**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）

**Spanish version・スペイン語**

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

Soy el médico ocupacional \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Estoy a cargo del control de la salud de los trabajadores de este ámbito laboral.

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

Hoy quiero hacerle una entrevista porque en el control de estrés realizado el (mes) \_\_\_\_ (día) \_\_\_\_, evaluamos que tiene mucho estrés (carga mental y física). En base al resultado de esta entrevista, daré mi opinión a la compañía como médico ocupacional, sobre las medidas laborales necesarias que debería tomar la compañía.

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。

Observe su gráfico de evaluación del estrés. Su estrés parece corresponder a las marcas ☑ que se indican a continuación.

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。

 □ Mucha carga laboral　　　　　　　のが

 □ Síntomas físicos y mentales intensos　のが

 □ Poco apoyo de jefes y colegas　　　　　やのが

Marque con ☑ los ítems que cree que corresponden a la causa de su estrés.

ののにに☑をください。

Comprensión del idioma japonés　:

□ A menudo no entiendo las instrucciones del trabajo　　　　　　 のがことが

□ Tengo dificultad para hablar con colegas y jefes　　　　　　　　 やとのがである

□ Tengo inconveniente en la vida cotidiana como hacer las compras　やふだんのに

Carga laboral　の:

□ Muchas horas extras　( 　 horas al mes)　 が（あたり　　）

□ Muchos turnos de noche　　　　　　　　　　　　　　　　 が

□ Cambio reciente en el contenido del trabajo　　　 、のが

□ El contenido del trabajo es difícil　　　　　　　　 のが

□ Es físicamente pesado　　　　　　　　　　　　 のが大きい

□ No estoy feliz con el trabajo　 がない

□ En el trabajo hay personas con las que no congenio　にががいる

Apoyo del entorno　からの:

□ Quiero algún confidente en el trabajo　 にが

□ Estoy viviendo solo　　　　　　　　 である

□ No puedo familiarizarme con las costumbres cotidianas y con la cultura de los japoneses

のやになじめない

Consecuencias del dolor y la carga mental　こころのや、それらの:

Dolor y carga mental (estrés)　 こころのや（） :

□ No los siento, o se me pasa en seguida　　　　　 か、すぐする

□ A veces los siento, pero no dura mucho　　　　　 ことはあるが、は

□ Los siento continuamente, y creo que va a seguir　ずっといる、あるいはもである

Malestar físico y del ánimo (depresión, ansiedad, cansancio, jaqueca, etc.)　 やの（の、

、、など）:

□ Casi no tengo, o es muy ligero　ほとんどない、あるいはしている

□ Siento algunos síntomas　　　 いくらかある

□ Tengo muchos síntomas, o tengo insomnio o inapetencia

がかなりある、あるいはまたはがある

Preocupaciones y dolores propios　のや:

□ No tengo casi ninguna preocupación ni dolor　ほとんどない

□ Tengo algunas　 いくらかある

□ Tengo muchas

Obstáculos en el trabajo y la vida cotidiana　やの:

□ No tengo casi ningún obstáculo　ほとんどない

□ Tengo algunos　 いくらかある

□ Tengo muchos

Dígame cuál es su estado de salud actual.　のをください。

Enfermedades que ha tenido hasta ahora　これまでかかった:　□ Ninguna en particular　になし

□ Hipertensión　　　□ Diabetes

□ Dislipidemia (hiperlipidemia)　 （）　□ Obesidad

□ Gota o hiperuricemia　または　　□ Trastorno cerebrovascular

□ Cardiopatía isquémica　　□ Arritmia　　 □ Trastorno hepático

□ Nefropatía　　　□ Cáncer　がん　　□ Lumbalgia

□ Enfermedad mental (depresión, depresión maníaca, neurosis, trastorno de ansiedad, trastorno de adaptación,

trastorno psicosomático, etc.)

こころの（うつ、、、、、など）

□ Esquizofrenia　　　□ Otros　 ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

・Inicio de la enfermedad : Alrededor de los \_\_\_\_años de edad

・Luego　 (□ Estoy en tratamiento 　 　□ Estoy curado □ Sin tratamientos )

Síntomas subjetivos　: □ Ninguno en particular　になし

□ Jaqueca / pesadez en la cabeza　・　　□ Mareos　めまい　　□ Entumecimiento　しびれ

□ Alteración de la marcha　　　□ Palpitaciones　　　□ Dificultad respiratoria

□ Dolor de pecho　　　□ Hinchazón　むくみ　　□ Sensación de depresión

□ Desinterés / desmotivación　・の　　□ Ansiedad

□ Disminución del raciocinio　の　　□ Olvidos　もの　　□ Inapetencia

□ Insomnio (Dificultad para dormir, sueño ligero, despertarse a la mitad del sueño, despertarse temprano en la mañana, no sentir que durmió bien, etc.)　 （、が、、、がないなど）

□ Fatiga

Chequeo de salud de la compañía　の:

□ Siempre lo tomo　いる　　□ A veces no lo tomo　ことがある

□ Casi nunca lo tomo, o nunca lo tomé　、または

　・Fecha del chequeo de salud más reciente　を:

 Año　\_\_\_\_\_\_\_ Mes　\_\_\_\_\_\_\_ Día　\_\_\_\_\_\_\_\_

Dígame cómo es su vida cotidiana　あなたのをください。

Alcohol　: □ No bebo　　　□ Bebo　　　□ Bebo ocasionalmente

 　　　　 □ Botellas de cerveza de tamaño grande (calculadas)　 びん()

 \_\_\_\_\_botellas por día ／ ( \_\_\_\_ días por semana　／)

Cigarrillos　: □ Nunca fumé

□ Estuve fumando, pero lo dejé　 いたがやめた

　　　 cigarrillos por día por 　　　 años （／×)

□ Sigo fumando　もいる

 cigarrillos por día por años　(／×)

Ejercicios　: □ No hago ningún ejercicio en particular　にしない

□ A nivel de caminatas　　　　　　　　 つとめて歩く

□ Hago ejercicios en forma activa　　　　にする

Hábitos alimenticios (se permiten opciones múltiples)　 （）:

□ Me gusta la carne　が　　　　　　 □ Me gusta el pescado　が

□ Me gustan los vegetales　が　　 □ Me gustan las comidas saladas　ものが

□ Me gustan las comidas dulces　ものが　 □ Me gusta el sabor ligero　が

□ Ninguno en particular　にない

Horas de sueño por día　1あたりの:

Días laborables　　\_\_\_\_Horas　・Días festivos　　\_\_\_\_Horas

Carga y dolor mental (estrés) que no son de origen laboral　のこころのや（）の:

□ Mi enfermedad　の　　□ Enfermedad de la familia　の　　□ Deudas

□ Educación del/a hijo/a　の　□ Problemas con amigos y conocidos　やとの

□ Tiempo de viaje al trabajo　　　□ Condiciones del hábitat

Dígame su situación actual. あなたののをください。

Dominio del japonés　:　muy bueno　　　bueno　　　malo　　　muy malo

　　　　　　　　　 　　　 とても

Convivientes　:　Esposo / esposa　/　　Hijos/as　　　Padre　　　madre

Otros　 (　　　　　 　 　　　)　　Ninguno　なし

Otros problemas　いること　(grado del problema　いる):

・Asuntos religiosos　のこと　　　Sí　　　 Tal vez sí　　 Más o menos　　 Tal vez no　　 No

そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう 　 ちがう

・Comidas, alimentos　、　　　　Sí 　　　Tal vez sí　　 Más o menos　　 Tal vez no No

そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう 　 ちがう

・Ingresos　　　　　　　　　　　　　Sí　　　 Tal vez sí　　 Más o menos　　　Tal vez no　　　No

そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう 　 ちがう

**Muchas gracias. Como médico ocupacional, voy a dar la siguiente opinión hacia la compañía.**

**ありがとうございました。に、としてのを。**

Su clasificación laboral　あなたの:

□ Trabajo normal

 □ Trabajo limitado o con consideraciones　 ・

□ Descanso laboral

Solicitud a la compañía　への:

□ Reducción de la jornada laboral　　　　　　　　　　　　　　の

□ Limitación de horas extras　(Hasta 　　　 horas por mes)　 　　　　　　　　　　　　（あたり　　まで）

□ Reducción de la cantidad de trabajo　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　の

□ Reubicación a un trabajo apto para usted　　　　　　　　　　あなたにあったへの

□ Adecuar las relaciones personales　　　　　　　　　　　　　の

□ Prohibición del trabajo nocturno o de días festivos　　　　　　　　　　　　　　　　 ・の

□ Tomar las medidas para una consulta a una institución médica　　への

**Le recomiendo lo siguiente　あなたには、をします。**

1. Ingeniería del comportamiento: Desglose y ordene los problemas que causan el estrés y priorice. Es eficaz enumerar las soluciones a los problemas de mayor prioridad y probar desde las que son más fáciles de aplicar.

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. Ingeniería del pensamiento: La irritación y la ansiedad pueden estar causadas por su hábito de pensamiento. ¿No está buscando demasiado en usted la causa de la dificultad del trabajo? ¿Cree que el estado de la falla continuará para siempre? Le recomiendo que vea la situación desde otro punto de vista.

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. Relajación: las condiciones físicas y mentales están estrechamente relacionadas. La relajación es un método para aliviar la tensión de la mente aliviando la tensión del cuerpo. Siempre es una buena idea encontrar un método que se adapte a usted, como la respiración abdominal, aromaterapia, baño de inmersión, 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. Además de lo anterior, también es eficaz consultar con familiares, amigos, jefes, colegas y otras personas de su entorno para buscar apoyo al lidiar con el estrés. Sería bueno que se predisponga en todo momento a construir una buena relación con las personas que confía, o con las personas con quienes pueden consultar sin reticencias.

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**

**Spanish version・スペイン語**

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？

 ¿Se ha sentido deprimido o desanimado casi todo el día, casi todos los días durante las últimas dos semanas o más?

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？

 Durante las últimas dos semanas o más, ¿ha perdido interés en la mayoría de las cosas o ha perdido el disfrute de lo que disfrutaba normalmente?

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？

¿Tiene cada noche problemas de sueño? (por ejemplo, para conciliar el sueño, despertarse en medio de la noche, despertarse temprano en la mañana, quedarse dormido, 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？

 ¿Se siente inútil o culpable a diario?

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？

 ¿Le resulta difícil concentrarse y tomar decisiones a diario?

(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？。

¿Existen impedimentos importantes para el trabajo o la vida cotidiana debido a los síntomas de la

depresión?

(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。

 ¿Alguna vez ha tenido ganas de morir?. ¿Sigue sintiéndose así?

専門医を受診してください。

Consulte a un 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。

Continúe visitando el hospital. No olvide tomar su medicamento.

**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