**ストレスチェックによる高ストレス外国人労働者への面接指導手引き**

―産業医の先生へ―

手引きを作成しましたので、ご活用ください。日本語が不慣れな労働者を対象に、母国語と日本を併記していますので、対象者に提示して用いることを想定しています。２～５ページを対象者に提示して、回答を求めてください。

1. 事業者に提出する面接指導結果の報告・意見書は、添付の書式（資料１）を参考にしてください（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、厚生労働省）。但し、この手引きにあるように、予めその内容の概要を対象者に説明することを推奨します。
2. 面接指導にあたっては、上司等による観察も参考にしてください（資料２）。
3. 通訳の立ち合いには、対象者本人の同意を得てください。
4. 必要に応じて、CES-Dや構造化面接、チェックリスト（資料３）によるうつのスクリーニングテストを実施してください。また、「心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト」も添付します（資料４）。

**資料**

1. 面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)
2. 産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）
3. 抑うつ症状に関する質問
4. 心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）

2018～2020年度労災疾病臨床研究事業費補助金「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」研究班　ストレスチェック外国語版運用マニュアルＷＧ

横山和仁（国際医療福祉大学・順天堂大学）、遠藤源樹（順天堂大学）、武藤剛（北里大学）、小田切優子（東京医科大学）、冨田茂（高田馬場さくらクリニック）、山崎友丈（マインメンタルヘルス研究所）、高橋正也（独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所）、石井りな（フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所）、北村文彦（順天堂大学）

 （順不同）

**Portuguese version・ポルトガル語**

 Para Sr. / Sra.＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　　　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

Meu nome é \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, médico do trabalho. Sou o responsável pela saúde dos trabalhadores deste local de trabalho.

は、の\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_です。このののをいます。

No teste de estresse realizado no dia\_\_\_\_\_ de\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, seu estresse (sobrecarga física e mental) foi considerado alto, por esta razão estamos realizando a entrevista. Conforme o resultado, darei minha opinião como médico do trabalho à empresa, para que possam tomar medidas necessárias referente às suas funções na empresa.

は、　　　　にで、あなたの（こころやの）がとされたので、（）を。このにより、に、のなについて、としてをことになります。

Olhe para o seu gráfico de avaliação do teste de estresse. Seu estresse parece estar no ☑ abaixo.

あなたのストレスチェックをください。あなたのはの☑にあるようです。

□ A carga de trabalho é muito grande　　　　　　　　　 のが

□ Os sintomas físicos e mentais são fortes　　　　　　　 のが

□ Recebe pouca ajuda do superior e colegas do trabalho　 やのが

Marque ☑ nas respostas que se aplicam a causa de seu estresse.

ののにに☑をください。

Compreensão da língua japonesa　:

□ Muitas vezes não compreendo as instruções de serviço　 のがことが

□ Sinto dificuldade em conversar com o meu chefe e colegas de trabalho

やとのがである

□ Sinto dificuldades durante as compras e na vida cotidiana　やふだんのに

Sobrecarga de trabalho　の::

□ Muitas horas extras　(\_\_\_\_\_\_ horas por mês) 　　　　　　　　 が（あたり　　）

□ Muitos turnos noturnos　　　　　　　　　　　　　　　　　　 が

□ Recentemente, o teor do meu trabalho mudou　　　　　　　　 、のが

□ O teor do trabalho é difícil　　　　　　　　　　　　　　　　　 のが

□ A sobrecarga física é muito grande　　　　　　　　　　　　　 のが大きい

□ Não sinto motivação no trabalho　　　　　　　　　　　　　　 がない

□ Há pessoas com as quais não me dou bem no local de trabalho にががいる

Apoio das pessoas ao meu redor　からの:

□ Gostaria de ter um conselheiro no local de trabalho　　　にが

 □ Moro sozinho　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 である

 □ Não me acostumo com estilo de vida e cultura japonesa　 のやになじめない

A sobrecarga mental e angústia, sua influência　こころのや、それらの:

A sobrecarga mental e angústia (estresse)　 こころのや（）:

□ Não sinto, ou melhora rapidamente　　　　　　　か、すぐする

 □ Sinto às vezes, mas não dura muito tempo　　　 ことはあるが、は

 □ Sinto por muito tempo, ou acho que vai persistir　ずっといる、あるいはもである

Transtorno físico ou de humor (depressão, ansiedade, cansaço, dor de cabeça, etc.)　 やの（の、、、など）:

□ Quase não sinto, ou está melhorando　ほとんどない、あるいはしている

□ Sinto um pouco　　　　　　　　　　　いくらかある

□ Tenho muitos sintomas, ou insônia, ou falta de apetite

がかなりある、あるいはまたはがある

Suas preocupações e angústias　のや:

□ Quase não sinto　ほとんどない

□ Sinto um pouco　 いくらかある

□ Sinto bastante

Dificuldades no trabalho e na vida cotidiana　やの:

□ Quase não sinto　ほとんどない

□ Sinto um pouco　 いくらかある

□ Sinto bastante

Comente sua condição de saúde atual　のをください。

Doenças que você contraiu até hoje　これまでかかった:　 □ Nenhum em especial　になし

□ Pressão alta　　　□ Diabete

□ Dislipidemia (hiperlipidemia) (colesterol alto)　 （）　　□ Obesidade

□ Gota ou hiperuricemia (excesso de ácido úrico no sangue)　 または

□ Doença cerebrovascular

□ Doença isquêmica do coração (isquemia)　　　□ Arritmia

□ Doença hepática　　　□ Doença renal　　　□ Câncer　がん

□ Dor nas costas

□ Doença mental (depressão, doença maníaco-depressiva, neurose, transtorno de ansiedade,

transtorno de ajustamento, transtorno psicossomático, etc.)　 こころの（うつ、、

、、、など）

□ Esquizofrenia　　　□ Outras doenças　( )

・Início da doença　aos anos

・Histórico

(□ Em tratamento　　　□ Curado　　　□ Não continuei com o tratamento　)

Sintomas subjetivos　:　□ Nenhum em especial　になし

□ Dor de cabeça / cabeça pesada　・　　□ Tontura　めまい　　□ Dormência　しびれ

□ Distúrbio da marcha (ao caminhar)　 　　□ Palpitação　　　□ Falta de ar

□ Dor no peito　　　□ Inchaço　むくみ　　□ Depressão

□ Diminuição do interesse e motivação　・の　　□ Ansiedade

□ Diminuição da capacidade de raciocínio　の　　□ Esquecimento　もの

□ Falta de apetite

□ Insônia (não consigo dormir, sono leve, desperto no meio da noite, desperto de manhã muito cedo, ausência de sensação de sono profundo, etc.)　 （、が、、、がないなど）

□ Sensação de cansaço

Exame médico de rotina (check up) da empresa　の:

□ Sempre faço　いる　　□ Às vezes não faço　ことがある

□ Quase nunca ou nunca fiz　、または

A data do seu último exame médico de rotina (check up)　 を:

 　 dia mês ano

Fale sobre o seu cotidiano　あなたのをください。

Álcool　:　□ Não bebo　　　□ Bebo　　　□ Bebo socialmente

 　　　　　・Garrafa de cerveja grande (soma)　 　びん()

 garrafas/dia　／ ( dias/semana　／)

Cigarro　:　□ Não sou fumante

 　　　　□ Era fumante, mas parei　いたがやめた

　　　　 unidades/dia durante 　　　　 anos　／×

 　　　　□ Sou fumante　もいる

 unidades/dia durante anos ／×

Exercício Físico　: □ Não faço　にしない　　□ Tento caminhar　つとめて歩く

 □ Faço com frequência　にする

Hábito alimentar (marcar todas as opções que se aplicam)　 （）:

□ Gosto de carne　が　　□ Gosto de peixe　が

□ Gosto de verduras e legumes　が　　□ Gosto de comida salgada　ものが

□ Gosto de doce　ものが　　□ Gosto de comida com pouco tempero　が

□ Nada em especial　にない

Horas de sono por dia　1あたりの:

Dias úteis 　 horas ・Dias de folga horas

Causas de sobrecarga mental e angústia (estresse) além do trabalho　のこころのや（）の:

□ Sua doença　の　　□ Doença de familiar　の　　□ Dívida

□ Educação dos filhoa　の

□ Problema com amigos e conhecidos　やとの

□ Tempo de deslocamento até o trabalho

□ Ambiente da moradia e seu entorno

Conte-nos acerca da sua situação atual.　 あなたののをください。

 Habilidade com a língua japonesa :　Muito boa 　　 Boa　 　 Ruim 　　 Muito ruim

　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　 　　 　　 　　 とても

 Familiar que mora junto　: Esposo/Esposa /　　Filho/s 　　Pai 　　Mãe

 　　　　　　　　　　　　　　　　　 Outros ( 　　　　　　 ) Moro só なし

 Há alguma outra preocupação?　いること (nível de preocupação　いる)　:

・Religiosa　 　　 tenho　　　mais ou menos　　　nem sim nem não　　　nem tanto　　 não

のこと　　 　そうだ 　　　 まあそうだ 　　　　　 　どちらでもない 　　 　ややちがう 　 ちがう

・Refeição, comida　 tenho 　 mais ou menos 　　 nem sim nem não 　　 nem tanto não

 、 そうだ 　　　 まあそうだ 　　　　　 　どちらでもない 　　 　ややちがう 　 ちがう

・Renda　　　　　　 tenho mais ou menos 　　 nem sim nem não 　 nem tanto não

 　　　　　　　そうだ 　　 まあそうだ 　 どちらでもない ややちがう 　 ちがう

**Muito obrigado por responder ao questionário.**

**Como médico do trabalho, darei as seguintes opiniões à empresa.**

**ありがとうございました。に、としてのを。**

Sua classificação de ocupação　あなたの:

 □ Trabalho regular

 □ Restrições de trabalho / consideração　 ・

 □ Afastamento do trabalho

Pedido para a empresa　への:

 □ Diminuição das horas de trabalho　　　　　　　　　　　　の

 □ Restrição de horas extras　(por mês, até horas)　 (あたり　　まで)

 □ Redução do volume de trabalho　　　　　　　　　　　　　 の

 □ Mudança para um trabalho mais adequado à você　　　　 あなたにあったへの

 □ Ajuste de relações pessoais　 　　　　　　　　　　　　　の

 □ Proibição de trabalho noturno / feriado　　　　　　　　　　・の

 □ Considerar consulta em uma instituição médica　　　　　　への

**Para o seu caso, faço a seguinte recomendação**　**あなたには、をします****:**

1. Criar um novo comportamento: Separar e organizar os problemas que causam estresse, estabelecendo uma ordem de prioridade. É eficaz listar as soluções do problema de maior prioridade e iniciar tentando pelo método que seja fácil de implementar.

の：のとなるを・し、をつけてみましょう。のからをして、しやすいからことがです。

1. Criar um novo pensamento: A sua forma de pensar pode estar relacionado a causa da irritação e angústia. Será que você não está buscando a causa pelo qual o seu trabalho não está dando certo em você mesmo? Será que você não está pensando que a situação de insucesso continuará indefinidamente? Recomendo que você olhe para a situação por uma outra perspectiva.

の：やのにのがしていることがあります。がうまくいかないをにいませんか？したがもずっとといませんか？のからをみることをします。

1. Relaxamento: As condições físicas e mentais estão intimamente relacionadas. O relaxamento é um método para aliviar a tensão da mente ao aliviar a tensão do corpo. É uma boa ideia buscar no cotidiano um método adequado para você, como respiração abdominal, aromaterapia, banho, música, etc.

：こころとのはにしています。は、のをことで、こころのをです。、、、などあなたにを、からおくとよいでしょう。

1. Além do acima exposto, também é eficaz consultar parentes, amigos, chefes, colegas e outras pessoas ao seu redor para buscar apoio ao lidar com o estresse. É uma boa ideia construir bons relacionamentos com pessoas com as quais você possa conversar facilmente e nas quais possa confiar.

へのでは、のほか、、、やなどのにしをこともです。からにできるや、のおけるとなをおくようとでしょう。

面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)

|  |
| --- |
| 面接指結果報告書 |
| 対象者 | 氏名 |  | 所属 |  |
| 男・女 | 年齢　　　歳 |
| 勤務の状況(労働時間、労働時間以外の要困) |  |
| 心理的な負担の状況 | (ストレスチェック結果)A.ストレスの要困　　 点B.心身の自覚症状 点C.周囲の支援 点 | (医学的所見に関する特記事項) |
| その他の心身の状況 | 0.所見なし　　1.所見あり(　　　　　　　　　　　　　　　) |
| 面接医師判定 | 本人への指導区分※複数選択可 | 0．措置不要1．要保健指導2．要経過観察3．要再面接(時期：　　　　　　　　)4．現病治療継続 又は 医療機関紹介 | (その他特記事項) |
| 就業上の措置に係る意見書 |
| 就業区分 | 0．通常動務 1．就業制限・配慮 2．要休業 |
| 就業上の措置 | 労働時間の短縮(考えられるものに〇) | 0．特に指示なし | 4.変形労働時間制または裁量労働制の対象からの除外 |
| 1．時間外労働の制限　　　　 時間/月まで | 5.就業の禁止(休暇・休養の指示) |
| 2．時間外労働の禁止 | 6.その他 |
| 3．就業時間を制限　　　　時　　　分　～　　　時　　　分 |
| 労働時間以外の項目(考えられるものに〇を付け、措置の内容を具体的に記述) | 主要項目 | a.就業場所の変更　b.作業の転換　c.深夜業の回数の減少　d.昼間勤務への転換　e.その他 |
| 1) |
| 2) |
| 3) |
| 措置期間 | 　　　日・　週・　月　　 　又は　　　　　年　　月　　日～　　　　年　　月　　日 |
| 職場環境の改善に関する意見 |  |
| 医療機関への受診配慮等 |  |
| その他(連絡事項等) |  |
| 医師の所属先 | 年　　月　　日(実施年月日) | 印 |
|  | 医師氏名 |  |  |

 **産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）**

**取扱注意**

〇〇社　安全衛生部

|  |  |
| --- | --- |
| 記入日 | 　年　　月　　日　　　　　　 |
| 対象者 | 所属 |  | 氏名 |  |
| 記入者 | 役職 |  | 氏名 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 対象者の出身国： | 日本での滞在期間 ：　　　　年　　　か月 |
| 職場で同じ国の出身者：　いる　　　いない | 入社してからの期間：　　　　年　　　か月 |
| 対象者の日本語能力：　仕事面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる　日常面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる |
| 高ストレスの原因と考えられる問題点： |

ストレスによる健康障害対策のためには、日常の変化を早めに察知することが大事とされています。つきまして、面談対象者について上司からみた以下の項目についてご回答ください。

１．当該者の日本語能力の問題点

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

２．当該者の勤務状況に変化はないか（遅刻や無断欠勤はないか）

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

３．食欲や顔色に変化はないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

４．不満が増えたか、あるいは逆に口数が少なくなってないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

５．仕事の単純ミスが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

６．物忘れが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

７．整理整頓が出来なくなっていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

８．その他、日常の変化について何か気づいたことはありますか

( 　　　　　　　　　　　　　　 )

以上

問い合わせ・提出先：安全衛生部　　　内線ｘｘｘｘｘ



**https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html**

**抑うつ症状チェック（前頁）に使用**

**Portuguese version・ポルトガル語**

A1この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

Nas últimas duas semanas ou mais , você se sentiu deprimido ou abatido durante o dia

todo, todos os dias?

A2この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

Nas últimas duas semanas ou mais, você perdeu o interesse por maioria das coisas ou, não se divertiu com assuntos que normalmente divertia?

A3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？

Todas as noites você tem tido problemas de sono (por exemplo, dificuldade em adormecer, acordar no meio da noite, acordar cedo, dormir demais, etc.) ?

A4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？

Diariamente você se sente desvalorizado ou com consciência de culpa?

A5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？

Diariamente você sente dificuldade em concentrar ou tomar decisões?

(ア)、(イ) について― **YES/NOの質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

Existem obstáculos significativos no trabalho ou na vida cotidiana devido aos sintomas da

depressão?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

Você já teve vontade de morrer? Além disso, você continua com este sentimento?

専門医を受診してください。

Consulte um especialista.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Continue com o seu tratamento hospitalar. Não se esqueça de tomar seu remédio.

**心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）**

・労働者に直接質問し、聞き取った結果を記入し、評価します。定期健康診断の結果も活用しましょう。ただし、**理学的・神経学的所見欄**（下記の※）は必ず医師が行う必要がありますが、それ以外は他の産業保健スタッフの協力を得ても構いません。

■現病歴（基礎疾患）　□ 特になし

□ 高血圧、　□ 糖尿病、 □ 脂質異常症（高脂血症）、　□ 肥満、

□ 痛風ないし高尿酸血症、□ 脳血管疾患、　□ 虚血性心疾患、　□ 不整脈（　　　　　）、

□ 肝疾患（　　　　　）、□ 腎疾患（　　　　　）、□ がん（　　　　　）、

□ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

罹患経過：発症　　　　　　　年頃　その後の受療（ □ あり、□ なし）

■定期健康診断などの所見（受診日：　　　　年　　月　　日）

|  |
| --- |
|  |

■主訴、自覚症状　 □ 特になし

□ 頭痛・頭重、□ めまい、□ しびれ、□ 歩行障害、□ 動悸、□ 息切れ、□ 胸痛、

□ むくみ、□ 抑うつ気分、□ 興味・意欲の低下、□ 不安感、□ 思考力の低下、

□ もの忘れ、□ 食欲低下、

□ 不眠（入眠障害、断続睡眠・中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感喪失など）、□ 疲労感

□その他のストレス関連疾患（心身症）（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

疲労蓄積の症状および本人が考えている疲労蓄積の原因

|  |  |
| --- | --- |
| 症　状 |  |
| 原　因 |  |

■生活状況（アルコール、たばこについては、最近の変化についても確認）

|  |  |
| --- | --- |
| アルコール | □ 飲まない　　　□ 飲む □ 機会飲酒 □ ビール大びん（換算）　　 本／日（　　 日／週）最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| タバコ | □ 吸わない　　　□ 吸う　　　　本／日×　　　　年最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| 運動 | □ 特にしない　　　□ つとめて歩く程度　　　□ 積極的にする |
| 食習慣（複数チェック可） | □ 肉が好き　　　□ 魚が好き　　　□ 野菜が好き　　　□ 特にない□ 塩辛いものが好き　　　□ 甘いものが好き　　　□ 薄味が好き |
| 睡眠時間 | 1日あたり　　平日：　　　　時間　　／　　休日：　　　　時間 |

■一般生活におけるストレス、疲労要因：

|  |
| --- |
|  |

■検査所見等：事後措置の意見・保健指導に役立てます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 検　査　所　見 | 血圧 |  ／　　　　　　mmHg |
| 脈拍 |  ／分　　不整脈：□ なし　□ あり（　　　　　　　　　　　） |
| 体重 |  kg |
| 身長 |  cm　　　BMI：　　　　　　　　　腹囲：　　　　　　cm |
| その他 |  |
| **理学的所見(※)** |  |
| **神経学的所見(※)** |  |
| その他 |  |

＜参考：高ストレス者の場合に留意すべきストレス関連疾患（心身症）＞

|  |  |
| --- | --- |
| 部位 | 主な症状 |
| 呼吸器系 | 気管支喘息，過換気症候群 |
| 循環器系 | 本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞） |
| 消化器系 | 胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐 |
| 内分泌・代謝系 | 単純性肥満症，糖尿病 |
| 神経・筋肉系 | 筋収縮性頭痛，痙性斜頚，書痙 |
| 皮膚科領域 | 慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症 |
| 整形外科領域 | 慢性関節リウマチ，腰痛症 |
| 泌尿・生殖器系 | 夜尿症，心因性インポテンス |
| 眼科領域 | 眼精疲労，本態性眼瞼痙攣 |
| 耳鼻咽喉科領域 | メニエール病 |
| 歯科・口腔外科領域 | 顎関節症 |

日本心身医学会教育研修委員会編1991心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57をもとに作成