DOHAT-OP-001

メンタルヘルス・労務管理支援対応手順書

J-SPEED 健康チェックを用いたメンタルヘルス支援・労務管理サポート

上位文書：DOHAT-GL-001（DOHAT 活動要領）　版数：第 1.1 版（有識者会議意見反映改訂案）　施行日：202X 年 X 月 X 日

第１章　目的・対象ハザード

本手順書は、DOHAT 活動要領（DOHAT-GL-001）の下位文書として、被災地の復旧・復興を支える対応労働者（被災地のエッセンシャルワーカーおよび復旧・復興従事者）を対象に、J-SPEED 健康チェックシステムを活用したメンタルヘルス支援、ならびに労務管理へのサポートを実施するための具体的な手順を規定する。本手順書は、DOHAT 活動要領で示した「労働衛生の 3 管理（作業環境管理・作業管理・健康管理）の一体的運用」を踏まえ、健康管理（J-SPEED 等によるスクリーニング・面談）と作業管理（過重労働防止・勤務体制再設計）を一体として運用することを基本姿勢とする。

対象ハザード

ハザード	主な対応内容	使用ツール
🟣 心理社会的	急性ストレス、PTSD、コンパッションファティーグ、過重労働によるバーンアウト	J-SPEED（WFun-D 含む）、K6、PCL-5、PFA
🔵 人間工学的	重量物搬送、長時間立位・歩行、反復動作による筋骨格系障害	リスクアセスメント、作業改善助言
🔴 物理的（共通）	熱中症・低体温症、転倒・墜落リスク	WBGT 計、PPE チェック（OP-003 参照）

第２章　J-SPEED 健康チェックの実施手順

第１節　J-SPEED とは

J-SPEED（Japan Surveillance in Post Extreme Emergencies and Disasters）は、災害対応に従事する自治体職員・支援従事者の疲弊対策および健康管理を目的としたシステムである。1 日 1 回、スマートフォンの QR コードから約 1〜2 分で入力できる簡便な設計となっており、DOHAT はこの支援者健康管理版 J-SPEED を活用して、支援従事者・エッセンシャルワーカーの健康状態を定期的にスクリーニングする。入力されたデータは J-SPEED 解析支援チーム（広島大学公衆衛生学）がシステム管理を行い、緊急性のある体調の職員の抽出や、労働衛生専門家によるファーストコンタクトにつなぐことができる。

第２節　実施フロー

急性期から継続的に J-SPEED 健康チェックを運用する。以下のフローに従い実施する。

STEP	実施事項	担当	詳細・留意点
①	**対象者リストアップ**	調整本部	自治体職員、医療従事者、復旧工事従事者等のリスト作成。被災企業・ハローワーク情報も活用。
②	**説明・同意取得**	チーム員	J-SPEED の目的、個人情報の取り扱いについて説明し、同意を得る。
③	**健康チェック実施**	チーム員	スマートフォンの QR コードから入力（所要時間：約 1〜2 分）。プライバシーに配慮した環境で実施する。対面でのサポートが必要な場合はチーム員が補助する。
④	**データ入力・送信**	チーム員	入力データは J-SPEED 解析支援チームへ自動送信される。調整本部は解析結果（アラート等）を受領・確認する。
⑤	**リアルタイム分析**	調整本部	アラート基準（高ストレス・睡眠障害等）に該当者を抽出。
⑥	**介入・支援**	産業医/保健師	アラート対象者への PFA 提供、労務管理への助言、専門支援機関へのつなぎ。
⑦	**記録・報告**	チームリーダー	日次活動報告に記録。収集データは J-SPEED 解析支援チーム（広島大学公衆衛生学）が一元管理・分析を行う。

第３節　対象者抽出ロジック

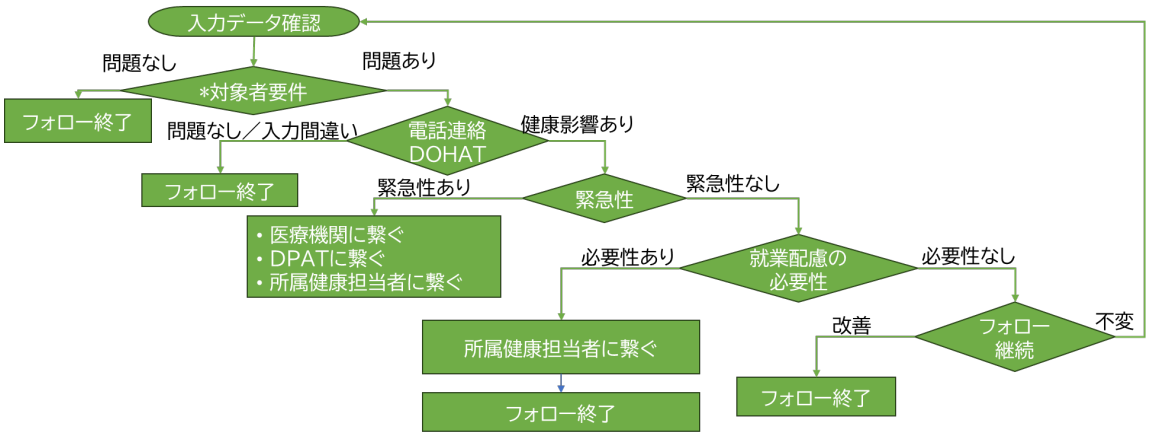
J-SPEED 健康チェックについて以下の基準を参考に選定する。なお、入力者の経時的変化などを踏まえ、チームリーダーやチーム員が各自判断し対応を行う。

- 複数の自覚症状
- 疲労感 8 点以上（10 点満点）
- パフォーマンスへの影響 3 点以上（5 点満点）
- 内服薬切れ
- 相談希望の有無

その他、「睡眠時間 5 時間未満」や「被災後休み」なしなどの情報も踏まえ複合的に判断

第 4 節　面談対応フロー

面談対応は、直接の対応、電話またはウェブ会議システム等を用いる。連絡のつかない対象者に対しては SMS などを送付し連絡が取れるように努める。具体的対応は以下のフローを参考実施する。



第３章　メンタルヘルス支援

第１節　PFA の実施

サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）は、被災者・支援従事者のストレス反応に対する初期的な心理的支援である。以下の原則に基づき実施する。

- 「見る（Look）」：困っている人を観察し、ニーズを見極める。
- 「聴く（Listen）」：傾聴し、安心感と安全感を提供する。
- 「つなぐ（Link）」：必要な支援や資源（専門家等）へつなぐ。

第 4 章　労務管理への助言

労務管理への助言は、健康管理（J-SPEED 健康チェック等）と一体のものとして位置づける。健康指標の悪化（疲労度、パフォーマンス低下、離職リスク等）は、労務管理上の課題（指揮統制の乱れ、過重労働、役割の不明確化等）のシグナルとして取り扱い、健康管理単独ではなく、作業管理（労務管理）への介入を通じて根本的な改善を図る。

第 1 節　過重労働防止の助言

DOHAT は、被災組織・事業者に対して以下の事項について助言を行う。可能な限り J-SPEED 健康チェックのデータ解析などを用いて、具体的な現状分析と対応について助言する。また、災害対応者について、「休むことを強要する」ことは現場で努力している対応者の心をくじく可能性があることも踏まえ、アドバイスについては相手の心情に寄り添い、活動者の矜持を保つことと健康への影響を最小化することの両立を目指す。

- 連続勤務時間の制限（原則 12 時間以内、睡眠 6 時間以上の確保）。
- 週の総労働時間の把握と過重労働ライン（時間外 100 時間超）の管理。
- オペレーションテンポの活用
- 業務ローテーションの設計支援（2〜3 交代制の導入）。
- 「2 週間に 1 日」の完全な休暇確保の推奨。

第 2 節　労務管理チェックリスト

巡回時に以下の項目を確認し、問題が認められる場合は管理者へ助言する。

- 勤務記録（タイムシート等）が適切に管理されているか。
- 休日・休暇取得の状況。
- 長時間・深夜勤務に対する産業医・保健師への報告体制。
- 心身の不調を申し出やすい職場環境（心理的安全性）の確保。

第 5 章　派遣後フォローアップ

派遣後フォローアップは、被災地内の平時の産業保健体制および、被災地外から派遣された支援者の派遣元の産業保健機能への引き継ぎを計画段階から想定して実施する（DOHAT-GL-001 第 13 条 出口戦略参照）。心理社会的支援は長期にわたることが多いため、撤収にあたっては個人情報保護に十分配慮しつつ、必要な情報を引き継ぎ先と共有する。

- 活動終了後 6 ヶ月時点で心身の不調確認のためのフォローアップ調査を支援対象団体に対し提案する。
- 「サバイバーズ・ギルト」「コンパッションファティーグ」「燃え尽き症候群」の兆候に留意する。
- 必要に応じて精神科医・産業カウンセラーへのリファーを行う。

- 支援対象が被災地内の自治体職員・事業場従事者である場合、自治体産業医、事業場産業医、産業保健総合支援センター、地域産業保健センター等の被災地内の平時の産業保健体制への接続を計画的に行う。
- 支援対象が被災地外から派遣された支援者である場合、派遣元の産業保健機能（派遣元事業場の産業医・産業保健スタッフ）に対し、長期フォローアップ（1・3・6ヶ月時点等）が実施されるよう情報提供および接続を行う。

上位文書：DOHAT-GL-001（DOHAT 活動要領）　関連文書：DOHAT-OP-003（一般労働衛生対応手順書）