**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）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 　 |  | **Persian version・ペルシャ語** |
|  خطاب به آقای/خانم\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さん |
| من\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ، پزشک طب کار هستم. و در حال حاضر مشغول بررسی وضعیت سلامت کارکنان این واحد صنفی می‌باشم. |  | は、の\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_です。このののをいます。 |
| چون امروز مشخص شد که تست استرس شغلی انجام گرفته در روز　　ماه　　 ، حاکی از بالا بودن سطح استرس (فشار روحی و جسمی) شماست، به صورت حضوری، مصاحبه‌ای را با شما انجام می‌دهم. نتیجه این مصاحبه، از طرف من به عنوان پزشک طب کار و در قالب اتخاذ تدابیر لازم در محیط کار، به شرکت شما اعلام خواهد شد. |  | 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。 |
| به نمودار نتایج تست استرس خود نگاه کنید.به نظر می‌رسد استرس شما مطابق ☑ ذیل است.  |  | 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。  |
|  سنگینی فشار کار□ |  | のが　 |
| □ شدید بودن علائم اختلالات روحی و جسمی |  | のが |
| □ ضعیف بودن حمایت‌های مافوق یا همکاران  |  | やのが |
|  |  |  |
| لطفا مواردی را که از دلایل ایجاد استرس در شما هستند با تیک زدن☑مشخص کنید. |  | ののにに☑をください。 |
|  |  |  |
| میزان فهم زبان ژاپنی: |  | : |
| □ خیلی از دستورات کاری را متوجه نمی‌شوم |  | のがことが |
| □ برقراری ارتباط با همکاران یا مافوق برایم مشکل است |  | やとのがである |
| □ هنگام خرید یا در زندگی روزمره راحت نیستم |  | やふだんのに |
|  |  |  |
| فشار کاری: |  | の: |
| □ اضافه‌کاری زیاد است (هر ماه 　　 ساعت) |  | が（あたり　　） |
| □ شب‌کاری زیاد است |  | が |
| □ اخیراً محتوای کارم تغییر کرده است |  | 、のが |
| □ نوع کارم سخت است |  | のが |
| □ فشار جسمانی زیاد است |  | のが大きい |
| □ کارم جالب نیست |  | がない |
| □ در محیط کار اخلاقم با بعضی افراد سازگار نیست |  | にががいる |
|  |  |  |
| حمایت اطرافیان: |  | からの: |
| □ دوست دارم در محل کارم با کسی مشورت کنم |  | にが |
| □ تنها زندگی می‌کنم |  | である |
| □ نمی‌توانم با سبک زندگی و فرهنگ ژاپنی‌ها مانوس شوم  |  | のやになじめない |
|  |  |  |
|  |  |  |
| اضطراب‌ یا فشار روحی، و تاثیرات آن: |  | こころのや、それらの: |
| اضطراب‌ یا فشار روحی (استرس) : |  | こころのや（）: |
| □ چندان احساس نمی‌کنم، و یا زود برطرف می‌شود |  | か、すぐする |
| □ بعضاً احساس می کنم، اما ادامه‌دار نیست |  | ことはあるが、は |
| □ همواره تحت فشارم، و احتمالاً از این به بعد نیز ادامه خواهد داشت |  | ずっといる、あるいはもである |
|  |  |  |
| ناراحتی‌های روحی یا جسمانی (افسردگی ، بی‌قراری، خستگی ، سردرد و غیره): |  | やの（の、、、など）: |
| □ خیلی کم است و یا زود برطرف می‌شود. |  | ほとんどない、あるいはしている。 |
| □ تا حدی وجود دارد. |  | いくらかある。 |
| □ بسیار محسوس است، و علائمی مانند بی‌خوابی و بی‌اشتهایی دیده می‌شود. |  | がかなりある、あるいはまたはがある |
|  |  |  |
| نگرانی‌ها و ناراحتی‌های مربوط به خود شما: |  | のや: |
| □ مشکل خاصی ندارم |  | ほとんどない |
| □ بعضاً وجود دارد |  | いくらかある |
| □ قوی هستم |  |  |
|  |  |  |
| موانع و سختی‌های کار و زندگی: |  | やの: |
| □ مشکل خاصی ندارم |  | ほとんどない |
| □ بعضاً وجود دارد |  | いくらかある |
| □ قوی هستم |  |  |
|  |  |  |
| لطفاً وضعیت فعلی سلامتی خود را به من توضیح دهید. |  | のをください。 |
|  |  |  |
| سابقه بیماری‌ها:  |  | これまでかかった: |
| □ سابقه خاصی ندارم |  | ・になし |
| □ فشار خون بالا　　□ دیابت  |  | ・　　・ |
| □ عارضه چربی خون (چربی خون بالا)　　 □ چاقی  |  | ・（）　　・ |
| □ نقرس یا هایپراوریسمی　　□ بیماری‌های مغزی-عروقی |  | ・または　　・ |
| □ بیماری سرخرگ کرونری　　□ آریتمی قلب  |  | ・　　・ |
| □ بیماری‌ کبدی　　□ بیماری کلیوی |  | ・　　・ |
| □ سرطان □ کمردرد |  | ・がん　　・ |
| □ بیماری‌های روحی (افسردگی ، اختلال دوقطبی، روان‌نژندی، اضطراب مزمن، اختلالات سازگاری، اختلالات روان‌ تنی و غیره) |  | ・こころの（うつ、、、、、など） |
| □ اسکیزوفرنی |  | ・ |
| □ سایر بیماری‌ها ( ) |  | ・(　　　　　　　　　　　　　　　　　) |
| ・سن شروع بیماری تقریباً سالگی　 |  | 　　  |
|  |  |  |
| ・در حال حاضر(□ مشغول معالجه □ بهبود یافته □ عدم مراقبت و بی‌توجهی) |  | 　(・・) |
|  |  |  |
| علائم ابتلاء به بیماری‌: |  | : |
| □ علائم خاصی حس نمی‌کنم |  | ・になし |
| □ سردرد / سنگینی سر　　□ سرگیجه |  | ・・　　・めまい |
| □ بی حسی عضلات　　　□ اختلالات حرکتی  |  | ・しびれ　　 ・ |
| □ تپش قلب 　　　　 □ تنگی نفس |  | ・　　 ・ |
| □ درد قفسه سینه 　 □ تورم عضلات |  | ・　　 ・むくみ |
| □ روحیه افسرده　 　□ کاهش علاقه و انگیزه |  | ・　　・、の　 |
| □ احساس ناامنی　 　□ کاهش توانایی تفکر |  | ・　　 ・の |
| □ فراموشی　 　□ بی اشتهایی |  | ・もの　　 ・ |
| □ اختلالات خواب (بی‌خوابی، خواب سبک، بیداری بی‌موقع، بیداری در صبح زود، عمیق نخوابیدن و غیره) |  | ・（、が、、、がないなど） |
| □ احساس خستگی |  | ・ |
|  |  |  |
| بررسی وضعیت سلامتی توسط شرکت:　 |  | の: |
| □ همیشه انجام می‌دهم　　□ بعضاً انجام نمی‌دهم |  | ・いる　　・ことがある |
| □ خیلی به ندرت و یا اصلاً‌ انجام نمی‌دهم |  | ・、または |
|  تاریخ آخرین معاینه پزشکی 　　روز 　　ماه 　　　سال |  | を：　　　年　　　月　　　日 |
|  |  |  |
| لطفاً وضعیت زندگی خود را شرح دهید |  | あなたのをください。 |
| الکل: □ نمی‌نوشم　□ می‌نوشم　 □ صرفاً در مناسبت‌های خاص |  | :・・・ |
| □ شیشه بزرگ آبجو(به عنوان مبنای محاسبه) به تعداد 　 شیشه / در روز ( 　 روزانه / هفتگی)　 |  | びん()　　　／（　　／） |
| سیگار: □ اصلاً سیگاری نیستم |  | :・ |
| □ 　 قبلاً می‌کشیدم ولی ترک کردم  به تعداد 　 نخ / در روز x به مدت 　 سال  |  | ・いたがやめた　　　／ ×　　 |
| □ الان هم سیگار میکشم به تعداد 　　 نخ / در روز x به مدت 　　 سال  |  | ・もいる　　　／ ×　　 |
| ورزش: □ ورزش نمی‌کنم □ در حد پیاده‌روی □ به طور منظم ورزش می‌کنم |  | :・にしない　・つとめて歩く　・にする |
| عادات غذایی (چندین گزینه را می‌توانید انتخاب کنید): |  | （）: |
| □ گوشت دوست دارم　 　□ ماهی دوست دارم　 |  | ・が　　・が　 |
| □ سبزیجات دوست دارم　 　□ غذاهای پر نمک را دوست دارم |  | ・が　　・ものが |
| □ غذاهای شیرین را دوست دارم　 |  | ・ものが　 |
| □ طعم‌های ملایم را دوست دارم　 |  | ・が　 |
| □ عادت غذایی خاصی ندارم |  | ・にない |
| مدت زمان خواب در طول یک روز: |  | あたりの: |
| روزهای عادی: 　　ساعت ・ روزهای تعطیل: ساعت |  | 　　　・　　　 |
| سایر عوامل ایجاد اضطراب یا فشار روحی (استرس) : |  | のこころのや（）の: |
| □ بیماری خودم 　 □ بیماری اعضای خانواده‌ام 　 □ بدهی |  | ・の　・の　・ |
| □ تربیت فرزندانم □ مشکل با دوستان و اقوام |  | ・の　・やとの |
| □ مدت زمان رفت و آمد به محل کار □ محیط زندگی |  | ・　　・ |
|  |  |  |
| لطفا وضعیت فعلی خود را شرح دهید. |  | あなたののをください。 |
| توانایی زبان ژاپنی: بسیار خوب 　 خوب　 　بد　　بسیار بد  |  | :・・・・とても |
| با چه کسی زندگی می‌کنید: |  | : |
| شوهر/زن 　　　بچه 　　　پدر 　　　مادر 　　　　　　　　　سایر موارد( 　　　　　 　 ) 　　هیچکدام |  | ・/　・　・　・　・ (　　　　　　　　　 )　・なし |
| سایر مشکلات (و میزان آنها): |  | その他困っていること(いる): |
| □ مشکلات مذهبی بله 　 تا حدودی بله 　 هیچ‌کدام نه چندان 　 اصلاً |  | 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 |
| □ مشکلات غذایی 　 بله 　 تا حدودی بله 　 هیچ‌کدام  نه چندان 　 اصلاً |  | 、　・そうだ　・まあそうだ ・どちらでもない　・ややちがう　・ちがう |
| □ مشکلات درآمدی 　 بله 　 تا حدودی بله 　 هیچ‌کدام  　　　　　 　　 نه چندان 　 اصلاً  |  | 　・そうだ　・まあそうだ ・どちらでもない　・ややちがう　・ちがう |
|  |  |  |
| **با سپاس از شما. به عنوان یک پزشک طب کار، نظرات خود را به شرح ذیل به اطلاع شرکت می‌رسانم.** |  | **ありがとうございました。に、としてのを。** |
|  |  |  |
| طبقه‌بندی شغلی شما: |  | あなたの:　 |
| □ اشتغال عادی |  | ・ |
| □ ایجاد محدودیت و ملاحظات شغلی |  | ・・　 |
| □ تعطیل کردن اشتغال |  | ・ |
|  |  |  |
| موارد درخواستی از شرکت: |  | への: |
| □ کم کردن ساعات کار، |  | ・の |
| □ محدود کردن اضافه کاری (حداکثر تا 　　 ساعت در ماه) |  | ・ (あたり　　まで) |
| □ کم کردن مقدار کار |  | ・の |
| □ استفاده از شما در جایی متناسب با شما |  | ・あなたにあったへの |
| □ رسیدگی به وضعیت روابط بین فردی |  | ・の |
| □ ممنوع کردن کار در شب و تعطیلات |  | ・・の |
| □ توجه به انجام معاینات پزشکی در مراکز درمانی |  | ・への |
|  |  |  |
| **موارد زیر را به شما توصیه می کنم:** |  | **あなたには、をします。** |
|  |  |  |
| 1. تامل درباره رفتارها: مشکلاتی که باعث ایجاد استرس در شما می شوند را مشخص کرده و آنها را اولویت‌بندی کنید. لیستی از روش‌های غلبه بر این مسائل استرس‌زا را به ترتیب اولویت، تهیه کنید و از روش‌های عملی‌تر شروع کرده و میزان کارآمدی این روش‌ها را امتحان کنید.
 |  | 1. 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. تامل درباره عادت‌های ذهنی : این احتمال وجود دارد که اضطراب و سراسیمگی شما برآمده از عادت‌های ذهنی‌تان باشد. آیا دلیل خوب پیش نرفتن کارها را بیش از حد لازم در خودتان جستجو نمی‌کنید؟ آیا اینگونه فکر می‌کنید که موقعیت‌های ناموفق کاری همواره ادامه خواهد داشت؟ به شما توصیه می‌کنم که از یک زاویه دیگر به وضعیت موجود نگاه کنید.
 |  | 1. 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. ریلکسیشن: شرایط روحی و جسمی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. ریلکسیشن روشی برای کاهش تنش‌های ذهنی از طریق آرام‌سازی عضلات بدن است. بهتر است که همواره روشهای مناسبی برای خودتان از قبیل تنفس شکمی، رایحه درمانی، استحمام و موسیقی و غیره را پیدا کنید.
 |  | 1. ：こころとのは密接に関係しています。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. به منظور غلبه بر استرس، علاوه بر موارد فوق، مشورت با اعضای خانواده، دوستان، مافوق، همکاران و سایر افرادی که در اطراف‌مان هستند نیز می‌تواند موثر واقع شود. غافل نشدن از ایجاد روابط حسنه در طی زندگی روزمره با افرادی که با آنها راحت هستیم یا افرادی که به آنها اعتماد داریم نیز می‌تواند ایده خوبی باشد.
 |  | 1. 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**

**Persian version・ペルシャ語**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A1 در این دو هفته اخیر یا قبل‌تر از آن، آیا تقریباً همه روزه احساس افسردگی و بی‌حوصلگی در اکثر ساعات روز داشته‌اید؟ |  | 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？ |
|  |  |  |
| A2 در این دو هفته اخیر یا قبل‌تر از آن، آیا با این احساس که به هیچ چیزی علاقه نشان ندهید و یا نتوانید از چیزهایی که قبلاً از آن لذت می‌بردید لذت ببرید مواجه شده‌اید؟  |  | 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？ |
|  |  |  |
| A3 آیا تقریباً هر شب با مشکلات خواب (از قبیل عدم توانایی در خوابیدن، بیدار شدن در نیمه شب، بیداری در صبح زود، یا زیاد خوابیدن و غیره) مواجه شده‌اید؟  |  | 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？ |
|  |  |  |
| A4 آیا همواره احساس می‌کنید که آدم بی‌ارزشی هستید و یا احساس گناه به شما دست می‌دهد؟  |  | 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？ |
|  |  |  |
| A5 آیا همواره تمرکز و تصمیم گیری برای شما دشوار بوده است؟ |  | 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？ |
|  |  |  |
|  |  | (ア)、(イ)について― **YES/NOの質問にする** |
| (1) آیا داشتن علائم افسردگی باعث ایجاد موانع جدی در کار و زندگی شما شده است؟ |  | (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？。 |
| (2) آیا با این احساس مواجه می‌شوید که دوست دارید بمیرید؟ و آیا این احساس شما ادامه دار است؟ |  | (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。 |
|  |  |  |
| لطفا به یک متخصص مراجعه کنید. |  | 専門医を受診してください。 |
|  |  |  |
| لطفاً مراجعه به بیمارستان را ادامه دهید.مصرف داروهای خود را فراموش نکنید. |  | 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。 |

**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