

B3 この2週間以上、憂うつであったり、ほとんどのことに興味がなくなっていた場合、あなたは：

a 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？（いいえ はい）

b 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

（いいえ はい）

c 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？（いいえ はい）

チェックポイント2：

B1～B3（a～c）の合計5つの質問に、少なくともB1とB2のどちらかを含んで、3つ以上「はい」がある → 大うつ病エピソードの疑い

それ以外 → 面接終了（うつ病を疑わない）

<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/BSID.htm>

「産業保健スタッフ向けのうつ病の簡便な構造化面接法」より

- ・ 「大うつ病エピソードの疑い」と判断される場合、所属機関医師に相談し、医師の判断を仰ぐ。
- ・ 医師の判断により専門医療機関に紹介すべきとされた場合、相談者の意向を確認（説得）し、所属機関医師により「診療情報提供書（紹介状）」を交付してもらう。
- ・ なお、事業者へ報告すべきか本人と相談する（相談者は、高ストレス者であっても法に基づく医師面接を申し出なかった労働者であることから、対応は慎重であるべきである）。

## ② 高ストレス状態改善のための保健指導

- ・ 相談内容を整理し、現在の自分の仕事のやり方の分析、発想の転換、人間関係をよくする方法、趣味・スポーツ、ストレス解消法等について具体的に指導する。

<相談指導対応のポイント>

### 【食事】

- ・ 野菜を多く食べる、塩分・脂質・糖質摂取を控えめにする等、食生活に注意しましょう。
- ・ 自然食品は、加工食品・高脂肪が中心のメニューに比べてストレス軽減効果が高いことが知られています。
- ・ 青魚に含まれるDHA・EPAに抗うつ効果が期待できるという研究結果もあります。

### 【睡眠】

- ・ 心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・ 睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化により、生活習慣病や、うつ病などのこころの病につながってきます。逆に、不眠症は、こころの病の症状として現れることもあります。
- ・ 眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。眠くなってから寝床に就き、起床時刻を一定に保つようにしましょう。
- ・ 仕事や生活上の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できない時は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をするのが効果的です。

- ・適度な運動習慣、朝食摂取が睡眠覚醒リズムを保つのに有効です。
- ・また、就寝前にリラックスすることがスムーズな入眠に有効です。例えば、入浴は、ぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。
- ・就寝直前の激しい運動や夜食摂取は、入眠を妨げますし、就寝前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させます。就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取も入眠や睡眠の質に影響し、利尿作用で夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。これらはいずれも就寝前は控えるようにしましょう。
- ・就寝前の寝室の明るすぎる白色照明は、睡眠の質を低下させます。眠りを邪魔せず心地よいと感じられる程度に調整しましょう。寝床に入ってから携帯電話操作も覚醒を助長させるので控えましょう。
- ・睡眠に関連する問題で、日常生活や勤務に悪い影響が出てきて、自分では対処できない時には、早めに専門家に相談するようにしましょう。

#### 【運動】

- ・適度な有酸素運動（息が上がらない程度）にはストレス軽減効果があります。普段から活動的な生活を送るようにしましょう。

#### 【ストレス解消法】

- ・ストレスへの対処法としては、行動の工夫、考え方の工夫、リラクゼーションの3つがあります。
- ・行動の工夫：大きなストレスを感じているようでしたら、そのストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。
- ・考え方の工夫：イライラや不安を感じる場合、その原因として考え方のクセが関係していることもあります。仕事がうまくいかなかった原因を過度に自分に求め、失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか？このような時は、別の視点から状況を眺め直してみることをお勧めします。
- ・リラクゼーション：こころと体の状態は密接に関係しています。リラクゼーションは、体の緊張を解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽などあなたに合ったリラックスの方法を、普段から見つけておくとうよいでしょう。

#### 【その他】

- ・ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めることも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう心がけると良いでしょう。

- ・また、ストレスコーピング、リラクゼーション、睡眠指導等について資料を準備し、相談者に提供できるようにする（市販の小冊子等を活用するのも可）。

## （2）職場環境改善指導

- ・ストレスチェック制度は、個々の労働者に対して気づきの促進を図るほか、ストレスチェック結果を集団分析し、職場環境の改善に結びつけ、一次予防を図ることにある。

- ・ ストレスの軽減として、職場環境の改善（快適な職場環境）が有効であり、職場単位の改善取組みを促す。

### （3）メンタルヘルス教育

- ・ 労働者、経営幹部、各級管理者メンタルヘルスに関する正しい知識・態度を理解させる。
- ・ 労働者研修においては、メンタルヘルスの基礎知識、ストレスへの気づき、ストレス対処法等を指導する。
- ・ 経営幹部、各級管理者に対する研修においては、メンタルヘルスに関する事業場の方針・正しい態度、職場環境の評価・改善、労働者からの相談対応等を指導する

### （4）復職支援

- ・ 復職支援では、休業前、休業中は、安心して療養に専念できるように指導を行う。職場復帰前には、円滑な職場復帰、再燃・再発の防止等の視点から指導を行う。
- ・ 休業前、休業中、職場復帰前などに職場復帰プランに沿い、また、必要に応じて指導を行う。
- ・ 産業医の主導のもとに、保健指導実施者が主治医、事業場保健師、人事労務担当者、上司等と連携した指導を行う。

参考1

問 診 票

住所 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 生 ( \_\_\_\_\_ 歳) 男 ・ 女

1. 今回の来談のきっかけを教えてください。

- ・ 本人希望    ・ 家族のすすめ    ・ 友人のすすめ    ・ 会社からのすすめ    ・ その他

2. 自覚症状に関してお答え下さい。

①自覚症状をご記入下さい \_\_\_\_\_

②症状はいつ頃からですか? \_\_\_\_\_

③症状のきっかけとなったと思われることはありますか? \_\_\_\_\_

3. 精神科、心療内科を受診したことはありますか?

- ・ はい    ・ いいえ

「はい」の方は次の質問にお答え下さい

- ・ 診断名 \_\_\_\_\_    ・ 過去に通院 ( \_\_\_\_\_ 年前)    ・ 現在通院中

- ・ 服薬したお薬があれば記入して下さい ( \_\_\_\_\_ )

4. 3以外で現在定期的に通院していることはありますか?

- ・ はい    ・ いいえ    → 「はい」の方 (診断名 \_\_\_\_\_ )

5. あなたの会社でのこと、日常生活のことについて教えてください。

・ 職種 ( \_\_\_\_\_ )

・ 職位 ( \_\_\_\_\_ )

・ 入社 \_\_\_\_\_ 年

・ 転職の経験 ( ・ 有    ・ 無 )

・ 出勤時間 ( \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ )

・ 交替勤務 ( ・ 有    ・ 無 )

・ 退社時間 ( \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ )

\* 残業時間も含めて平均退社時間を記入して下さい

・ 通勤時間 ( \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分)

・ 通勤手段 ( \_\_\_\_\_ )

・ 就寝時間 ( \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ )

・ 起床時間 ( \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ )

・ この2週間、寝つきが困難、途中で目が覚めることがありましたか ( ・ いいえ    ・ はい )

・ この2週間、食欲に変化はありましたか ( ・ 変化なし    ・ 食欲減    ・ 食欲増進 )

・ この3か月、体重の大きな変化はありましたか ( ・ いいえ    ・ はい → 減 (増) \_\_\_\_\_ kg)

・ 飲酒習慣 ( ・ なし    ・ あり → 週 \_\_\_\_\_ 回 → 何を \_\_\_\_\_ 1回量 \_\_\_\_\_ 杯 ・ 合)

・ 喫煙習慣 ( ・ なし    ・ あり → \_\_\_\_\_ 本/日 → 喫煙開始 \_\_\_\_\_ 歳 → 禁煙意思 ( ・ 有    ・ 無)

6. 家族構成 ( \_\_\_\_\_ 人暮らし)

・ 同居されている方に○をつけて下さい。

父 ・ 母 ・ 兄 ・ 姉 ・ 弟 ・ 妹 ・ 夫 ・ 妻 ・ 子供 ( \_\_\_\_\_ 人) ・ その他 ( \_\_\_\_\_ )

参考2

<自己チェック表>

仕事の過重性・ストレスについて（該当項目をチェックしてください）				
	そうだ	まあそう だ	やや違う	違う
1) 労働時間（残業時間）が長い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 不規則勤務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 拘束時間の長い勤務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 出張が多い業務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 交代勤務が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 深夜業が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) 人間関係のストレスが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) 作業環境について				
温度環境がよくない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
騒音が大きい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) 精神的緊張性の高い業務である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分（他人）に対し危険度が高い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
過大なノルマがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
達成期限が短く限られている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
トラブル・紛争処理業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
周囲の支援のない業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
困難な新規・立て直し業務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) 業務に関連しない業務について（家庭問題等）			高い <input type="checkbox"/>	低い <input type="checkbox"/>

（厚生労働省「労働安全衛生法に基づくストレスチェック及び医師面接指導マニュアル」）

参考3

[健康診断機関] ⇒ [専門機関]へ 平成 年 月 日

診 療 情 報 提 供 書 (紹介状)

紹介先医療機関名： \_\_\_\_\_

担当医師： \_\_\_\_\_ 科 \_\_\_\_\_ 担当医 \_\_\_\_\_ 御侍史

紹介元健康診断機関の名称： \_\_\_\_\_

住 所： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_ F A X \_\_\_\_\_

医師氏名： \_\_\_\_\_ 印

氏 名： _____ 殿	性別： 男・女
住 所： _____	電話番号： _____
生年月日： 昭・平 年 月 日 ( ) 歳	職業： _____

傷 病 名	[記入例] 健康診断にて、精神面で不調がみられるため受診を希望
紹 介 目 的	[記入例] ご診察及びご加療のお願い
既 往 歴	[記入例] 別紙（事後指導面接時の問診票、心身の健康診断結果）を参照ください
病状経過及び 検 査 結 果	[記入例] 本人は、〇年〇月〇日に当機関の健康診断を受けられ、精神健康面での不調が認められ、専門的な評価および加療を希望されています。よろしくご高配くださいますようお願い申し上げます。参考までに、問診票及び健康診断の結果を別紙として同封いたしますのでご参照ください。

————— <切りとらないで、写しを返信してください> —————

[医療機関] ⇒ [健康診断機関]へ 平成 年 月 日

診 療 情 報 提 供 書 (返信)

紹介先医療機関の医師氏名： \_\_\_\_\_ 印

電話番号： \_\_\_\_\_ F A X \_\_\_\_\_

診 断 名	診断コード： F <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/>
初 診 日	H <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="2"/> 年 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="9"/> 月 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="7"/> 日
病状及び処方	

## <ストレスチェック制度 相談対応資料>

### 【個人指導】

- 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  
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11201250-Roudoukijunkyoku-Roudoujoukenseisakuka/0000082591.pdf#search='%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%AC%E3%82%B9%E3%83%81%E3%82%A7%E3%83%83%E3%82%AF%E6%8C%87%E9%87%9D>
- 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  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf#search='%E5%8A%B4%E5%83%8D%E5%AE%89%E5%85%A8%E8%A1%9B%E7%94%9F%E6%B3%95%E3%81%AB%E5%9F%BA%E3%81%A5%E3%81%8F%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%AC%E3%82%B9%E3%83%81%E3%82%A7%E3%83%83%E3%82%AF%E3%81%A8%E5%8C%BB%E5%B8%AB%E9%9D%A2%E6%8E%A5%E5%AE%9F%E6%96%BD%E3%83%9E%E3%83%8B%E3%83%A5%E3%82%A2%E3%83%AB'>
- 労働者の心の健康の保持増進のための指針  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0331-1.html>
- こころの健康 気づきのヒント集  
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101004-9.html>
- うつ病対応マニュアル  
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/manual/utsumanual2.pdf>
  - ・ なお、ストレスは、必ずしも業務に関連したものに限らない以上、業務に関連しないストレス要因についても労働者から聴取することが必要である。個人的なストレス要因については、心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針の職場以外の心理的負荷評価表を参考にする。
- 心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r98520000011ncr-att/2r98520000011npp.pdf#search='%E5%BF%83%E7%90%86%E7%9A%84%E8%B2%A0%E8%8D%B7%E3%81%AB%E3%82%88%E3%82%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E9%9A%9C%E5%AE%B3%E7%AD%89%E3%81%AB%E4%BF%82%E3%82%8B%E6%A5%AD%E5%8B%99%E4%B8%8A%E5%A4%96%E3%81%AE%E5%88%A4%E6%96%AD%E6%8C%87%E9%87%9D'>

### 【職場改善】

- メンタルヘルスアクションチェックリスト  
<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/ACL/>
- 職場環境等の改善マニュアル  
<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/ACL/>
- メンタルヘルスアクショントレーナーの手引き  
<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/ACL/>

- うつ病対応マニュアル（再掲）  
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/manual/utsumanual2.pdf>
- 厚生労働省ホームページ「明るい職場の応援団」  
<http://no-pawahara.mhlw.go.jp/>
- 職場のパワーハラスメント対策の推進について  
<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-53/hor1-53-80-1-0.htm>
- 当面のメンタルヘルス対策の具体的推進について  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/111208-1.pdf>

#### 【研修】

- 労働者の心の健康の保持増進のための指針  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0331-1.html>
- こころの耳（メンタルヘルスポータルサイト：厚生労働省提供ホームページ）  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

#### 【復職支援】

- 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei28/dl/01.pdf>
- うつ病対応マニュアル  
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/manual/utsumanual2.pdf>
- こころの耳（メンタルヘルスポータルサイト：厚生労働省提供ホームページ）  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>



### Ⅲ. 研究成果に関する一覧表

## 研究成果に関する一覧表

### 雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
大神 明	産業医のワークフロー視点から見た iPHR(industrial Personal Health Record)の構築	健康開発	20 巻 1 号	45-52	2015

### 学会発表

発表者氏名	発表タイトル名	学会名	発表年
大神明、福田崇典、只野祐、加藤京子、澤田典子	健診機関における保健指導等に関する調査研究報告(第 2 報)～産業医・看護職の活動状況について～	第 88 回日本産業衛生学会(大阪)	2015.5
中尾智、安藤肇、野澤弘樹、長谷川将之、喜多村絃子、大神明	中小企業向け産業保健電子カルテシステムの開発	第 88 回日本産業衛生学会(大阪)	2015.5
安藤肇、中尾智、野澤弘樹、長谷川将之、喜多村絃子、大神明	中小企業向け産業保健電子カルテシステムのネットワーク構成についての検討	第 88 回日本産業衛生学会(大阪)	2015.5
大神明、只野祐、小林祐一、中尾智、永田智久、櫻木園子、塩田直樹、喜多村絃子、安藤肇	産業医のワークフロー視点から見た iPHR ( industrial Personal Health Record) の提案	第 44 回日本総合健診医学会(東京)	2016.1

