

面接指導の進め方 クイックガイドの解説



目的

長時間労働医師に対する効果的な面接指導の実施方法を習得する。

学習目標

面接指導実施医師の実務を疑似的に体験することで、効果的な面接指導の方法を学ぶ

- ✓ 面接を踏まえた就業上の措置の必要性を判断する方法を習得する。
- ✓ 管理者(事業者)への意見書を作成できるようになる。
- ✓ 面接指導対象医師への適切な保健指導や、勤務に関する具体的な助言を行えるようになる。

心身の状況や勤務の状況等を考慮すると、
自分の前で面接を行っている医師を
いわゆる産業医の先生や、産業保健の枠組みに
つなげたほうがよいのかどうか・・・



はじめに

- この「面接指導の進め方クイックガイド」では、令和6年4月以降の長時間労働医師への面接指導を担当する「面接指導実施医師」の先生に、業務の進め方をわかりやすく、シンプルに手順を追って説明しています。初めて面接を行う先生でも、面接指導の業務をイメージしながら読んでいただくことで、面接指導に落ち着いて臨んでいただけたらと思います。
- また、このクイックガイドは、令和4年度厚生労働科学特別研究「長時間労働の医師への健康確保措置に関するマニュアルの改訂のための研究」の研究成果物である、「長時間労働の医師への健康確保措置に関するマニュアル(改訂版)」(以下、「マニュアル」という。)より一部引用して作成されています。

1. 面接指導実施医師養成講習会の修了

- 面接指導は、「面接指導実施医師養成講習会」を修了した医師により実施される必要がある
 - ✓ 産業医であっても、この講習を受講しないと、面接指導対象医師への面接指導実施医師となることができない



2. 面接指導の実施体制と依頼プロセスの確認

- 面接指導を実施する医療機関が定める面接指導の実施体制と規程を確認する
- 医療機関の産業医との連携に関する情報を把握する



3. 面接指導対象医師に関する情報の事前把握

- ✓ 過去3か月の休日、副業・兼業も含めた時間外・休日労働時間
- ✓ 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの結果等の情報
- ✓ 睡眠負債の状況を評価する質問紙の結果等の情報
- ✓ 過去の面接指導結果及び意見書
- ✓ 長時間労働の理由と今後の見通し



4. 面接指導の実施環境

- 面接指導は、プライバシーが確保される場所で行う



5. 面接指導に要する時間(10～40分程度)

1～3分	チェックリストの確認・自己紹介
5～30分	面接指導 (措置不要となる場合には5分程度を想定)
2～10分	意見書作成



6. 面接指導中のポイント

(1) 長時間労働医師への確認事項と評価のポイント

① 勤務の状況の確認

- 業務内容、時間外・休日労働、深夜勤務の頻度・時間、勤務間インターバルの確保状況、代償休息付与状況等
- **実際の働き方の様子**(働き方の見通し、懸念、希望等)を確認することが望ましい



6. 面接指導中のポイント

(1) 長時間労働医師への確認事項と評価のポイント

② 睡眠負債の状況の確認

- 睡眠時間や日中の眠気等から睡眠負債の程度を確認(0(低)～3(高)で評価)
- 睡眠負債の状況を確認する質問紙の項目等を参考に睡眠負債の状況を確認
- なお、米国睡眠医学会と睡眠研究学会の共同コンセンサス・ステートメントでは7～9時間の睡眠が推奨されている



6. 面接指導中のポイント

(1) 長時間労働医師への確認事項と評価のポイント

③ 疲労の蓄積の状況の確認

- 「**労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト**」の結果や面接指導時の様子を踏まえ、疲労の程度、業務や日常生活への影響の有無等を確認することで疲労の蓄積の状況进行评估



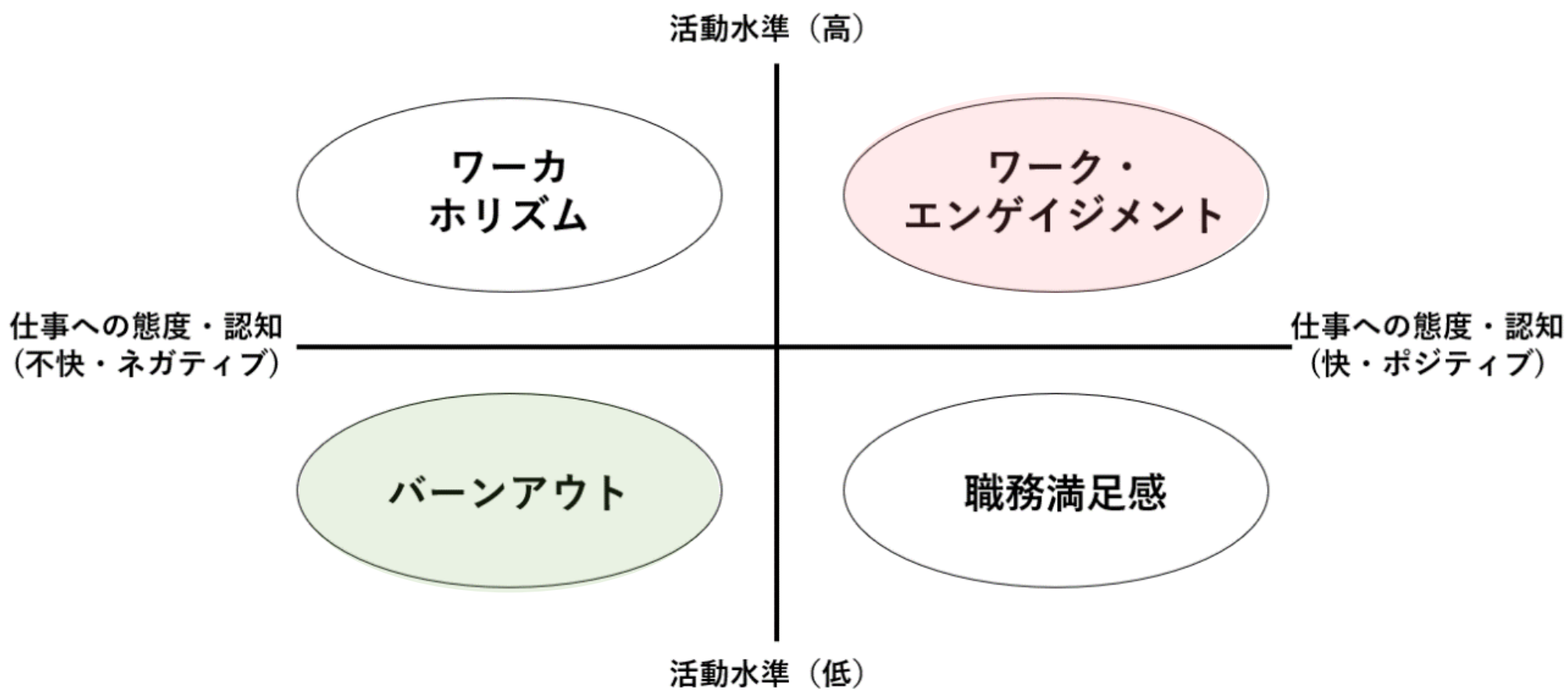
6. 面接指導中のポイント

(1) 長時間労働医師への確認事項と評価のポイント

④ その他の心身の状況の確認

- **うつ症状と心血管疾患のリスク**に留意して、心身の健康状況や生活状況等を確認(うつ症状に関しては、労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの項目番号4・5・7・10・11・12・13・14を参考にする)
- 医師の業務や働き方は**バーンアウト(燃え尽き)の高リスク**であることを踏まえ、**ワーク・エンゲイジメント(熱意・没頭・活力)**と**バーンアウト(燃え尽き)**の相違を念頭に置きつつ評価を行う





島津（2009）産業ストレス研究,16,131-138を一部改変

6. 面接指導中のポイント

(2) 面接指導の際のポイント

- 面接指導対象医師の多くは、面接指導実施時も元気に見えることが予想されるが、危険な兆候を見過ごさないように注意する
- 面接指導対象医師自身が感じる「いつもと異なる点(置かれた状況、症状等)」に着目
- 長時間労働の程度と理由(長時間労働解消の見込みの有無)
- 心理的な負担の状況
- 現在治療中の疾病や既往症の有無ならびにメンタルヘルス不調と循環器疾患のリスクを評価する
- 高リスク者は産業医と連携することが重要

6. 面接指導中のポイント

(2) 面接指導の際のポイント

- ① 産業医との連携が必要となる就業制限や医療機関紹介の必要性をうかがわせる状況
 - めまい、ふらつき、嘔気、冷感、微熱等の自律神経症状や生活に支障をきたすような倦怠感・慢性疲労
 - 慢性的な疲労感が強く、労働意欲が喪失傾向である
 - うつ症状や睡眠障害が強く、日常業務の遂行に支障をきたしている
 - うつ病や不安障害等の精神疾患が疑われる
 - 希死念慮を疑わせる兆候がある

6. 面接指導中のポイント

(2) 面接指導の際のポイント

② 長時間労働以外の負荷要因

<勤務時間の不規則性>

- 不規則な勤務(緊急手術、患者急変等)
- 拘束時間の長い勤務(実作業時間と手待時間の割合、休憩・仮眠取得状況)
- 休日のない連続勤務(休日が月4日未満、2週にわたり休日なし等)
- 勤務間インターバルが短い(時間、頻度、連続性等)
- 交替制勤務・深夜勤務
- 災害時の対応

6. 面接指導中のポイント

(2) 面接指導の際のポイント

② 長時間労働以外の負荷要因

< 病院外における移動を伴う業務 >

- 出張の多い業務(頻度が多い、時差がある、宿泊を伴う)
- 移動を伴う業務(外勤先が遠い、当直明けで移動等)

< 心理的負荷 >

- 人間関係のストレス(パワーハラスメント、アカデミックハラスメント等)
- 職業性ストレス要因(仕事のコントロール/仕事の要求度/仕事上の支援)
- 努力と報酬のバランス

7. 面接指導の要点

- 長時間労働の医師に対する保健指導においては、一般的な健康管理のみならず、睡眠時間や睡眠の質、ストレスコーピングについて保健指導を行うことが重要(長時間労働面接振り返りシートを活用する)
- ストレスフルな就業環境の中で、医師のメンタルヘルス増悪がみられており、医師が高リスク者である認識を持ってもらう
- 医師自身が、健康を維持しつつ診療することが、医療の質・安全を保つことにつながることを認識してもらう
- 助言や保健指導を受け入れてもらうことが重要であり、面接指導対象医師への接遇も重要である

7. 面接指導の要点

<助言や保健指導を行い、
適切な意見書を作成するための面接指導の工夫>

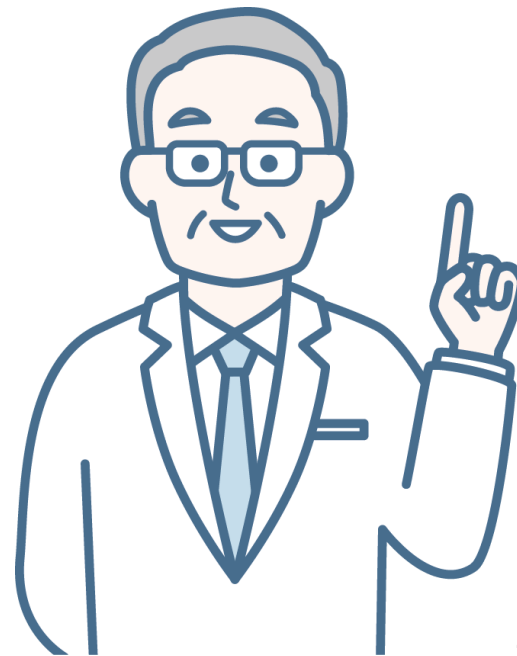
- ① 良好な関係づくりのため、面接指導実施医師から先に自己紹介を行い、**面接指導対象医師の診療業務への共感、ねぎらいから始める**



7. 面接指導の要点

<助言や保健指導を行い、
適切な意見書を作成するための面接指導の工夫>

- ② 心身の状況を確認し、一般的な健康管理ならびに睡眠や休息等に関する助言や保健指導を行う



7. 面接指導の要点

<助言や保健指導を行い、
適切な意見書を作成するための面接指導の工夫>

- ③ 心身の状況への対処が必要と考えられる場合は、専門医への受診勧奨、産業医への連携、心身の状況の自己管理の継続等について意見書に記載をする



7. 面接指導の要点

<助言や保健指導を行い、
適切な意見書を作成するための面接指導の工夫>

- ④ 勤務の状況への対処が必要と思われる場合は、管理者、産業医や所属部門の長との連携について意見書に記載する



7. 面接指導の要点

＜助言や保健指導を行い、
適切な意見書を作成するための面接指導の工夫＞

- ⑤ その場で解決が困難と考えられる事項がある場合は、**面接指導実施医師のみで解決しようとせず、産業医等と連携する**



長時間労働面接振り返りシート

年 月 日

安全に質の高い医療を提供するためには、医師自らも心身の不調を整えて、日頃より自己管理を行う必要があります。そのためには睡眠不足や疲労等への気づきが重要です。

長時間労働者が気をつけるべきことを以下にお示しします。面接指導実施医師がチェックを入れた項目は、ご自身の状態や生活習慣の見直しをお考え下さい。

① 一般的な健康管理に関して

- 現在、治療中の病気はありませんか？また、健康診断等で異常値が出ているにも拘わらず、未治療ではありませんか？
- 疲労感が強い時に休養をとれていますか？
- バランスの良い食事をとれていますか？
- 適度な運動をすることができますか？
- 喫煙や過度な飲酒をしていませんか？

面接指導実施医師コメント：

② 睡眠の量と質

- 1日最低6時間の睡眠がとれていますか？
- 熟睡感が伴うような、良質な睡眠がとれていますか？
- 就寝前に、飲酒、カフェイン摂取、喫煙、激しい運動、VDT作業等をしていませんか？
- 日中の眠気はありませんか？

面接指導実施医師コメント：

③ ストレスへの対応

- 心理的に完全に仕事から離れる時間はありますか？
- 心身を休め、リラックスする時間はありますか？（趣味、団らん等）
- 職場の悩み等を上司、友人、家族に話せていますか？

面接指導実施医師コメント：

④ 十分な休息の確保

- 適切な勤務間インターバルが取れていますか？
- 勤務間インターバルが確保できなかった場合の代償休息は付与されていますか？
- 自身の兼業先等の労働も含めて休息が取れるような勤務計画になっていますか？
- 勤務終了後は、引継ぎをして速やかに帰宅することを心がけていますか？
- 週に一度は完全に仕事から離れ、家族と過ごす時間や趣味を楽しむ日はありますか？

面接指導実施医師コメント：

8. 意見書の作成

- 産業保健の枠組みにつなげるべきか否かについて判断し、記載することが最も重要である
- 意見書の記載例を参照する



8. 意見書の作成

(1)「長時間労働医師面接指導結果及び意見書」の取扱い

- 就業上の措置を行う管理者(事業者)や人事・労務管理部門等の関係部署に報告する事項を記載する
- 面接指導実施医師は、意見書が最終的に事業者(上司、人事等)へ提出されることをあらかじめ面接指導対象医師に伝え、意見書に記載する内容については、面接指導の最後に面接指導対象医師に確認しておくことが望ましい
- 面接指導で聴取した診断名、症状、検査データ、治療内容等の医学的なデータの記載については、本人の同意を取る等十分に配慮すること

9. 睡眠負債の状況を評価する質問紙

最近2週間の状況について回答して下さい。	0点	1点	2点	3点
平均睡眠時間	7時間以上	6-7時間未満	5-6時間未満	5時間未満
朝起床時に熟睡感(よく眠ったという感覚)がある	よくある		時々ある	なし
午後に眠気もしくは疲労感を感じる	なし		時々ある	よくある
いつでもどこでも寝ようと思えば入眠可能(新幹線等の中で入眠可能な状態)	なし		時々ある	よくある
夕方のカンファレンスあるいは車を運転中に眠気を感じていないのに一瞬居眠りをすることがある	なし		時々ある	よくある
慢性的な疲労感がある	なし		少しある	よくある
総合点	点			

上記の総合点	0~2点	3~4点	5~8点	9~18点
睡眠負債の状況	0	1	2	3

最近1年間について回答して下さい。				
家族・同僚から、大きないびき、または、睡眠中の呼吸停止を指摘された	なし	少しある	時々ある	よくある

※「よくある」の場合は、睡眠時無呼吸のスクリーニング検査を勧める。

10. 労働者の疲労蓄積度自己診断 チェックリスト(2023年度改訂版)

記入者 _____ 記入年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近1か月間の自覚症状 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 作事中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ(運動後を除く)★1	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

<自覚症状の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算して下さい。合計 _____ 点

I	0-2点	II	3-7点	III	8-14点	IV	15点以上
---	------	----	------	-----	-------	----	-------

2. 最近1か月間の勤務の状況 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月間の労働時間(時間外・休日労働時間を含む)	<input type="checkbox"/> 適当(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	—
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差等)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担 ★2	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である(0)	<input type="checkbox"/> 不適切である(1)	—
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
7. 仕事についての身体的負担 ★3	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
9. 時間内に処理しきれない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
10. 自分のペースでできない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分(0)	<input type="checkbox"/> やや足りない(1)	<input type="checkbox"/> 足りない(3)
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休憩時間 ★4	<input type="checkbox"/> 十分(0)	<input type="checkbox"/> やや足りない(1)	<input type="checkbox"/> 足りない(3)

<勤務の状況の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算して下さい。合計 _____ 点

A	0点	B	1-5点	C	6-11点	D	12点以上
---	----	---	------	---	-------	---	-------

★1:へとへと:非常に疲れて体に力がなくなったさま

★2:深夜勤務の頻度や時間数等から総合的に判断して下さい。

深夜勤務は、深夜時間帯(午後10時-午前5時)の一部または全部を含む勤務を言います。

★3:肉体的作業や寒冷・暑熱作業等の身体的な面での負担を言います。

★4:これを勤務間インターバルと言います。

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの疲労蓄積度の点数(0~7)を求めてください。

【疲労蓄積度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの疲労蓄積度の点数: _____ 点 (0~7)

判定	点数	疲労蓄積度
	0~1	低いと考えられる
2~3	やや高いと考えられる	
4~5	高いと考えられる	
6~7	非常に高いと考えられる	

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか?本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果等に基づいて、疲労蓄積度が判定できます。負担度の点数が2~7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目(点数が1または3である項目)の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があつて自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養等を見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外労働時間が月45時間を超えていけば、是非、労働時間の短縮を検討してください。