

労働者の心の健康の保持増進のための指針（概要）

（平成18年3月31日 健康保持増進のための指針公示第3号）

労働安全衛生法第70条の2第1項に基づき、厚生労働大臣が公表した指針。
メンタルヘルスケアの原則的な実施方法を定めている。

【指針の概要】

- 1 衛生委員会等における調査審議
- 2 心の健康づくり計画の策定
- 3 4つのメンタルヘルスケアの推進
 - ・セルフケア
労働者自身がストレスに気づき対処すること。
 - ・ラインによるケア
管理監督者が職場の具体的なストレス要因を把握し改善すること。
 - ・産業保健スタッフによるケア
産業医等の産業保健スタッフが、セルフケア、ラインによるケアの実施を支援するとともに、教育研修の企画・実施、情報の収集・提供等を行うこと。
 - ・事業場外資源によるケア
メンタルヘルスケアに関する専門機関を活用すること。
- 4 メンタルヘルスケアのための教育研修・情報提供
- 5 職場環境等の把握と改善
- 6 メンタルヘルス不調の気づきと対応
- 7 職場復帰における支援
- 8 個人情報保護への配慮

労働者の心の健康の保持増進のための指針 ラインによるケア（抜粋）

管理監督者は、部下である労働者の状況を日常的に把握しており、また、個々の職場における具体的なストレス要因を把握し、その改善を図ることができる立場にあることから、職場環境等の把握と改善、労働者からの相談対応を行うことが必要である。

このため、事業者は、管理監督者に対して、ラインによるケアに関する教育研修、情報提供を行うものとする。

労働者健康状況調査 心の健康対策（メンタルヘルスケア）の取組の有無 及び取組内容別事業所割合

（単位：％）

		取組内容(複数回答)																	心の健康対策 (メンタルヘルスケア) に取り組んでいない			
区 分	事業所計	心の健康対策 (メンタルヘルスケア) に取り組んでいる	取組内容(複数回答)																	不明	その他	心の健康対策 (メンタルヘルスケア) に取り組んでいない
			メンタルヘルスケアの 実施を行う担当者の選任	メンタルヘルスケアに 関する問題点を解決する ための計画の策定と実施	メンタルヘルスケアに ついて衛生委員会等 での調査実施	労働者の教育研修・ 情報提供	管理監督者への 教育研修・情報提供	事業所内の産業保健 スタッフへの教育研修・ 情報提供	職場環境等の 評価及び改善	労働者からの相談対応 の体制整備	職場復帰における支援 (職場復帰支援プログラ ムの策定を含む)	地域産業保健センタ ーを活用した対策の実施	都道府県産業保健推進 センターを活用した 対策の実施	医療機関を活用した 対策の実施	他の外部機関を活用 した対策の実施							
平成19年	100.0	33.6 (100.0)	(17.6)	(13.8)	(19.4)	(49.3)	(34.5)	(12.1)	(20.5)	(59.3)	(18.0)	(4.2)	(1.7)	(15.8)	(20.4)	(7.5)	(0.1)	66.4				
事業所規模																						
5000人以上	100.0	100.0 (100.0)	(58.2)	(85.3)	(74.6)	(100.0)	(100.0)	(80.6)	(42.4)	(93.0)	(100.0)	(1.7)	(17.5)	(55.8)	(62.1)	(7.7)	(-)	-				
1000~4999人	100.0	95.5 (100.0)	(49.2)	(59.7)	(59.7)	(80.0)	(82.5)	(63.6)	(36.6)	(91.6)	(72.5)	(6.0)	(5.7)	(33.9)	(46.8)	(3.0)	(-)	4.5				
300~999人	100.0	83.0 (100.0)	(35.6)	(24.6)	(36.9)	(58.3)	(61.1)	(36.3)	(20.4)	(75.3)	(46.6)	(6.1)	(6.6)	(21.3)	(29.7)	(4.1)	(-)	17.0				
100~299人	100.0	64.1 (100.0)	(32.7)	(16.0)	(27.5)	(49.4)	(44.1)	(20.1)	(19.2)	(65.6)	(30.5)	(2.7)	(2.6)	(19.6)	(22.0)	(3.8)	(0.2)	35.9				
50~99人	100.0	45.2 (100.0)	(26.2)	(14.1)	(21.1)	(51.2)	(42.1)	(16.4)	(20.3)	(61.4)	(19.4)	(3.2)	(3.2)	(14.6)	(17.2)	(3.4)	(0.3)	54.8				
30~49人	100.0	36.8 (100.0)	(18.2)	(10.6)	(17.0)	(44.4)	(30.0)	(10.8)	(18.7)	(55.8)	(19.1)	(3.4)	(1.7)	(21.2)	(19.4)	(6.2)	(0.3)	63.2				
10~29人	100.0	29.2 (100.0)	(13.1)	(13.7)	(17.8)	(49.6)	(31.8)	(9.6)	(21.0)	(58.2)	(14.6)	(4.7)	(1.1)	(14.0)	(20.5)	(9.1)	(-)	70.8				
平成14年	100.0	23.5 (…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	(…)	76.5				

出所：平成19年労働者健康状況調査

メンタルヘルス対策緊急調査（中間集計） 心の健康対策（メンタルヘルスケア）の取組の有無 及び取組内容別事業所割合

単位（％）

心の健康対策（メンタルヘルスケア）に 取り組んでいる	取組の内容（複数回答）															無回答		
	メンタルヘルスケア対策について 衛生委員会等での調査審議	メンタルヘルスケアに関する 問題解決の計画の策定と実施	メンタルヘルスケアの実務を行う 担当者の選任	労働者への教育研修・情報提供	管理監督者への教育研修・情報提供	事業所内の産業保健スタッフへの 教育研修・情報提供	職場環境等の評価及び改善	労働者からの相談対応窓口の整備	労働者のストレスの状況などについて 調査票を用いて調査	職場復帰における支援	地域産業保健センターを活用した 対策の実施	都道府県産業保健推進センターを 活用した対策の実施	医療機関を活用した対策の実施	他の外部機関を活用した対策の実施	その他			
	49.7	(100.0)	(32.7)	(14.0)	(24.6)	(38.0)	(49.3)	(12.1)	(13.2)	(55.7)	(20.0)	(17.2)	(5.0)	(3.6)	(14.7)	(11.6)	(5.1)	(2.0)

メンタルヘルス対策支援センターの概要

趣旨・目的

- 地域における職場のメンタルヘルス対策の中核的機関として全国47都道府県に設置
- メンタルヘルス不調の予防から復職支援まで職場のメンタルヘルス対策を総合的に支援

事業内容

- 事業者、産業保健スタッフ等からの相談に対応
平成21年度実績 12,170件
(うち職場復帰に関するもの1,089件)
- 事業者、産業保健スタッフに対する助言等の実施
平成21年度実績 8,444件
(うち職場復帰に関するもの3,038件)
- 職場の管理職に対する教育の実施(平成22年度新規)
平成22年度実績(4月~9月) 666事業場
- 相談機関の登録・公表、事業場への紹介等の実施
- 事業者、産業医、主治医、相談機関、行政機関等の間のネットワークを構築

労働者健康状況調査

心の健康対策（メンタルヘルスケア）に取り組んでいない理由

単位（％）

区分	心の健康対策 (メンタルヘルスケア) に取り組んでいない 事業所計	取り組んでいない理由(複数回答)						
		取り組み方が 分からない	経費が かかる	必要性を 感じない	労働者の関心 がない	専門スタッフ がいない	その他	不明
平成19年 (事業所規模)	[66.4] 100.0	42.2	12.1	28.9	27.7	44.3	17.5	0.7
5000人以上	[-] -	-	-	-	-	-	-	-
1000～4999人	[4.5] 100.0	34.5	21.0	6.2	17.6	50.3	23.2	-
300～ 999人	[17.0] 100.0	38.1	16.9	10.6	16.3	50.0	22.9	1.9
100～ 299人	[35.9] 100.0	39.9	11.6	17.3	23.9	53.5	17.8	0.5
50～ 99人	[54.8] 100.0	38.9	12.5	19.0	31.5	52.9	14.7	1.6
30～ 49人	[63.2] 100.0	40.3	17.8	24.3	29.4	48.9	17.3	0.2
10～ 29人	[70.8] 100.0	42.9	11.1	31.0	27.3	42.4	17.7	0.8
平成14年	[76.5] 100.0	39.9	19.9	26.9	30.2	46.1	7.9	-

メンタルヘルス対策緊急調査（中間集計）

心の健康対策（メンタルヘルスケア）に取り組んで いない理由

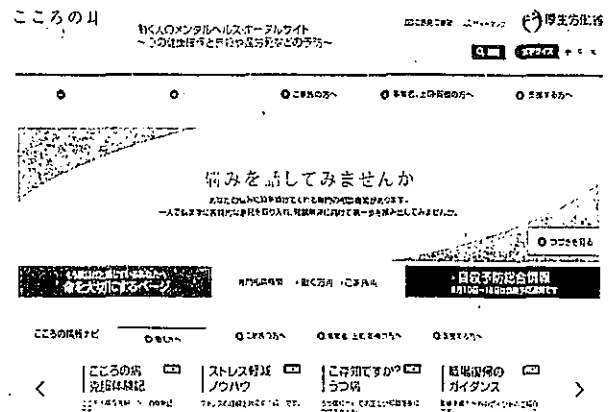
単位（％）

取り組んでいない理由（複数回答）							
（メンタルヘルスケア） 心の健康対策 に取り組んでいない	取り組み方が分からない	経費がかかる	必要性を感じない	労働者の関心がない	専門スタッフがいない	その他	無回答
	46.8 (100.0)	(27.7)	(7.7)	(44.3)	(14.6)	(33.3)	(13.5)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」

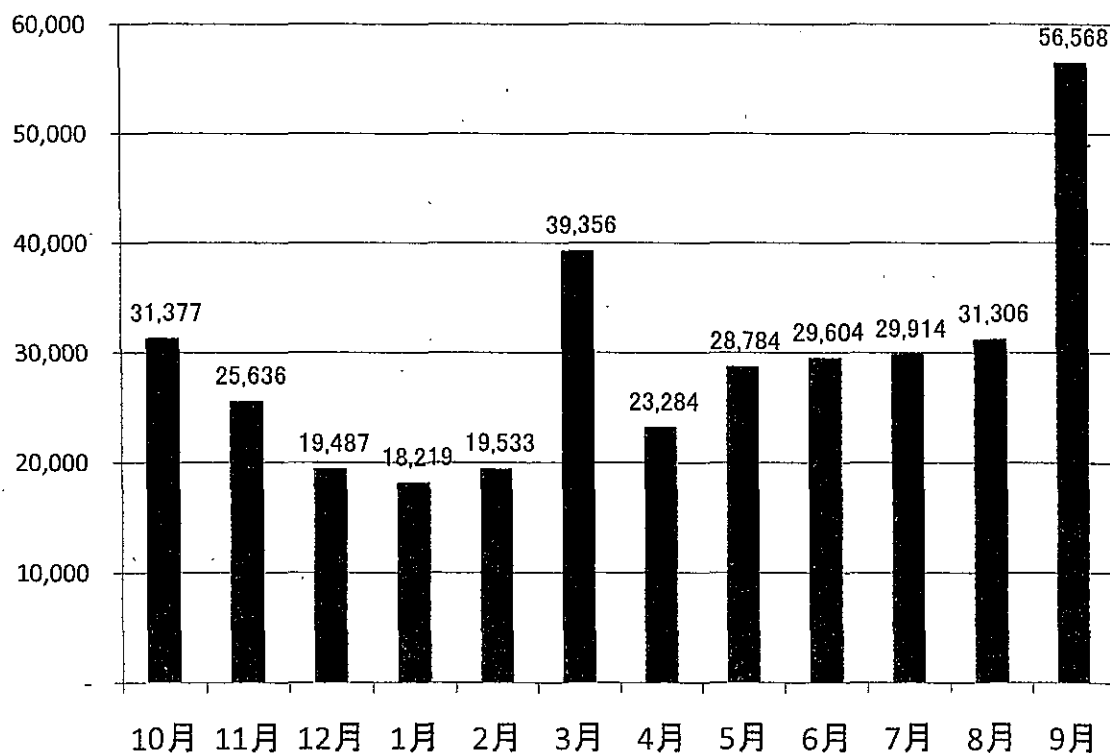
事業者、産業医等の産業保健スタッフ、労働者などに対し総合的な情報提供を実施。

- メンタルヘルスや過労死のための基礎知識
- うつ病、自殺、職場改善の参考事例
- 各種支援・助成制度
- 専門の相談機関や医療機関
- 統計情報
- 関係行政機関の情報 等



<http://kokoro.mhlw.go.jp>

月間アクセス数推移



一般定期健康診断の項目 (労働安全衛生規則第44条)

- ・ 既往歴及び業務歴の調査
- ・ 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- ・ 身長、体重、腹囲、視力及び聴力の検査
- ・ 胸部エックス線検査及び喀痰検査
- ・ 貧血検査
- ・ 肝機能検査
- ・ 血圧の測定
- ・ 血中脂質検査
- ・ 血糖検査
- ・ 尿検査
- ・ 心電図検査

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 だ	ちや あ 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く合わない	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 か つ た	ほと んど	と き あ つ た	しば あ つ た	ほと んど 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	

	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
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	まあ満足	やや不満	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

(参考) 一般定期健康診断のしくみ

一般定期健康診断

- ・ 既往歴及び業務歴の調査
- ・ 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- ・ 身長、体重、脈囲、視力及び聴力の検査
- ・ 胸部エックス線検査及び喀痰検査
- ・ 貧血検査
- ・ 肝機能検査
- ・ 血圧の測定
- ・ 血中脂質検査
- ・ 血糖検査
- ・ 尿検査
- ・ 心電図検査

健康診断の結果

事業者

(異常の所見があると診断された場合)
労働者の健康保持に必要な措置について意見聴取

通常勤務、就業制限(時間外労働の制限、作業の転換等)、要休業等について意見

健康診断の結果を通知
(精密検査等が必要な場合は受診勧奨)

労働者

精密検査等

医療機関

診断の結果を提示(任意)

医師(産業医、地域産業保健センターの医師等)

新たな枠組み

※一般定期健康診断のしくみは変更しない

医師がストレスに関連する症状・不調を確認

一般定期健康診断の「自覚症状、他覚症状の有無の検査」に併せて実施
※別途実施も可能

- 食欲がない
- よく眠れない
- ゆううつだ
- イライラしている

医師が、ストレスに関連する症状・不調の状況から、医師(産業医等)の面接が必要と判断した場合

事業者

あらかじめ面接する医師を指定

(医師が必要と判断した場合)
就業制限(時間外労働の制限、作業の転換等)、
要休業等について意見

同意が必要

(医師等からの意見を勘案し、必要があるとき)
就業制限等の措置

健康確保に必要な措置を超えた不利益な取扱いを行ってはならない

労働者

面接の実施
(必要に応じ保健指導)

必要に応じて
受診を勧奨

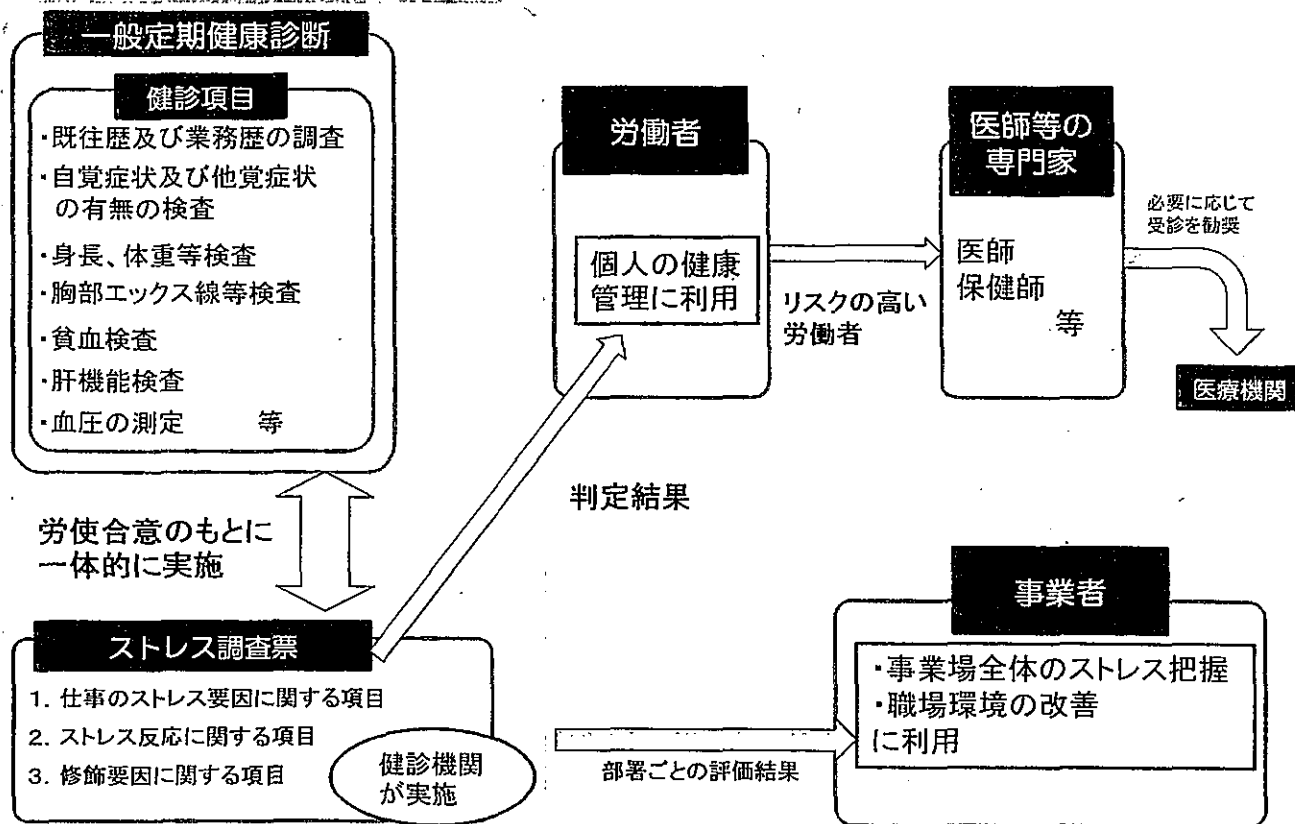
医療機関

診断の結果を提示(任意)

医師(産業医、地域産業保健センターの医師等)

通知

先進的な事例



労働安全衛生法・刑法・保健師助産師看護師法

労働安全衛生法(抄) (昭和四十七年六月八日法律第五十七号)

第十一章 雑則

(健康診断等に関する秘密の保持)

第百四条

第六十五条の二第一項及び第六十六条第一項から第四項までの規定による健康診断並びに第六十六条の八第一項の規定による面接指導の実施の事務に従事した者は、その実施に関して知り得た労働者の秘密を漏らしてはならない。

刑法(抄) (明治四十年四月二十四日法律第四十五号)

第十三章 秘密を侵す罪

(秘密漏示)

第百三十四条

医師、薬剤師、医薬品販売業者、助産師、弁護士、弁護人、公証人又はこれらの職にあった者が、正当な理由がないのに、その業務上取り扱ったことについて知り得た人の秘密を漏らしたときは、六月以下の懲役又は十万円以下の罰金に処する。

保健師助産師看護師法(抄) (昭和二十三年七月三十日法律第二百三号)

第四章 業務

第四十二条の二

保健師、看護師又は准看護師は、正当な理由がなく、その業務上知り得た人の秘密を漏らしてはならない。保健師、看護師又は准看護師でなくなつた後においても、同様とする。

雇用管理に関する個人情報のうち 健康情報を取り扱うに当たっての留意事項（抄）

（平成16年10月29日 基発第1029009号）

第3 健康情報の取扱いについて事業者が留意すべき事項

2 個人情報の保護に関する法律第20条に規定する安全管理措置及び法第21条に規定する従業者の監督に関する事項（指針第3の3(1)及び(2)関係）

- (1) 健康診断の結果のうち診断名、検査値等のいわゆる生データの取扱いについては、その利用に当たって医学的知識に基づく加工・判断等を要することがあることから、産業医や保健師等の看護職員に行わせることが望ましい。
- (2) 産業保健業務従事者以外の者に健康情報を取り扱わせる時は、これらの者が取り扱う健康情報が利用目的の達成に必要な範囲に限定されるよう、必要に応じて健康情報を適切に加工した上で提供する等の措置を講ずること。

労働者の心の健康の保持増進のための指針（抄）

（平成18年3月31日 健康保持増進のための指針公示第3号）

7 メンタルヘルスに関する個人情報の保護への配慮

（2）事業場内産業保健スタッフによる情報の加工

- [1] 産業医等が、相談窓口や面接指導等により知り得た健康情報を含む労働者の個人情報を事業者等に提供する場合には、提供する情報の範囲と提供先を必要最小限とすること。その一方で、産業医等は、当該労働者の健康を確保するための就業上の措置を実施するために必要な情報が的確に伝達されるように、集約・整理・解釈するなど適切に加工した上で提供すること。

健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置 に関する指針（抄）

（平成8年10月1日 健康診断結果措置指針公示第1号）

2 就業上の措置の決定・実施の手順と留意事項

（3）健康診断の結果についての医師等からの意見の聴取

（4）就業上の措置の決定等

イ 労働者からの意見の聴取等

事業者は、（3）の医師等の意見に基づいて、就業区分に応じた就業上の措置を決定する場合には、あらかじめ当該労働者の意見を聴き、十分な話し合いを通じてその労働者の了解が得られるよう努めることが適当である。

ハ 就業上の措置の実施に当たっての留意事項

（中略）

なお、就業上の措置は、当該労働者の健康を保持することを目的とするものであって、当該労働者の健康の保持に必要な措置を超えた措置を講ずるべきではなく、医師等の意見を理由に、安易に解雇等を行うことは避けるべきである。

平成21年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業
「リワークプログラムを中心とするうつ病の早期発見から職場復帰に至る
包括的治療に関する研究」

うつ病スクリーニングにおいて労働者が重要と考える要素

（単位：％）

	合計	性別	
		男性	女性
記入する質問票が簡単であること	40.9	42.0	39.9
ホームページなどからいつでも行えること*	13.0	14.4	11.7
うつ病の「スクリーニング」が効果的であることを事前に教えてもらえること*	26.3	28.4	24.3
自分の書いた内容が、医師や看護師以外の者には見られないこと*	(57.0)	49.4	63.9
精神科医やカウンセラーなど専門家が面接をしてくれること*	57.8	54.3	61.0
うつ状態や高ストレスと判定された場合、ストレスへの対処法なども教えてもらえること	59.4	59.1	59.6
うつ状態や高ストレスと判定された場合、医療機関を受診するかどうかは完全に自分で決められること	19.3	19.3	19.4
年に1回など頻度が少ないこと	8.0	8.8	7.2
その他	2.4	2.5	2.3

平成21年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業
「リワークプログラムを中心とするうつ病の早期発見から職場復帰に至る
包括的治療に関する研究」

**うつ病スクリーニングに関する労働者の希望、
スクリーニングへの回答および二次面接への態度**

(単位: %)

	合計
うつ病の「スクリーニング」が 職場で実施されることを希望するか	
はい	51.5
いいえ	17.3
どちらとも言えない	31.3

労働者健康状況調査 心の健康対策(メンタルヘルスケア)のための専門スタッフ の有無及び配置状況別事業所割合

(単位：%)

区分	心の健康対策 (メンタルヘルス ケア)に取り組ん でいる事業所計	専門 スタッフ がいる	専門スタッフの種類(複数回答)						専門 スタッ フは いな い	不明
			産業医	産業医以 外の医師	保健師 又は 看護師	衛生管理者 又は衛生推 進者等	カウンセ ラー等	その他		
平成19年	[33.6] 100.0	52.0 (100.0)	(56.5)	(9.6)	(22.5)	(30.7)	(27.1)	(13.5)	48.0	0.1
平成14年	[23.5] 100.0	49.8 (100.0)	(59.2)	(12.3)	(35.1)	(32.9)	(27.1)	(9.2)	50.2	-

メンタルヘルス対策緊急調査(中間集計) 心の健康対策(メンタルヘルスケア)のための専門ス タッフがいる事業場において専門スタッフの配置 状況別事業所割合

単位 (%)

産業医	産業医以 外の医 師	保健師 又は 看護 師	衛生 管理 者 又 は 衛 生 推 進 者	カウ ンセ ラー 等	そ の 他 の 専 門 ス タ ッ フ
76.2	6.5	19.6	39.2	15.0	6.7

診療科名別にみた医療機関に從事する医師数

(平成20年医師・歯科医師・薬剤師調査)

平成20(2008)年12月31日現在

	医師数(人)	構成割合(%)			平均年齢(歳)
		総数	男	女	
	271,897	100.0	100.0	100.0	48.3
(従事する主な診療科)					
内 科	62,845	23.1	24.2	18.3	55.7
整 形 外 科	19,273	7.1	8.3	1.5	48.7
外 科	16,865	6.2	7.2	1.6	50.8
小 児 科	15,236	5.6	4.7	9.9	49.2
臨 床 研 修 医	14,546	5.3	4.3	10.1	27.8
精 神 科	13,534	5.0	4.9	5.5	49.3
眼 科	12,627	4.6	3.6	9.5	48.8
消化器内科(胃腸内科)	11,187	4.1	4.4	2.7	45.4
循 環 器 内 科	10,144	3.7	4.1	2.1	43.7
産 婦 人 科	10,012	3.7	3.3	5.3	50.7
心 療 内 科	883	0.3	0.3	0.4	50.7
上記以外の診療科合計	84,745	31.2	30.6	33.4	45.9

就業場所別にみた就業保健師数及び割合

(平成20年保健・衛生行政業務報告)

平成20年末現在

	保健師	
	実人員	構成割合(%)
総 数	43,446	100.0
(主な就業場所)		
市 町 村	24,299	55.9
保 健 所	6,927	15.9
事 業 所	3,524	8.1
病 院	2,770	6.4
診 療 所	1,392	3.2
そ の 他	4,534	10.4

メンタルヘルス対策に関する研修

産業医に対するメンタルヘルス研修として、
次の研修（平成22年度）が国の委託事業として行われている。

研修内容	メンタルヘルス対策	90分
	職場復帰支援対策	60分
	長時間労働者に対する医師による面接指導等の手法	60分
	計	3時間30分
開催場所	全国で47回以上開催	

過去3年間の開催状況

	受講人数
平成21年度	2,223人
平成20年度	3,817人
平成19年度	3,663人

精神障害等の出来事別決定及び支給決定件数一覧

(平成21年度)

出来事の種類	具体的な出来事	決定件数		支給決定件数	
			うち自殺		うち自殺
1 事故や災害の体験	重度の病氣やケガをした	69	3	16	2
	悲惨な事故や災害の体験(目撃)をした	64	1	37	0
2 仕事の失敗、過重 な責任の発生等	交通事故(重大な人身事故、重大事故)を起こした	3	0	0	0
	労働災害(重大な人身事故、重大事故)の発生に直接関与した	3	0	2	0
	会社の経営に影響するなどの重大な仕事上のミスをした	13	7	5	4
	会社で起きた事故(事件)について、責任を問われた	10	4	3	2
	違法行為を強要された	3	3	2	2
	自分の関係する仕事で多額の損失を出した	4	3	2	1
	達成困難なノルマが課された	6	3	3	2
	ノルマが達成できなかった	7	3	2	1
	新規事業の担当になった、会社の建て直しの担当になった	9	4	4	2
	顧客や取引先から無理な注文を受けた	3	0	2	0
	顧客や取引先からクレームを受けた	14	4	6	2
	研修、会議等の参加を強要された	0	0	0	0
	大きな説明会や公式の場での発表を強いられた	2	1	0	0
	上司が不在になることにより、その代行を任された	2	1	0	0
3 仕事の量・質の 変化	仕事内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった	114	38	55	23
	勤務・拘束時間が長時間化する出来事が生じた	44	16	25	13
	勤務形態に変化があった	3	2	0	0
	仕事のペース、活動の変化があった	5	2	0	0
	職場のOA化が進んだ	0	0	0	0
4 身分の変化等	退職を強要された	20	2	3	0
	出向した	5	1	1	0
	左遷された	2	0	0	0
	非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取扱いを受けた	2	0	0	0
	早期退職制度の対象となった	2	0	0	0
5 役割・地位等の 変化	転動をした	26	3	5	1
	複数名で担当していた業務を1人で担当するようになった	5	0	0	0
	配置転換があった	24	2	1	0
	自分の昇格・昇進があった	11	2	0	0
	部下が減った	1	0	0	0
	部下が増えた	1	0	0	0
	同一事業場内での所属部署が統合された	2	0	0	0
	担当ではない業務として非正規社員のマネジメント、教育を行った	1	0	0	0
6 対人関係の トラブル	ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた	42	2	16	1
	セクシュアルハラスメントを受けた	16	0	4	0
	上司とのトラブルがあった	134	8	9	1
	部下とのトラブルがあった	3	0	0	0
	同僚とのトラブルがあった	19	1	0	0
7 対人関係の変化	理解してくれていた人の異動があった	2	0	0	0
	上司が替わった	6	1	1	0
	昇進で先を越された	1	0	0	0
	同僚の昇進・昇格があった	1	0	0	0
8 その他		148	23	30	6
合計		852	140	234	63

注 その他の件数は、評価の対象となる出来事が認められなかった事案や、心理的負荷が軽度のもの等の件数である。

「自殺の危機経路」事例

(「→」=連鎖、「+」=併発)

【無職者(就業経験あり)】

- ① 失業→生活苦→多重債務→うつ病→自殺
- ② 連帯保証債務→倒産→離婚の悩み+将来生活への不安→自殺
- ③ 犯罪被害(性的暴行など)→精神疾患→失業+失恋→自殺

- 【被雇用者】
- ① 配置転換→過労+職場の人間関係→うつ病→自殺
 - ② 昇進→過労→仕事の失敗→職場の人間関係→自殺
 - ③ 職場のいじめ→うつ病→自殺

- 【自営者】
- ① 事業不振→生活苦→多重債務→うつ病→自殺
 - ② 介護疲れ→事業不振→過労→身体疾患+うつ病→自殺
 - ③ 解雇→再就職失敗→やむを得ず起業→事業不振→多重債務→生活苦→自殺

【無職者(就業経験なし)】

- ① 子育ての悩み→夫婦間の不和→うつ病→自殺
- ② DV→うつ病+離婚の悩み→生活苦→多重債務→自殺
- ③ 身体疾患+家族の死→将来生活への不安→自殺

- 【学生】
- ① いじめ→学業不振+学内の人間関係(教師と)→進路の悩み→自殺
 - ② 親子間の不和→ひきこもり→うつ病→将来生活への不安→自殺

ライフリンク「自殺実態1000人調査」

労働者健康状況調査

メンタルヘルス上の理由により連続1ヶ月以上休業 又は退職した労働者がいる事業場

(単位: %)

区 分	事業所計	退職し 連続1 か月以上 休業・ ない	退職した労働者がいない												退職し 連続1 か月以上 休業・ ない	
			1人	2人	3人	4人	5人	6～ 9人	10人 ～	10～ 29人	30～ 49人	50～ 99人	100 人～	不明		
平成19年 (事業所規模)	100.0	7.6	100.0	(67.7)	(18.1)	(5.3)	(2.4)	(1.2)	(2.3)	(1.9)	(1.5)	(0.3)	(0.1)	(0.0)	(0.9)	92.4
5000人以上	100.0	91.3	(100.0)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(89.7)	(10.3)	(36.3)	(43.1)	(-)	(10.3)	8.7
1000～4999人	100.0	92.8	(100.0)	(5.0)	(5.3)	(4.3)	(5.1)	(6.2)	(16.9)	(55.9)	(44.1)	(6.8)	(4.4)	(0.7)	(1.2)	7.2
300～ 999人	100.0	67.0	(100.0)	(20.6)	(23.2)	(13.5)	(10.4)	(8.5)	(12.4)	(10.4)	(9.5)	(0.2)	(0.7)	(-)	(1.0)	33.0
100～ 299人	100.0	37.5	(100.0)	(49.3)	(26.9)	(10.5)	(5.3)	(2.0)	(4.6)	(0.8)	(0.8)	(0.1)	(-)	(-)	(0.5)	62.5
50～ 99人	100.0	16.2	(100.0)	(70.2)	(20.1)	(4.4)	(2.1)	(0.6)	(1.3)	(1.1)	(0.2)	(1.0)	(-)	(-)	(0.2)	83.8
30～ 49人	100.0	8.7	(100.0)	(86.6)	(6.2)	(6.4)	(0.7)	(-)	(-)	(0.1)	(0.1)	(-)	(-)	(-)	(0.0)	91.3
10～ 29人	100.0	3.8	(100.0)	(80.8)	(16.5)	(0.8)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(1.8)	96.2

労働者健康状況調査

過去1年間においてメンタルヘルス上の理由により 連続1ヶ月以上休業又は退職した労働者の割合

(単位: %)

区 分	常用労働者数計	連続1か月以上の		
		休業者数 +退職者数	連続1か月以上の 休業者数	退職者数
計 (事業所規模)	100.0	0.4	0.3	0.1
5000人以上	100.0	0.6	0.6	0.0
1000～4999人	100.0	0.8	0.7	0.1
300～999人	100.0	0.6	0.5	0.1
100～299人	100.0	0.5	0.4	0.1
50～99人	100.0	0.4	0.4	0.1
30～49人	100.0	0.3	0.2	0.1
10～29人	100.0	0.2	0.2	0.1

メンタルヘルス対策緊急調査（中間集計）
過去3年間におけるメンタルヘルス不調者の復職割合

単位（％）

全員復職できた	ほとんど全員復職できた	7割程度復職できた	半分程度復職できた	2割程度復職できた	1割（以内）程度復職できた	全員復職しなかった	無回答
27.2	12.7	9.8	9.5	5.4	4.7	17.9	12.9

※「メンタルヘルス不調者がいない」とする事業所の割合をのぞいて集計した

メンタルヘルス対策緊急調査（中間集計）
復職に関する事業所内のルール

単位（％）

社内ルールで復職が定められる	相談担当者や方が決めて	人事担当者がその都度	復職は、その者に任せ、その者に任せ	無回答
32.7	42.9	18.0	6.4	

労働者健康状況調査

職業生活におけるストレス等の内容

単位 (%)

年別、性別、就業形態別 (単位: %)		強い不安、悩み、 ストレスがある		強い不安、悩み、ストレスの内容(3つ以内の複数回答)												強い不安、悩み、 ストレスがない	不明	
				仕事の質の問題	仕事の量の問題	仕事への適正の問題	職場の人間関係の問題	昇進、昇級の問題	配置転換の問題	雇用の安定性の問題	会社の将来性の問題	定年後の仕事、 老後の問題	事故や災害の経験	その他	不明			
平成14年		61.5	100	30.4	32.3	20.2	35.1	14.5	6.4	17.7	29.1	17.2	(…)	7.7	0.0	38.5	-	
年別	平成19年		58.0	100	34.8	30.6	22.5	38.4	21.2	8.1	12.8	22.7	21.2	2.3	9.3	0.1	41.2	0.8
	性別	男	59.2	100	36.3	30.3	21.2	30.4	24.9	8.7	12.2	29.1	24.1	3.0	9.4	0.1	40.2	0.6
		女	56.3	100	32.5	31.1	24.5	50.5	15.6	7.1	13.7	12.9	16.7	1.1	9.3	0.2	42.7	1.0
	就業形態別	一般社員	61.8	100	36.7	32.0	23.2	37.7	21.0	8.4	9.6	24.6	21.6	2.5	9.4	0.1	37.6	0.6
		契約社員	56.2	100	24.8	23.3	23.1	34.4	28.7	9.6	36.2	14.4	21.0	0.6	8.1	0.1	43.6	0.2
		パートタイム労働者	40.3	100	27.6	25.3	16.6	45.8	17.7	4.4	21.9	14.1	18.1	1.7	9.8	0.1	58.0	1.7

注：平成19年調査では、「事故や災害の経験」を新規調査事項として追加した。