

# IV. こころの健康づくりに役立つ職場環境のとらえ方

こころの健康と聞くと、人間関係や相談窓口などに目を向けがちです。しかし、職場の人たちによる参加型職場環境改善では、幅広い視点で職場環境をとらえることが重要です。なぜなら、職場におけるこころの健康度は、単一ではなく、いくつかの要因が複雑に絡み合って影響を与えているからです。いきいき職場づくりでは、幅広く職場環境をとらえるヒントとして、図6に示した4つの視点でとらえていきます。

仕事の量、裁量度、仕事の意義、役割明確さ、情緒的負担、役割葛藤、等

**仕事の  
すすめ方**

**人間関係  
相互支援**

上司のリーダーシップ  
上司・同僚のサポート  
対人関係、等

**作業場・オフィス職場  
環境**

オフィス環境、暑さ寒さ、採光、騒音、粉じん、有害化学物質、休憩・休養設備、等



**安心できる  
職場のしくみ**

相談窓口  
キャリア形成  
公正な人事評価  
等

図6 こころの健康づくりのための職場環境改善視点

職場のことをよく知っているのはその職場で働いている人々です。そのため、職場で働く人々自身が皆で話し合いながら、幅広い視点で職場環境をとらえることで、適切なアセスメントの実施が可能になります。

良好事例集とアクションチェックリストはこの4つの職場環境改善の視点でまとめています。職場環境改善を進める際には、これらのツールを活用して職場環境を幅広くとらえ、改善のための筋道を立てることができます。

<p><b>仕事のすすめ方</b></p>	<p><b>作業場・オフィス職場環境</b></p>
<p>作業計画への参加と情報共有、労働時間と労働組織、作業条件、多能工化、人間工学的改善等の仕事の量・質の負担軽減など</p>	<p>物理的環境(温湿度、照明、音、換気)、有害化学物質、受動喫煙対策、衛生設備(休憩室、食堂、トイレ、洗面所)など</p>
<p><b>人間関係相互支援</b></p>	<p><b>安心できる職場のしくみ</b></p>
<p>上司・同僚の支援、ハラスメント、ワークライフバランス、職場内の相互支援など</p>	<p>将来の見通し、報酬・承認、キャリア支援、公平な風土、相談窓口、教育・研修</p>

図7 4つの領域と具体的な改善視点

## V. さらに詳しく知りたい方のために

仕事のストレスを改善する参加型職場環境改善は、日本全国の多くの事業場で実践が蓄積されています。2015年12月より導入されているストレスチェック制度においても、この手法が職場環境改善の良好事例として紹介されています。参加型職場環境改善についてさらに詳しく知りたい方のためにウェブサイトと書籍を紹介します。

<p>こころの耳ポータルサイト： 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a></p>	<p>メンタルヘル스에役立つ職場ドック（書籍） 吉川徹、小木和孝編 大原記念労働科学研究所、 2015年、1,000円＋税</p>
<p>職場のメンタルヘルス対策や過重労働対策について、事業者、産業保健スタッフ、労働者、家族などが的確かつ総合的な情報にアクセス・入手できるようになっています。</p>	<p>メンタルヘルス不調を予防する新しいアプローチとして実施している「職場ドック」の具体的なすすめ方について解説しています。</p>
<p>事業場のメンタルヘルスサポートページ （東京大学医学系研究科精神保健学分野） <a href="http://www.jstress.net">http://www.jstress.net</a></p>	<p>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・過重労働対策等のページ（厚生労働省） <a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/">http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/</a></p>
<p>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）やファシリテーターマニュアルをダウンロードできます。</p>	<p>職場のメンタルヘルス対策として、「ストレスチェック制度」を中心に「過重労働による健康障害防止対策」、「心身両面にわたる健康づくり」の実施に係る情報（パンフレット・ツールなど）が掲載されています。</p>

## VI. 職場環境改善に用いるツール

次のページからは、実に職場環境改善に取り組む際に活用できるツールを紹介しています。これらのツールは、職場の人数分コピーをして使用してください。また、いきいきワークのグループ討議の際に使うグループワークシートは付録としてポケットに収納しています。

表2 職場環境改善に用いるツール一覧

ツール名称	ツールの説明	使用する場面
(1) 良好事例集	こころの健康づくりに役立つ職場環境改善事例の写真をまとめたもの	いきいきワークでの導入や改善計画を検討する際に、職場環境改善の目的つけどころについてヒントを得る
(2) アクションチェックリスト（職場環境改善ヒント集）	こころの健康づくりに役立つ良好事例をリスト化したもの	いきいきワークでの個人ワークの際、職場環境を幅広い視点でとらえるために自分の職場を振り返りながら記入する
(3) グループワークシート	こころの健康づくりに役立つ職場の良い点3つと改善点3つをまとめるためのシート	いきいきワークでのグループ討議の際、グループで検討した内容を記入する
(4) 改善計画・報告シート	職場環境改善の計画と実施状況を報告するためのシート	職場環境改善の計画時に赤色の項目を、改善実施後に紫色の項目を記入する



現業版

働きやすい職場づくりに役立つ職場環境改善事例



**1** 始業時に全員が参加できる短時間のミーティングで情報共有しました



**2** 掲示板などを活用し、必要な情報が全員に伝わるようにしました



**3** 色分けやラベルの表示を使った保管方法で資材の取り違いや作業ミスを防ぎました



**4** 局所照明を使い、作業がしやすい視環境を確保しました



**5** 作業内容に合わせてレイアウトを工夫し、個人ごとの作業をやすくしました



**6** ゆっくりくつろげる快適な休憩スペースを設けました



**7** 上司が職場にいる時間を増やしたところ、上司に相談しやすい雰囲気になりました



**8** 必要なときに相談しやすいよう日頃から意識的にコミュニケーションを心がけました



**9** 懇親会を開催し、職場のコミュニケーションが促進されました



**10** こころや身体の健康相談ができる場や機会を設けました



**11** 技能や資格取得の状況を見える化し教育の機会や評価を公平にしました



**12** チェックリストを活用して職場の良い点と改善点を皆で話し合う機会を設けました

働きやすい職場づくりのために特に役立つと思う事例を3つ選んで意見交換しましょう。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## いきいき職場づくりのための アクションチェックリスト（職場環境改善ヒント集）







このアクションチェックリストには、働きがいのある、働きやすい、よりよい仕事にとりくめる「いきいき職場づくり」のための改善策が盛り込まれています。あなたの職場の職場環境を改善する際の参考にしてください。

### －アクションチェックリストの使い方－

各チェック項目を読み「提案しますか？」の欄に記入します。

1. その対策が不要で、今のままでよい（対策がすでに行われているか、行う必要がない）場合は「□いいえ」に✓をつけます。
2. その対策が必要な（これから改善したい）場合は、「□はい」に✓をつけます。すでに対策が行われている場合でも、さらに改善したい場合には、この「□はい」に✓をつけてください。
3. 「□はい」に✓のついた項目のうち、その対策を優先して取り上げたほうがよい項目は、「□優先する」に✓をつけてください。3－5つ選ぶとよいでしょう。
4. チェックリストを記入したら、あなたの職場で安全・健康に、快適で働きやすい職場づくりのために「役立っている良い点3つ」と「改善したい点3つ」を最後の頁に記入します。
5. このチェックリストにはない項目で、自分たちの職場のチェックリストに追加したほうが良いと思う改善策がある場合は、「E. 追加項目」の欄に直接記入してください。

### A 仕事のすすめ方

1	全員が参加できる会合を定期的で開催し、作業のすすめ方や特定個人に仕事が偏らない業務の配分を話し合います		提案しますか？ □いいえ □はい ☞□優先する
2	掲示板、共有ファイルなどを活用して、必要な情報が全員に正しく伝わるようにします		提案しますか？ □いいえ □はい ☞□優先する
3	忙しい時期に備え、特定の個人やチームに業務が集中しないよう前もって人員の見直しや業務量を調整します		提案しますか？ □いいえ □はい ☞□優先する
4	深夜・早朝勤務の連続や不規則勤務により疲労が蓄積しないよう、勤務時間制や交代制を見直します		提案しますか？ □いいえ □はい ☞□優先する
5	チーム内の分担、ローテーションを工夫して、負担の大きい反復作業、単調作業を減らすようにします		提案しますか？ □いいえ □はい ☞□優先する
6	ラベルや色分け、わかりやすい作業指示書、防護カバーの取り付けなどで事故や作業ミス防止策を強化します		提案しますか？ □いいえ □はい ☞□優先する