

【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】様式例 4】

年 月 日

職場復帰及び就業上の配慮に関する情報提供書

病院  
クリニック

先生 ご机下

〒  
〇〇株式会社 〇〇事業場  
産業医 印  
Tel

日頃より弊社の健康管理活動にご理解ご協力をいただき感謝申し上げます。

弊社の下記従業員の今回の職場復帰においては、下記の内容の就業上の配慮を図りながら支援をしていきたいと考えております。

今後ともご指導の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

記

氏名	(生年月日 年 月 日 年齢 歳)	性別
		男・女
復職（予定）日		
就業上の配慮の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間外勤務（禁止・制限 H）</li> <li>・休日勤務（禁止・制限）</li> <li>・出張（禁止・制限）</li> <li>・配置転換・異動</li> <li>・その他：</li> <li>・今後の見通し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交替勤務（禁止・制限）</li> <li>・就業時間短縮（遅刻・早退 H）</li> <li>・作業転換</li> </ul>
連絡事項		
上記の措置期間	年 月 日 ～ 年 月 日	

〈注：この情報提供書は労働者本人を通じて直接主治医へ提出すること。〉

## 職業性ストレス簡易調査票

**A** あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そ う だ	そ ま あ う だ	ち や が や う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

**B** 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	な ほ か つ と ん ど	あ と き ど き	あ し ば あ つ た	い つ も あ つ た
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4

14. 何をするのも面倒だ .....	1	2	3	4
15. 物事に集中できない .....	1	2	3	4
16. 気分が晴れない .....	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない .....	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる .....	1	2	3	4
19. めまいがする .....	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む .....	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする.....	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる .....	1	2	3	4
23. 腰が痛い .....	1	2	3	4
24. 目が疲れる .....	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする .....	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い .....	1	2	3	4
27. 食欲がない .....	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする .....	1	2	3	4
29. よく眠れない .....	1	2	3	4

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司 .....	1	2	3	4
2. 職場の同僚 .....	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等 .....	1	2	3	4

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

4. 上司 .....	1	2	3	4
5. 職場の同僚 .....	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等 .....	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

7. 上司 .....	1	2	3	4
8. 職場の同僚 .....	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等 .....	1	2	3	4

D 満足度について

	満 足	満 ま あ 足	不 や 満 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ .....	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ .....	1	2	3	4

## 執 筆 者

### 精神科医を受診しよう

黒澤 尚 (有限責任中間法人日本総合病院精神医学会 理事長)

### 第1章 自殺の実態

黒木 宣夫 (東邦大学医療センター佐倉病院精神神経医学研究室 教授)

### 第2章 産業精神保健の動向

黒木 宣夫

### 第3章 自殺の予兆

高橋 祥友 (防衛医科大学校防衛医学研究センター行動科学研究部門 教授)

### 第4章 日常の配慮と相談対応

林 剛司 (株式会社日立製作所日立健康管理センタ 副センタ長)

### 第5章 相談体制

加藤 隆康 (株式会社グッドライフデザイン 代表取締役社長)

藤田 定 (刈谷豊田総合病院東分院)

注：藤田は旧版の執筆を担当したが、今回その一部を利用したものである。

### 第6章 自殺後に遺された人への対応

高橋 祥友

### 第7章 自殺への予防対応の事例

加藤 隆康

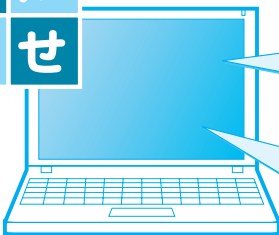
林 剛司

(役職は執筆当時)

## 参考図書一覧

- 天笠崇『成果主義とメンタルヘルス』新日本出版社，2007年
- 上島国利，樋口輝彦，野村総一郎編『今日のうつ病：治療と研究への最新アプローチ』アルタ出版，2004年
- うつ・気分障害協会編『「うつ」からの社会復帰ガイド』岩波アクティブ新書，2004年
- 大野裕『「うつ」を治す』PHP新書，2000年
- 大原健士郎『うつ病の時代』講談社現代新書，1984年
- 大原健士郎『生きることと死ぬこと：人はなぜ自殺するのか』朝日新聞社，1996年
- 笠原嘉『軽症うつ病：「ゆううつ」の精神病理』講談社現代新書，1996年
- 川人博『過労自殺』岩波新書，1998年
- 川人博『過労自殺と企業の責任』旬報社，2006年
- 川人博，高橋祥友編著『サラリーマンの自殺：今，予防のためにできること』岩波ブックレット，1999年
- 黒澤尚『捨てるな！ 命：自殺予防への対話と握手』弘文堂，1987年
- 自死遺児編集委員会，あしなが育英会編『自殺って言えなかった』サンマーク出版，2002年
- 高橋祥友『自殺の心理学』講談社現代新書，1997年
- 高橋祥友『群発自殺：流行を防ぎ，模倣を止める』中公新書，1998年
- 高橋祥友『自殺のサインを読みとる』講談社，2001年
- 高橋祥友『中高年自殺：その実態と予防のために』ちくま新書，2003年
- 高橋祥友『自殺、そして遺された人々』新興医学出版社，2003年
- 高橋祥友『うつ』新水社，2006年
- 高橋祥友『新訂増補 自殺の危険：臨床的評価と危機介入』金剛出版，2006年
- 高橋祥友『自殺予防』岩波新書，2006年
- 高橋祥友『医療者が知っておきたい自殺のリスクマネジメント 第2版』医学書院，2006年
- 高橋祥友，福間詳編『自殺のポストベンション：遺された人々への心のケア』医学書院，2004年
- 日本医師会編『自殺予防マニュアル：一般医療機関におけるうつ状態・うつ病の早期発見とその対応』明石書店，2004年
- 野村総一郎『「心の悩み」の精神医学』PHP新書，1998年
- 樋口輝彦『うつ病：私のあった患者さん』日本評論社，1998年
- 樋口輝彦編『自殺企図：その病理と予防・管理』永井書店，2003年

**お知らせ** Webでメンタルヘルス対策！ ご活用ください！



**働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」**  
事業者、労働者等を対象にメンタルヘルス対策等の情報を掲載  
▶▶ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

**メンタルヘルス対策に係る自主点検票**  
事業場におけるメンタルヘルス対策の実施状況を点検するためのツール  
▶▶ [http://www.jisha.or.jp/web\\_chk/mh/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_chk/mh/index.html)

## 相談機関一覧

### 労災病院「勤労者心の電話相談」

労災病院勤労者予防医療センター又は勤労者予防医療部は全国30ヶ所の労災病院に併設されており、このうち19ヶ所において、勤労者の心の電話相談、電子メールによる相談（1ヶ所）等のメンタルヘルス対策の支援を実施しています。

相談内容：仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労者生活を通しての悩みに関する相談

対象者：勤労者本人及びその家族

上司等勤務先関係者（産業医を含む）

電話相談の受付は、祝日を除く月曜日から金曜日の午後2時から午後8時までです（施設により曜日が異なります）。なお、横浜における電子メールの相談は24時間受付です。

〈平成22年7月現在〉

施設名	電話番号	電子メールアドレス
釧路労災病院 ※1	0154-21-5797	
東北労災病院	022-275-5556	
福島労災病院	0246-45-1756	
東京労災病院	03-3742-7556	
関東労災病院	044-434-7556	
横浜労災病院 ※2	045-470-6185	mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp
富山労災病院	0765-22-1009	
浜松労災病院 ※3	053-466-7867	
中部労災病院	052-659-6556	
大阪労災病院	072-251-9556	
関西労災病院	06-6414-6556	
神戸労災病院	078-231-5660	
山陰労災病院	0859-35-3080	
岡山労災病院	086-265-2556	
中国労災病院	0823-72-1252	
山口労災病院	0836-84-8556	
香川労災病院	0877-24-6556	
九州労災病院 ※4	093-475-9626	
長崎労災病院	0956-49-7999	

※1 釧路労災病院 火曜日～金曜日（祝日休み）

※2 横浜労災病院 年中無休

※3 浜松労災病院 月・水・金曜日（祝日休み）

※4 九州労災病院 月・水・木・金曜日 午前10時から午後6時まで（祝日休み）  
土曜日のみ午前10時から午後4時まで

## メンタルヘルス対策支援センター

47都道府県産業保健推進センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」が開設され、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談等を行っています。

〈平成22年7月現在〉

	都道府県名	電話番号		都道府県名	電話番号		
北海道・東北	北海道	011-242-7708	近畿	滋賀	077-526-8282		
	青森	017-731-3682		京都	075-212-7789		
	岩手	019-652-1466		大阪	06-6944-0971		
	宮城	022-267-4671		兵庫	078-221-1595		
	秋田	018-836-3967		奈良	0742-25-3103		
	山形	023-674-0770		和歌山	073-488-7310		
	福島	024-529-6150		中国・四国	鳥取	0857-20-2039	
関東・甲信越	茨城	029-300-6030	島根		0852-59-5804		
	栃木	028-650-2295	岡山		086-212-1266		
	群馬	027-289-3110	広島		082-223-6617		
	埼玉	048-815-5777	山口		083-941-5477		
	千葉	043-202-3640	徳島		088-656-3016		
	東京	03-5211-4483	香川		087-813-0230		
	神奈川	045-410-4761	愛媛		089-915-1710		
	新潟	025-201-9121	高知		088-855-3061		
	長野	026-223-0410	九州・沖縄		福岡	092-986-4621	
	山梨	055-220-7040			佐賀	0952-22-7745	
	中部・北陸	岐阜			058-264-0562	長崎	095-848-1150
		静岡			054-260-5800	熊本	096-359-9570
		愛知		052-973-0040	大分	097-533-8300	
三重		059-213-6388		宮崎	0985-22-7626		
富山		076-441-6671		鹿児島	099-802-1695		
石川		076-265-3886		沖縄	098-859-3648		
福井		0776-27-6417					

## 中央労働災害防止協会

中央労働災害防止協会では、厚生労働省の委託により、メンタルヘルス対策に取り組もうとする事業場に対し、メンタルヘルス推進支援専門家等を派遣し、その進め方のアドバイスなどを行う「事業場の心の健康づくりアドバイス」（旧：メンタルヘルス対策支援事業）を行い、事業場が進める心の健康づくりの活動を支援しています。最寄りのサービスセンターまでお問い合わせください。

また、47都道府県支部で「メンタルヘルス対策及び自殺予防セミナー」を開催しています。

〈平成22年7月現在〉

サービスセンター名	電話番号	サービスセンター名	電話番号
北海道安全衛生サービスセンター	011-512-2031	大阪労働衛生総合センター	06-6448-3840
東北安全衛生サービスセンター	022-261-2821	中国四国安全衛生サービスセンター	082-238-4707
関東安全衛生サービスセンター	03-5484-6701	九州安全衛生サービスセンター	092-437-1664
中部安全衛生サービスセンター	052-682-1731		

健康確保推進部 メンタルヘルス推進センター 03-3452-3473