータルヘルス研究所

No	記号	実施計画名	負担（量的）の仕事の	心理的（質的）の仕事の	身体的負担	自覚的な	職場のストレス	職場環境による	仕事のコントロール	あなたの技能の活用度	あなたが感じている仕事の適正度	働きがい	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族・友人からのサポート	仕事や生活の満足度
1	●	今回（2021年度実施計画）	3.3	3.4	2.6	2.6	2.7	3.0	2.5	2.7	2.8	3.4	2.5	2.6	2.6	2.0	1.6	3.2	2.6	2.2	2.7	
2	▲	前回（2020年度実施計画）	3.3	3.3	2.3	2.5	2.7	3.2	2.4	2.7	2.8	3.4	2.8	2.6	2.5	2.1	1.9	3.3	2.9	2.4	3.0	
3	■	前々回（2019年度実施計画）	3.3	3.3	2.3	2.5	2.7	3.2	2.4	2.7	2.8	3.4	2.8	2.6	2.5	2.1	1.9	3.3	2.9	2.4	3.0	

# アクションチェックリスト(1/3)

## 職場環境改善のためのヒント集（メンタルヘルスアクションチェックリスト）項目一覧表

※「職場環境改善のためのヒント集（メンタルヘルスアクションチェックリスト）」は、職場環境等のストレスを評価したあとの職場環境等の対策を考えるのに参考となる項目をまとめたものです。

原案：平成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事業「職場環境等の改善等によるメンタルヘルス対策に関する研究」職場環境改善のためのヒント集（アクションチェックリスト）作成ワーキンググループ

領域	アクション項目	「仕事のストレス判定図」 との対応			
		量的 仕事の 負担	コ ン ト の	上 司 の 支 援	同 僚 の 支 援
A	<b>作業計画の参加と情報の共有</b> <b>1. 作業の日程作成に参加する手順を定める</b> 作業の分担や日程についての計画作成に、作業者と管理監督者が参加する機会を設ける。 <b>2. 少数人数単位の裁量範囲を増やす</b> 具体的なすすめ方や作業順序について、少数単位又は作業担当者ごとに決定できる範囲を増やしたり再調整する。 <b>3. 個人あたりの過大な作業量があれば見直す</b> 特定のチーム、又は特定の個人あたりの作業量が過大になる場合があるかどうかを点検して、必要な改善を行う。 <b>4. 各自の分担作業を達成感あるものにする</b> 分担範囲の拡大や多能化などにより、単調な作業ではなく、個人の技量を生かした達成感が得られる作業にする。 <b>5. 必要な情報が全員に正しく伝わるようにする</b> 朝の短時間のミーティングなどの情報交換の場を設け、作業目標や手順が各人に伝わり、チーム作業が円滑に行われるように、必要な情報が職場の全員に正しく伝わり、共有できるようにする。		◎		
			◎		
		◎	○	○	○
			◎	○	
			◎	○	○
B	<b>勤務時間と作業編成</b> <b>6. 労働時間の目標値を定め残業の恒常化をなくす</b> 1日、1週、1ヵ月後との労働時間に目標値を設け、ノー残業デーなどを運用することなどで、長時間労働が当たり前である状態を避ける。 <b>7. 繁盛期やピーク時の作業方法を改善する</b> 繁盛期やピーク時などの特定時期に個人やチームに作業が集中せず作業の負荷や配分を公平に扱えるように、人員の見直しや業務量の調整を行なう。 <b>8. 休日・休暇が十分取れるようにする</b> 定められた休日日数がきちんと取れ、年次有給休暇や、リフレッシュ休暇などが計画的に、また必要に応じて取れるようにする。 <b>9. 勤務体制、交代制を改善する</b> 勤務体制を見直し、十分な休養時間が確保でき、深夜・早朝勤務や不規則勤務による過重負担を避けるようにする。 <b>10. 個人の生活条件に合わせて勤務調整ができるようにする</b> 個人の生活条件やニーズに応じて、チーム編成や勤務条件などが柔軟に調整できるようにする。 (例：教育研修、学校、介護、育児)	◎	○		
		◎	○		
		◎	○		
		◎	○	○	
		◎	○	○	○

# アクションチェックリスト全例(2/3)

領域	アクション項目	「仕事のストレス判定図」 との対応				
		量的 仕事の 負担	コ ン ト の	上 司 の 支 援	同 僚 の 支 援	
C	円滑な作業手順	11. 物品と資材の取り扱い方法を改善する 物品と資材、書類などの保管・運搬方法を工夫して負担を軽減する。 (例：取り出しやすい保管場所、台車の利用、不要物の除去や整理整頓など)	◎	○		
		12. 個人ごとの作業場所を仕事しやすくする 各自の作業場のレイアウト、姿勢、操作方法を改善して仕事しやすくする。 (例：作業台の配置、肘の高さでの作業、パソコン操作方法の改善など)	◎	○		
		13. 作業の指示や表示内容をわかりやすくする 作業のための指示内容や情報が作業中いつでも容易に入手し確認できるようにする。 (例：見やすい指示書、表示・ラベルの色分け、標識の活用など)	○	◎	○	
		14. 反復・過密・単調作業を改善する 心身に大きな負担となる反復作業や過密作業、単調作業がないかを点検して、適正な負担となるよう改善する。	◎	○		
		15. 作業ミス防止策を多面に講じる 作業者が安心して作業できるように、作業ミスや事故を防ぎ、もし起こしても重大な結果に至らないように対策を講じる。 (例：作業手順の標準化、マニュアルの作成、チェック方法の見直し、安全装置、警報など)	◎	○		
D	作業環境	16. 温熱環境や音環境、視環境を快適化する 冷暖房設備などの空調環境、照明などの視環境を整え、うるさい音環境などを、個々の作業者にとって快適なものにする。	○	○	○	○
		17. 有害環境源を隔離する 健康を障害するおそれのある、粉じん、化学物質など、人体への有害環境源を隔離するか、適切な防護対策を講じる。	○			
		18. 職場の受動喫煙を防止する 職場における受動喫煙による健康障害やストレスを防止するため、話し合いに基づいて職場の受動喫煙防止対策をすすめる。			◎	◎
		19. 衛生設備と休養設備を改善する 快適で衛生的なトイレ、更衣室を確保し、ゆっくりとくつろげる休憩場所、飲料設備、食事場所や福利厚生施設を備える。	◎		○	○
		20. 緊急時対応の手順を改善する 災害発生時や火災などの緊急時に適切に対応できるように、設備の改善、通路の確保、 全員による対応策と分担手順をあらかじめ定め、必要な訓練を行なうなど、日頃から準備を整えておく。	○	○	○	

# アクションチェックリスト全例(3/3)

領域	アクション項目	「仕事のストレス判定図」 との対応				
		量的 負担 の 仕事 の	コ ン ト の	上 司 の 支 援	同 僚 の 支 援	
E	職場内の相互支援	<b>21. 上司に相談しやすい環境を整備する</b> 従業員が必要な時に上司や責任者に問題点を報告し、また相談しやすいように普段から職場環境を整えておくようにする。 (例：上司に相談する機会を確保する、サブリーダーの設置、相談しやすいよう職場のレイアウトを工夫するなど)			◎	○
		<b>22. 同僚に相談でき、コミュニケーションがとりやすい環境を整備する</b> 同僚間でさまざまな問題点を報告しあい、また相談しあえるようにする。 (例：作業グループ単位で定期的な会合を持つ、日報やメーリングリストを活用するなど)			○	◎
		<b>23. チームワークづくりをすすめる</b> グループ同士でお互いを理解し支えあい相互に助け合う雰囲気生まれるように、メンバーで懇親の場を設けたり研修の機会を持つなどの工夫をする。			◎	◎
		<b>24. 仕事に対する適切な評価を受け取ることができる</b> 作業者が自分の仕事のできや能力についての評価を、実績に基づいて、納得できる形で、タイミングよく受け取ることができるようにする。			◎	○
		<b>25. 職場間の相互支援を推進する</b> 職場や作業グループ間で、それぞれの作業がしやすくなるように情報を交換したり、連絡調整を行ったりするなど、相互支援を推進する。	○	○	○	○
F	安心できる職場の仕組み	<b>26. 個人の健康や職場内の健康問題について相談できる窓口を設置する</b> 心の健康や悩み、ストレス、あるいは職場内の人間関係などについて、気兼ねなく相談できる窓口または体制を確保する。 (例：社内のメンタルヘルス相談窓口の設置)	○	○	○	○
		<b>27. セルフケアについて学ぶ機会を設ける</b> セルフケア(自己健康管理)に役立つ情報を提供し、研修を実施する。 (例：ストレスへの気づき、保健指導、ストレスへの上手な対処法など)	○	○	○	○
		<b>28. 組織や仕事の急激な変化にあらかじめ対処する</b> 組織や作業編成の変更など職場の将来計画や見通しについて、普段から周知されているようにする。	○	○	○	○
		<b>29. 昇進・昇格、資格取得の機会を明確にし、チャンスを公平に確保する</b> 昇進・昇格のモデル例や、キャリア開発のための資格取得機会の有無や時期が明確にされ、また従業員に公平にチャンスが与えられることが従業員に伝えられているようにする。		○	◎	○
		<b>30. 緊急の心のケア</b> 突発的な事故が生じた時に、緊急処置や緊急の心のケアが受けられるように、あらかじめ職場内の責任者や産業保健スタッフ、あるいは社外の専門家との連絡体制や手順を整えておく。	○		○	

# 使用上の注意

---

- 1) できるだけ産業保健スタッフと連携して職場のストレス評価を実施してください。
- 2) ストレスの評価と対策においては、「仕事のストレス判定図」にとりあげられていないこの他のストレス要因についても考慮に入れてください。
- 3) 仕事の量的負担については、過小な場合にもストレスとなることがあることに注意してください。
- 4) 職場環境のストレスの評価には、「仕事のストレス判定図」の他、健康診断データの職場比較や年次推移、職場巡視による観察、労働者や職場上司からの意見の聞き取りなど他の情報源も活用してください。
- 5) 数値がグラフの範囲を超えている場合は、グラフ内に表示されない場合があります。