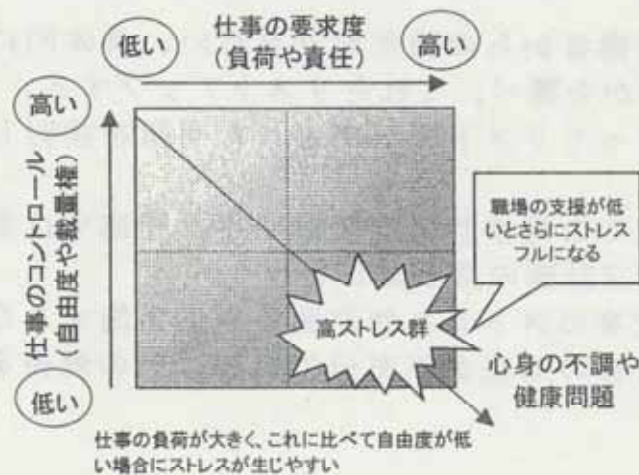


「仕事のストレス判定図」マニュアル

労働省「作業関連疾患の予防に関する研究」班健康影響評価グループ

1. 「仕事のストレス判定図」とは

「仕事のストレス判定図」は、職場や作業グループなどの集団を対象として目にみえない仕事上のストレス要因を評価し、それが労働者の健康にどの程度影響を与えているかを判定するために開発されたツールである。



「仕事のストレス判定図」では、健康との関係が深いことがわかっている4つのストレス要因－「仕事の量的負担」、「仕事のコントロール」（裁量権や自由度のこと）、「上司の支援」および「同僚の支援」－を所定のストレス調査票で測定し、その結果にもとづいて、職場のストレス要因の程度や健康問題の起きやすさ（健康リスク）の程度を知ることができる。

2. 仕事のストレス判定図の特徴

- ・特別な専門知識がなくても、誰でも簡単に使用できる。
- ・最小で12問の質問の回答を合計するだけで判定ができる。
- ・ある職場のストレスの大きさを、全国2.5万人の労働者の平均とくらべて判定することができる。
- ・ストレスの大小だけでなく、そのための健康リスクも知ることができるため対策の必要性が判断しやすい。

3. 仕事のストレス判定図の活用場面

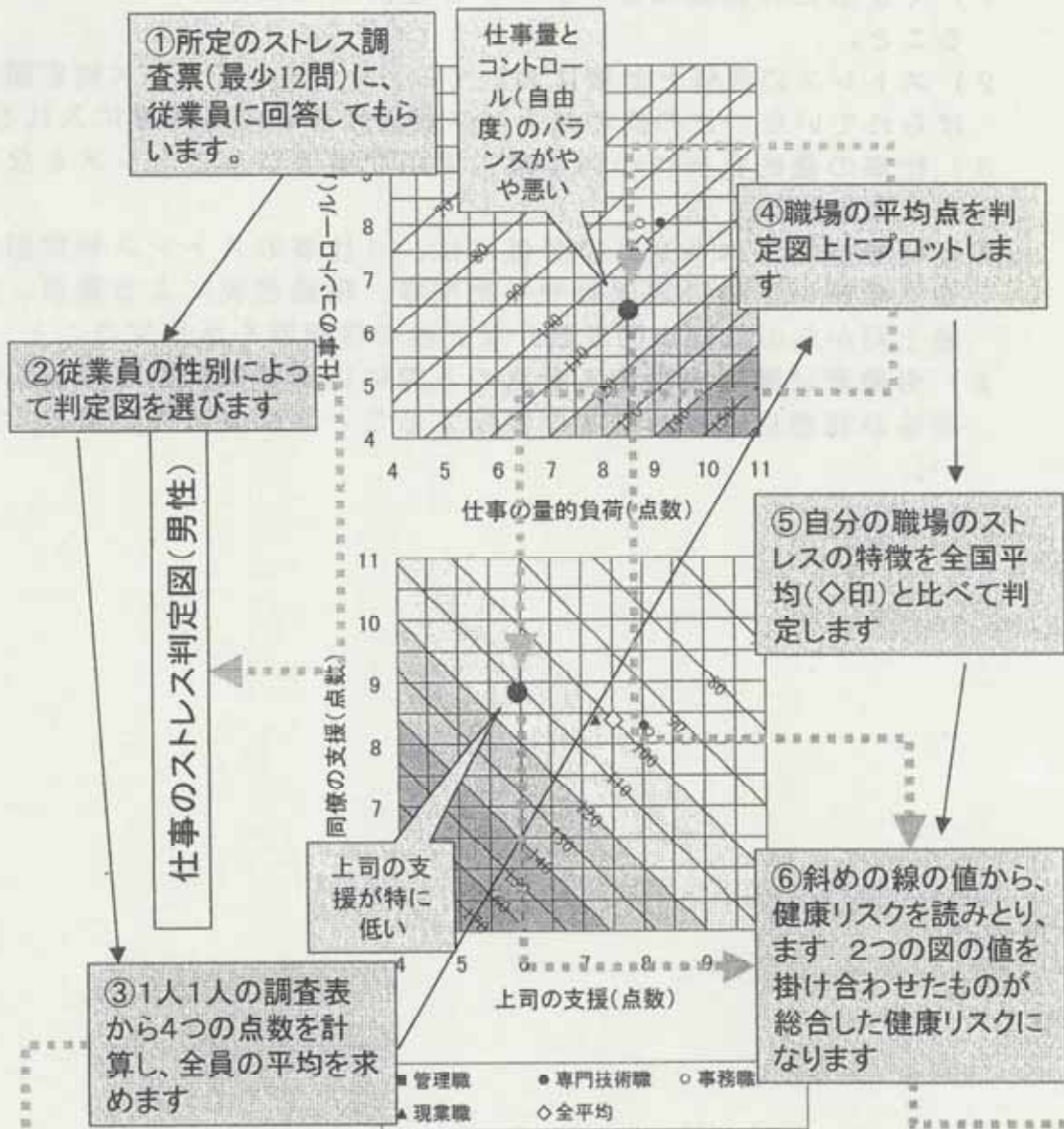
- ・体調を崩す者や事故が多いなどストレスが高いことが疑われる職場に対する調査
- ・職場ごとに仕事上のストレスを定期的に評価したい場合

- ・新しい機械の導入などの変化にともなうストレスの増加を評価したい場合
- ・ストレス対策の効果評価をしたい場合

4. 結果からストレスの対策へ

- ・対策が必要かどうか判断する。健康リスクが120-130以上の職場ではいろいろなストレス問題が顕在化している場合が多い。
- ・仕事のストレス判定図の結果からその職場のストレスの特徴に見当をつける。
- ・職場巡視や労働者からの聞き取りを行い、具体的にどんな問題によって起きているのかを調べ、これをリストアップする。
- ・関係者が集まってリストアップされた問題を検討し、改善のための計画をたてる。
- ・改善を実施しその進捗状況を記録する。実施中は労働者からの意見などに基づいて適宜計画の見なおしを行う。
- ・改善後は、仕事のストレス判定図を再度実施するなどによりその効果を評価する。改善の効果が不十分であればその理由を検討し、計画を見なおす。

図解：仕事のストレス判定図の使用法



職場名	対象者数(人)	主な作業内容
経理課	20人	事務、伝票処理
尺度名	平均点	読みとった健康リスク
仕事の量的負担	8.5	(A) 108
仕事のコントロール	6.4	(B) 112
上司の支援	6.0	
同僚の支援	8.8	
総合した健康リスク [= (A) x (B) / 100]		121

この職場では仕事のストレスにより健康リスクが通常の20%増加と推定