資料2-2

都道府県労働局長 殿

厚生労働省労働基準局長
（公印省略）

心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針の一部改正について

心理的負荷による精神障害等に係る業務上外の判断指針（以下「判断指針」という。）については、平成11年9月14日付け基発第544号をもって示したところであるが、今般、「職場における心理的負荷評価表の見直し等に関する検討会」の検討結果（別添）を踏まえ、下記のとおり改めることとしたので、今後の取扱いに遺漏のないよう期されたい。
記

1 改正の要旨
判断指針別表1及び別表2について、具体的出来事の追加又は修正等の改正を行うとともに、併せて、判断指針本文についても必要な改正を行った。

2 改正の内容
（1）判断指針別表1「職場における心理的負荷評価表」及び別表2「職場以外の心理的負荷評価表」を別紙のとおり改める。

（2）判断指針第4の2の③中、「（3）出来事に伴う変化等を検討する視点」を「（3）（1）の出来事後の状況が持続する程度を検討する視点（「総合評価」を行う際の視点）」に改めるとともに、同指針第4の2中、「出来事に伴う変化等」を「出来事後の状況が持続する程度」に改める。

（3）判断指針第4の2の(2)のイ中、「仕事の量（労働時間等）の変化」を「仕事の量（労働時間等）の変化後の持続する状況」に改める。

（4）判断指針第4の2の(2)のロ中、「仕事の質の変化」を「仕事の質の変化後の持続する状況」に改める。

（5）判断指針第4の2の(2)のハ中、「仕事の責任の変化」を「仕事の責任の変化後の持続する状況」に改める。

（6）判断指針第4の2の(2)のホ中、「職場の物的、人間環境の変化」を「職場の物的、人間環境の変化後の持続する状況」に改める。

（7）判断指針第4の2の(2)のヘ中、「支援・協力等の有無」を「職場の支援・協力等の欠如の状況」に改める。
（8）判断指針本文末尾の参考「ICD-10第Ⅴ章『精神および行動の障害』分類」について、WHOで策定されたICD-10の日本語版が、平成17年11月に新訂されたことを踏まえ、F2精神分裂病、分裂病型障害および妄想性障害」を「F2統合失調症、統合失調型障害および妄想性障害」に改めるとともに、「F6成人の人格および行動の障害」を「F6成人のパーソナリティおよび行動の障害」、「F7知的障害（精神遅滞）」を「F7精神遅滞（知的障害）」、「F9小児（児童）期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害、詳細不詳の精神障害」を「F9小児期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害、特定不能の精神障害」にそれぞれ改める。
### 職場における心理的負荷評価表

<table>
<thead>
<tr>
<th>出来事の類型</th>
<th>(1) 平均的な心理的負荷の強度</th>
<th>(2) 心理的負荷の強度を修正する基準</th>
<th>出来事に伴う問題、変化への対処等</th>
<th>持続する状況を検討する際の要因等</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>① 事故や疾病の体験</td>
<td>重度の病気や récupをした</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>呼吸困難、疲労、栄養失調、感染症</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 退職、解雇、失業</td>
<td>重度の失業、後遺症、重大事故</td>
<td>重度の失業、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 自分の健康の問題</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 仕事の内容、追加の負担</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 仕事の内容、追加の負担</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 仕事の内容、追加の負担</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 職場における心理的負荷の強度の検討する項目

<table>
<thead>
<tr>
<th>出来事の類型</th>
<th>(1) 平均的な心理的負荷の強度</th>
<th>(2) 心理的負荷の強度を修正する基準</th>
<th>出来事に伴う問題、変化への対処等</th>
<th>持続する状況を検討する際の要因等</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>① 事故や疾病の体験</td>
<td>重度の病気や récupをした</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>呼吸困難、疲労、栄養失調、感染症</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 退職、解雇、失業</td>
<td>重度の失業、後遺症、重大事故</td>
<td>重度の失業、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 自分の健康の問題</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 仕事の内容、追加の負担</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 職場における心理的負荷の強度の検討する項目

<table>
<thead>
<tr>
<th>出来事の類型</th>
<th>(1) 平均的な心理的負荷の強度</th>
<th>(2) 心理的負荷の強度を修正する基準</th>
<th>出来事に伴う問題、変化への対処等</th>
<th>持続する状況を検討する際の要因等</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>① 事故や疾病の体験</td>
<td>重度の病気や récupをした</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>呼吸困難、疲労、栄養失調、感染症</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 退職、解雇、失業</td>
<td>重度の失業、後遺症、重大事故</td>
<td>重度の失業、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 自分の健康の問題</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>① 仕事の内容、追加の負担</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>重度の病気、後遺症の有無、程度、医療提供の選択肢</td>
<td>①経済的問題、②退職の影響、③健康の影響</td>
<td>①生活の質が低下する②他者に影響する</td>
</tr>
<tr>
<td>变化の内容</td>
<td>順位又は退職後強度強度</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>出勤不足</td>
<td>作業・休暇の別、出勤の余裕・任意、不利益の程度等</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>出勤不足</td>
<td>作業の強度、身分・職務・機制の変化の強度等</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>非正規社員であるという理由であり、仕事上の変更、不利益な内容を受けるか否か</td>
<td>作業、不利益の内容・程度等</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>順位又は退職後強度</th>
<th>①</th>
<th>②</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>給与、職務の変化の程度、勤務の保障、職位の変化の程度等</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>給与、勤務の変化の程度、供職者の有無等</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>部下が減った</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>同一非正規社員の給与はもとよりされた</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>①</td>
<td>②</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>対人関係のトラブル</th>
<th>①</th>
<th>②</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>性で物を含む</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>セクシュアルハラスメントを受けた</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>上司とのトラブルがあった</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>部下とのトラブルがあった</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>同僚とのトラブルがあった</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>対人関係の変化</th>
<th>①</th>
<th>②</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>情緒を騒がせた人の真名があった</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>上司が汚れた</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>情緒を騒がせた</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
<tr>
<td>情緒を騒がせた・昇格があった</td>
<td>①</td>
<td>②</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(注) ①(1)の具体性出勤の平均的な心理的負担の強度は△で示されているが、この強度は平均度である。また、心理的負担の強度は日常的に変動する心理的負担で一般的に問題とならない程度の心理的負担、心理的負担の強度と⑦(3)の強度を示す心理的負担である。

②「心理的負担の強度を示す項目は、出勤の具体的な事情、生じた職務等をも考慮した上で、「心理的負担の強度」として認められるものについて、「心理的負担を示す項目」を示すに当たっての要領として具体的に検討する事項である。各項目は(1)の具体的出勤等にかかわらず異なるのである。

③「社会的評価」は、②及び③の検討を基に、心理的負担の具体的な事情を考慮して要数を示すものである。
## 職場以外の心理的負荷評価表

<table>
<thead>
<tr>
<th>出来事の類型</th>
<th>具体的出来事</th>
<th>心理的負荷の強度</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>① 自分の出来事</td>
<td>離婚又は夫婦が別居した</td>
<td>III</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自分が重い病気やケガをした又は流産した</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自分が病気やケガをした</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>夫婦のトラブル、不和があった</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自分が妊娠した</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>定年退職した</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>② 自分以外の家族・親族の出来事</td>
<td>配偶者や子供、親又は兄弟が死亡した</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>配偶者や子供が重い病気やケガをした</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>関係者の誰かで世間的にまずいことをした人が出た</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家族とのつきあいで困ったり、辛い思いをしたことがあった</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家族が信頼していた又はその話が具体化した</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>子供の入陥・退学があった又は子供が発育成長を始めた</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>子供の不和、子供の問題行動、非行があった</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家族が増えた（子供が産まれた）又は減った（子供が独立して家を離れた）</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>配偶者が仕事のため外出した又は転勤した</td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td>③ 金銭関係</td>
<td>多額の財産を損失した又は突然大きな支出があった</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>収入が減少した</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>借金返済の遅れ、困難があった</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>住宅ローン又は消費者ローンを借りた</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>④ 事件、事故、災害の体験</td>
<td>天災や火災などにあった又は犯罪に巻き込まれた</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自宅に泥棒が入った</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>交通事故を起こした</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>転居のため法律違反をした</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>⑤ 住環境の変化</td>
<td>騒音等、家の周囲の環境（人間環境を含む）が悪化した</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>引越した</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家屋や土地を売却した又はその具体的な計画が持ち上がった</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家族以外の人（知人、下宿人など）が一緒に住むようになった</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td>⑥ 他人との人間関係</td>
<td>友人、先輩に厳しく扱われた</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>親しい友人、先輩が死亡した</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>失恋、異性関係のつれがあった</td>
<td>II</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>戻る所とのトラブルがあった</td>
<td>II</td>
</tr>
</tbody>
</table>

（注）心理的負荷の強度IからIIIは、別表1と同程度である。
ICD-10第V章「精神および行動の障害」分類

<table>
<thead>
<tr>
<th>F0</th>
<th>症状性を含む器質性精神障害</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>F1</td>
<td>精神作用物質使用による精神および行動の障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F2</td>
<td>統合失調症、統合失調型障害および妄想性障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F3</td>
<td>気分（感情）障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F4</td>
<td>神経症性障害、ストレス関連障害および身体表現性障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F5</td>
<td>生理的障害および身体的要因に関連した行動症候群</td>
</tr>
<tr>
<td>F6</td>
<td>成人のパーソナリティおよび行動の障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F7</td>
<td>精神遅滞（知的障害）</td>
</tr>
<tr>
<td>F8</td>
<td>心理的発達の障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F9</td>
<td>小児期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害、特定不能の精神障害</td>
</tr>
</tbody>
</table>
心理的負荷による精神障害等に係る業務外の判断指針

第1 基本的考え方について

心理的負荷による精神障害の業務外の判断に当たっては、精神障害の発病の有無、発病の時期及び疾患名を明らかにすることはもとより、当該精神障害の発病に関与したと認められる業務による心理的負荷の強度の評価が重要である。その際、労働者災害補償保険制度の性格上、本人がその心理的負荷の原因となった出来事をどのように受け止めたかではなく、多くの人々が一般的にはどう受け止めるかという客観的な基準によって評価する必要がある。

また、業務以外的心理的負荷についても同様に評価する必要がある。

さらに、個体側要因についても評価されなければならない。精神障害の既往歴が認められる場合や、生活史（社会適応状況）、アルコール等依存状況、性格傾向等に特に問題が認められる場合は、個体側要因（心理面の反応性、脆弱性）が大きいとされている。

以上のことから、労災請求事案の処理に当たっては、まず、精神障害の発病の有無等を明らかにした上で、業務による心理的負荷、業務以外の心理的負荷及び個体側要因の各事項について具体的に検討し、それらと当該労働者に発病した精神障害との関連性について総合的に判断する必要がある。

第2 対象疾病について

本判断指針で対象とする疾病（以下「対象疾病」という。）は、原則として国際疾病分類第10回修正（以下「ICD-10」という。）第V章「精神および行動の障害」に分類される精神障害とする。

なお、いわゆる心身症、本判断指針における精神障害には含まれない。

第3 判断要件について

次の(1)、(2)及び(3)の要件のいずれをも満たす精神障害は、労働基準法施行規則別表第1の2第9号に該当する疾病として取り扱う。
(1) 対象疾病に該当する精神障害を発病していること。
(2) 対象疾病の発病前6か月の間に、客観的に当該精神障害を発病させるおそれのある業務による強い心理的負荷が認められること。
(3) 業務以外の心理的負荷及び個体側要因により当該精神障害を発病したとは認められないこと。

第4 適用要件の適用について

労災求償事案の業務外等の判断は、まず、後記1により精神障害の発病の有無等を明らかにし、次に後記2から4までの事項について検討を加えた上で、後記5に基づき行う。

なお、具体的な検討に当たっては、客観的な判断がなされる必要があることから、複数の専門家による合議等によって行う。

1 精神障害の判断等

(1) 精神障害の発病の有無等の判断

精神障害の発病の有無、発病時期及び疾患名の判断に当たっては、ICD-10作成の専門家チームによる「臨床記述と診断ガイドライン」（以下「ICD-10診断ガイドライン」という。）に基づき、治療経過等の関係資料、家族、友人、職場の上司、同僚、部下等（以下「関係者」という。）からの聴取内容、産業医の意見、業務の実態を示す資料、その他の情報から得られた事実関係により行う。

なお、精神障害の治療歴の無い事案については、関係者からの聴取内容等を偏りなく検討し、ICD-10診断ガイドラインに示されている診断基準を満たす事実が認められる場合、あるいはその事実が十分に確認できなくても種々の状況から診断項目に該当すると合理的に推定される場合には、当該疾患名の精神障害が発病したものとして取り扱う。

(2) 業務との関連で発病する可能性のある精神障害

対象疾病のうち主として業務に関連して発病する可能性のある精神障害は、参考に示したICD-10のF0からF4に分類される精神障害である。

なお、このうちF0及びF1に分類される精神障害については、既に示された他の認定基準等により、頭部外傷、脳血管障害、中枢神経変性疾患等器質性脳疾患の業務起因性を判断した上で、その併発疾病等として認められるか否かを個別に判断する。

2 業務による心理的負荷の強度の評価

業務による心理的負荷の強度の評価に当たっては、当該心理的負荷の原因と
なった出来事及びその出来事後の状況が持続する程度について総合的に検討する必要がある。そのため、別表1「職場における心理的負荷評価表」（以下「別表1」という。）を指標として用いることとする。

別表1は、出来事及びその出来事後の状況が持続する程度をより具体的かつ客観的に検討するため、
①当該精神障害の発病に関与したと認められる出来事が、一般的にはどの程度の強さの心理的負荷と受け止められるかを判断する「（1）平均的な心理的負荷の程度」の欄
②出来事の個別の状況を勘酌し、その出来事の内容等に即して心理的負荷の強度を修正するための「（2）心理的負荷の強度を修正する視点」の欄
③出来事後の状況がどの程度持続、拡大あるいは改善したかについて評価するための「（3）（1）の出来事後の状況が持続する程度を検討する視点（「総合評価」を行う際の視点）」の欄から構成されている。

業務による心理的負荷の強度の評価は、まず①及び②により当該精神障害の発病に関与したと認められる出来事の強度が「I」、「II」、「III」のいずれに該当するかを評価する。

なお、この心理的負荷の強度「I」は日常的に経験する心理的負荷で一般的に問題とならない程度の心理的負荷、心理的負荷の強度「II」は人生の中でまれに経験することもある強い心理的負荷、心理的負荷の強度「III」はその中間位置に位置する心理的負荷である。

次に、③によりその出来事後の状況が持続する程度による心理的負荷がどの程度過重であったかを評価する。その上で出来事の心理的負荷の強度及びその出来事後の状況が持続する程度による心理的負荷の過重性を併せて総合評価（「弱」、「中」、「強」）することとするが、具体的には以下の手順により行う。

なお、上記②及び③を検討するに当たっては、本人がその出来事及び出来事後の持続する程度を主観的にどう受け止めたかではなく、同種の労働者が、一般的にどう受け止めるかという観点から検討されなければならない。ここで「同種の労働者」とは職種、職場における立場や経験等が類似する者をいう。

(1) 出来事の心理的負荷の評価
精神障害発症前におわね6か月の間に、当該精神障害の発症に関与したと考えられる業務によるどのような出来事があったのか、その出来事の心理的負荷の強度はどの程度と評価できるかについて、次のイ及びロの手順により検討を行う。

イ 出来事の平均的な心理的負荷の強度の評価

別表1の「出来事の類型」に示した「具体的出来事」は、職場において通常起こり得る多種多様な出来事を一般化したものです。そのため、労災請求事案ごとに、発症前おわね6か月の間に、当該精神障害の発症に関与したと考えられる業務による出来事としてどのような出来事があったのかを具体的に把握し、その出来事が別表1の(1)の欄のどの「具体的出来事」に該当するかを判断して平均的な心理的負荷の強度を「I」、「II」、「III」のいずれかに評価する。なお、「具体的出来事」に合致しない場合には、どの「具体的出来事」に近いかを類推して評価する。

ロ 出来事の平均的な心理的負荷の強度の修正

出来事の平均的な心理的負荷の強度は、別表1の(1)の欄により評価するが、その出来事の内容等によってはその強度を修正する必要が生じる。そのため、出来事の具体的内容、その他の状況等を把握した上で、別表1の(2)に掲げる視点に基づいて、上記イにより評価した「I」、「II」、「III」の位置付けを修正する必要はないかを検討する。

なお、出来事の発生以前から続く恒常的な長時間労働、例えば所定労働時間が午前8時から午後5時までの労働者が、深夜時間帯に及ぶような長時間の時間外労働を度々行っているような状態等が認められる場合には、それ自体で、別表1の(2)の欄による心理的負荷の強度を修正する。

(2) 出来事後の状況が持続する程度による心理的負荷の評価

その出来事後の状況が持続する程度による心理的負荷がどの程度重かったかを評価するため、出来事後の状況が持続する程度として別表1の(3)の各項目に基づき、出来事後の状況が、どの程度持続、拡大あるいは改善したかについて検討する。具体的には次のイからヘに基づき、出来事後の状況が持続する程度による心理的負荷の評価に当たり考慮すべき点があるか否か検討する。
イ 仕事の量（労働時間等）の変化後の持続する状況

恒常的な長時間労働は精神障害の準備状態を形成する要因となる可能性が高いとされていることから、上記（1）のロに示した恒常的な長時間労働が認められる場合には十分に考慮する。

なお、仕事の量の変化は基本的には労働時間の長さ等の変化によって判断することが、仕事の密度等の変化が過大なものにおいても考慮する。

ロ 仕事の質の変化後の持続する状況

職種の変更、仕事の内容の大きな変化、一般的に求められる適応能力を超えた要求等その変化が通常予測される変化と比べて過大であると認められるものについて考慮する。

ハ 仕事の責任の変化後の持続する状況

事業場内で通常行われる昇進に伴う責任の変化等通常の責任の増大を大きく超える責任の増大について考慮する。

ニ 仕事の裁量性の欠如

単調で孤独な繰り返し作業等仕事の遂行についての裁量性が極端に欠如すると考えられる場合について考慮する。

ホ 職場の物理的、心理環境の変化後の持続する状況

騒音、暑熱等物理的負荷要因等の多くが、その身体的、心理的・社会的負荷を極端に増大させると考えられるもので、これについて考慮する必要がある。

職場における人間関係から生じるトラブル等的けんかの心理的負荷を大きく超えるものについて考慮する。

ヘ 職場の支援・協力等の欠如の状況

事業場が講じた支援、協力等は、心理的負荷を緩和させる上で重要な役割を果たすとされているので、出来事に対処するため、仕事のやり方の見直し改善、応援体制の確立、責任の分散等上司、同僚等による必要な支援、協力がなされていないか等について検討し、これらが十分でないと考慮する。

(3) 業務による心理的負荷の強度の総合評価

業務による心理的負荷の強度の総合評価は、前記（1）及び（2）の手順によっ
て評価した心理的負荷の強度の総体が、客観的に当該精神障害を発病させるおそれのある程度の心理的負荷と認められるか否かについて行う。

なお、「客観的に精神障害を発病させるおそれのある程度の心理的負荷」とは、別表１の総合評価が「強」と認められる程度の心理的負荷とする。ここで「強」と認められる心理的負荷とは次の場合をいう。

① 別表１の(2)の欄に基づき修正された心理的負荷の強度が「Ⅲ」と評価され、かつ、別表１の(3)の欄による評価が相当程度重であると認められるとき（「相当程度重」とは、別表１の(3)の欄の各々の項目に基づき、多方面から検討して、同種の労働者と比較して業務内容が困難で、業務量も過大である等が認められる状態をいう。）。

② 別表１の(2)の欄により修正された心理的負荷の強度が「Ⅱ」と評価され、かつ、別表１の(3)の欄による評価が特に重であると認められるとき（「特に重」とは、別表１の(3)の欄の各々の項目に基づき、多方面から検討して、同種の労働者と比較して業務内容が困難であり、恒常的な長時間労働が認められ、かつ、過大な責任の発生、支援・協力の欠如等特に困難な状況が認められる状態をいう。）。

(4) 特別な出来事等の総合評価

業務による心理的負荷の強度は、基本的には上記(3)により総合評価されるが、次のイ、ロ及びハの事実が認められる場合には、上記(3)にかかわらず総合評価を「強」とすることができる。

イ 心理的負荷が極度のもの

別表１の(2)の欄に基づき修正された心理的負荷の強度が「Ⅲ」と評価される出来事のうち、生死に関わる事故への遭遇等心理的負荷が極度のもの

ロ 業務上の傷病により6か月を超えて療養中の者の発病した精神障害

業務上の傷病によりおおよそ6か月を超える期間にわたって療養中の者に発病した精神障害については、病状が急変し極度の苦痛を伴った場合など上記イに準ずる程度のものと認められるもの

ハ 極度の長時間労働

極度の長時間労働、例えば数週間にわたり生理的に必要な最小限度の睡眠時間を確保できないほどの長時間労働により、心身の極度の疲弊、消耗
来し、それ自体がうつ病等の発病原因となるおそれのあるもの

3 業務以外の心理的負荷の強度の評価

業務以外の心理的負荷の強度は、発病前おおよね6か月の間に起きた客観的に一定の心理的負荷を引き起こすと考えられる出来事について、別表2「職場以外の心理的負荷評価表」（以下「別表2」という。）により評価する。

別表2に示した出来事は、業務以外の日常生活において通常起こり得る多種多様の出来事を一般化したものであるので、個々の事案ごとに個々の出来事がどの「具実的出来事」に該当するかを判断して心理的負荷の強度を評価する。
また、「具体的出来事」に合致しない場合は、どの「具体的出来事」に近いかを推測して評価する。

なお、別表2においても別表1と同様、出来事の具実的内容等を勘案の上、その平均的な心理的負荷の強度を変更し得るものである。別表2で示した心理的負荷の強度「Ⅰ」、「Ⅱ」、「Ⅲ」は、別表1で示したものと同程度の強度のものである。

収集された資料により、別表2に示された心理的負荷の強度が「Ⅲ」に該当する出来事が認められる場合には、その具実的内容を関係者からできるだけ調査し、その出来事による心理的負荷が客観的に精神障害を発病させるおそれのある程度のものと認められるか否かについて検討する。

4 個体側要因の検討

次の(1)から(4)に示す事項に個体側要因として考慮すべき点が認められる場合は、それらが客観的に精神障害を発病させるおそれのある程度のものと認められるか否かについて検討する。

(1) 既往歴

精神障害の既往歴が認められる場合には、個体側要因として考慮する。また、治療のための医薬品による副作用についても考慮する。

(2) 生活史（社会適応状況）

過去の学校生活、職業生活、家庭生活等における適応に困難が認められる場合には、個体側要因として考慮する。

(3) アルコール等依存状況

アルコール依存症とは診断できないまでも、軽いアルコール依存傾向でも
身体的に不眠、食欲低下、自律神経症状が出たり、逃避的、自棄的衝動から自殺行動に至ることもあるとされているので、個体側要因として考慮する。
過度の賭博の嗜好等破滅的行動傾向も同様に考慮する。

(4) 性格傾向

性格特徴上偏りがあると認められる場合には、個体側要因として考慮する。
ただし、それまでの生活歴を通じて社会適応状況に特別の問題がなければ、個体側要因として考慮する必要はない。

5 業務上外の判断に当たっての考え方

精神障害は、業務による心理的負荷、業務以外の心理的負荷及び個体側要因が複雑に関連して発病するとされていることから、前記1により精神障害の発病が明らかになった場合には、前記2、3及び4の各事項について各々検討し、その上でこれらと当該精神障害の発病との関係について総合判断する。具体的には、次の場合に分けて判断する。

(1) 業務以外の心理的負荷、個体側要因が特段認められない場合

調査の結果、業務による心理的負荷以外には特段の心理的負荷、個体側要因が認められない場合で、前記2による検討において別表1の総合評価が「強」と認められるときには、業務起因性があると判断して差し支えない。

(2) 業務以外の心理的負荷、個体側要因が認められる場合

調査の結果、業務による心理的負荷以外に特段の心理的負荷、個体側要因が認められる場合には、前記2による検討において別表1の総合評価が「強」と認められる場合であっても、前記3、4の検討結果を併せて総合評価し、第3の(2)及び(3)の要件のいずれをも満たすか否かについて判断する。

なお、業務による心理的負荷以外に特段の心理的負荷、個体側要因が認められる場合の判断の考え方は、次のイ及びロのとおりである。

イ 業務による心理的負荷と業務以外の心理的負荷との関係

判断指針の別表1の総合評価が「強」と認められる場合であって、判断指針の別表2による心理的負荷の強度が「Ⅲ」に該当する出来事が認められる場合には、当該業務以外の出来事の内容を関係者からできるだけ具体的に調査し、業務による心理的負荷と業務以外の心理的負荷の関係について検討を行う必要がある。この場合、一般的には、強度「Ⅲ」に該当する
業務以外の心理的負荷が極端に大きかったり、強度「III」に該当する出来事が複数認められる等業務以外の心理的負荷が精神障害発病の有力な原因となったと認められる状況がなければ業務起因性があると判断して差し支えない。

業務による心理的負荷と個体側要因との関係

判断指針の別表1の総合評価が「強」と認められる場合であって、個体側要因に問題が認められる場合には、上記の場合と同様、業務による心理的負荷と個体側要因の関係について検討を行う必要がある。この場合、一般的には、精神障害の既往歴や生活歴、アルコール等依存状況、性格傾向に顕著な問題が認められ、その内容、程度等から個体側要因が精神障害発病の有力な原因となったと認められる状況がなければ業務起因性があると判断して差し支えない。

6 調査に当たっての留意事項

調査は、業務による心理的負荷の内容、程度のほか業務以外の心理的負荷の内容、程度、さらには個体側要因について調査を要する。その際、調査の性格から、プライバシーに触れざるを得ないこともあり、調査に当たってはその保護に十分配慮する必要がある。

第5 治療

心理的負荷による精神障害にあっては、その原因を取り除き、適切な療養を行えば全治する場合が多い。その際、療養期間の目安を一概に示すことは困難であるが、業務による心理的負荷による精神障害にあっては、精神医学上一般的には6か月から1年程度の治療で治す例が多いとされている。

また、業務上の精神障害が治癒した後再び精神障害が発病した場合については、発病のたびにその時点での業務による心理的負荷、業務以外の心理的負荷及び個体側要因を含めて調査し、業務起因性を判断することとする。

第6 自殺の取扱い

1 精神障害による自殺

ICD-10のF0からF4に分類される多くの精神障害では、精神障害の病態としての自殺念慮が出現する蓋然性が高く医学的に認められるから、業務による心理的負荷によってこれらの精神障害が発病したと認められる者が
自殺を図った場合には、精神障害によって正常の認識、行為選択能力が著しく阻害され、又は自殺行為を思いとどまる精神的な抑制力が著しく阻害されている状態で自殺が行われたものと推定し、原則として業務起因性が認められる。

ただし、上記の精神障害と認められる事案であっても、発病後治療等が行われ相当期間経過した後の自殺については、治ゆの可能性やその経過の中での業務以外の様々な心理的負荷要因の発生の可能性があり、自殺が当該疾病の「症状」の結果と認められるかどうかは、さらに療養の経過、業務以外の心理的負荷要因の内容等を総合して判断する必要がある。

なお、上記以外の精神障害にあっては、必ずしも一般的に強い自殺念慮を伴うとまではいえないことから、当該精神障害と自殺の関連について検討を行う必要がある。

2 遺書等の取扱い

遺書等の存在については、それ自体で正常な認識、行為選択能力が著しく阻害されていなかったと判断することは必ずしも妥当ではなく、遺書等の表現、内容、作成時の状況等を把握の上、自殺に至る経緯に係る一資料として評価するものである。
ICD－10第V章「精神および行動の障害」分類

<table>
<thead>
<tr>
<th>F0</th>
<th>症状性を含む器質性精神障害</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>F1</td>
<td>精神作用物質使用による精神および行動の障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F2</td>
<td>続合失調症、続合失調型障害および妄想性障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F3</td>
<td>気分（感情）障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F4</td>
<td>神経症性障害、ストレス関連障害および身体表現性障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F5</td>
<td>生理的障害および身体的要因に関連した行動症候群</td>
</tr>
<tr>
<td>F6</td>
<td>成人のパーソナリティおよび行動の障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F7</td>
<td>精神遅滞（知的障害）</td>
</tr>
<tr>
<td>F8</td>
<td>心理的発達の障害</td>
</tr>
<tr>
<td>F9</td>
<td>小児期および青年期に通常発症する行動および情緒の障害、特定不能の精神障害</td>
</tr>
</tbody>
</table>
## 職場における心理的負荷評価表

<table>
<thead>
<tr>
<th>出来事の類型</th>
<th>(1)平均的な心理的負荷の強度</th>
<th>(2)心理的負荷の強度を修正する基準</th>
<th>心理的負荷の強度</th>
<th>修正する際の選択事項</th>
<th>(3) (1)の出来事後の状況が持続する程度を検討する観点</th>
<th>持続する状況を検討する際の選択事項例</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>① 事故や災害の体験</td>
<td>抗性の病気やケガをした</td>
<td>☆</td>
<td>抗性の病気、後遺障害の有無・程度、社会復帰の可能性</td>
<td></td>
<td></td>
<td>①仕事内容の変更が出来事発生後1週間以内にみられた</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>事故や災害の体験を起した</td>
<td>☆</td>
<td>事故の大きさ、加害者の程度、処罰の有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>②事前に実態の把握が出来た</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>事故の大きさ、加害者の程度、処罰の有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>③出張環境が整えた</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>事故の大きさ、重大性、損失等の程度、ペナルティの有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>④退職者等に何らかの変動が生じた事柄に</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>事故の内容、関与・責任の程度、社会的影響の大きさ、ペナルティの有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>含む事柄に</td>
</tr>
<tr>
<td>② 仕事の失敗、逸脱や責任の発生等</td>
<td>仕事失敗（重大な人身事故、重大事故）を起こした</td>
<td>☆</td>
<td>事故の大きさ、加害者の程度、処罰の有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>①仕事内容の変更が出来事発生後1週間以内にみられた</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>事故の大きさ、加害者の程度、処罰の有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>②事前に実態の把握が出来た</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>事故の大きさ、重大性、損失等の程度、ペナルティの有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>③出張環境が整えた</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>事故の内容、関与・責任の程度、社会的影響の大きさ、ペナルティの有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>④退職者等に何らかの変動が生じた事柄に</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>事故の内容、関与・責任の程度、社会的影響の大きさ、ペナルティの有無等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>含む事柄に</td>
</tr>
<tr>
<td>③ 仕事の量・質の変化</td>
<td>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</td>
<td>☆</td>
<td>仕事内容の変化、能力・不振態と仕事内容のギャップ、責任の変化の程度等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>①仕事内容の変更が出来事発生後1週間以内にみられた</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>仕事内容の変化、能力・不振態と仕事内容のギャップ、責任の変化の程度等</td>
<td></td>
<td></td>
<td>②事前に実態の把握が出来た</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>勤務・休憩時間の大変化を生じさせる出来事があった</td>
<td></td>
<td></td>
<td>③出張環境が整えた</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>勤務・休憩時間の大変化を生じさせる出来事があった</td>
<td></td>
<td></td>
<td>④退職者等に何らかの変動が生じた事柄に</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>生理の変化を生じさせる出来事があった</td>
<td></td>
<td></td>
<td>含む事柄に</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>☆</td>
<td>生理の変化を生じさせる出来事があった</td>
<td></td>
<td></td>
<td>⑥相談者等（仕事の量・質の変化）に対する相談の適応</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 注
- 本表は、職場における心理的負荷の評価を目的としています。出来事の類型ごとに、その強度を評価し、持続する状況を検討する観点と選択事項を示しています。
- 修正する際の選択事項は、実施状況により選択するものとします。
<table>
<thead>
<tr>
<th>身分の変化等</th>
<th>①</th>
<th>例解又は語彙の脱落、現状の展開、相対的位置等</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>出向した</td>
<td>①</td>
<td>現状・語彙の脱落、出向の理由・過程、不利益の程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>向けられた</td>
<td>①</td>
<td>言語の理由、身分・状況・機会の変化の程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>妊娠休業等であるとの理由等により、仕事上の効率、不利益を受ける</td>
<td>①</td>
<td>仕事、不利益の内容・程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>退職制度の対象となった</td>
<td>①</td>
<td>対象者の選定の合理性、対象制度の内容等</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>受け・送り等の変化</th>
<th>②</th>
<th>職務、職務変化の内容・程度等</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>配属転換があった</td>
<td>②</td>
<td>職務の変化の内容・程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>自分の昇格・昇進があった</td>
<td>②</td>
<td>職務・責任の変化の程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>彼下が減った</td>
<td>②</td>
<td>項目に関する役割・役割付けの変化、業務の変化の内容・程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>彼下が増えた</td>
<td>②</td>
<td>教育・指導、管理の負担の内容・程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>彼下ではない上司としての処理が増加された</td>
<td>②</td>
<td>業務の変化の内容・程度等</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>対人関係の変化</th>
<th>③</th>
<th>師から、気をつけて、相手の内容、程度等</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>セクシュアルハラスメントを受けた</td>
<td>③</td>
<td>セクシュアルハラスメントの内容・程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>上司とのトラブルがあった</td>
<td>③</td>
<td>テラップルの内容・程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>彼下とのトラブルがあった</td>
<td>③</td>
<td>テラップルの内容・程度等</td>
</tr>
<tr>
<td>同僚とのトラブルがあった</td>
<td>③</td>
<td>テラップルの内容、程度、同僚との関係等</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>対人関係の変化</th>
<th>④</th>
<th>師から、気をつけて、相手の内容、程度等</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>上司が変わった</td>
<td>④</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>同僚が変わった</td>
<td>④</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>部下が変わった</td>
<td>④</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

(注) ① 退職制度の対象となった
② 受け・送り等の変化
③ 対人関係の変化
（別表２）

職場以外の心理的負荷評価表

<table>
<thead>
<tr>
<th>出来事の類型</th>
<th>具体的出来事</th>
<th>心理的負荷の強度</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>I</td>
</tr>
<tr>
<td>① 自分の出来事</td>
<td>遷居又は夫婦が別居した</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自分が重い病気やケガをした又は流産した</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自分が病気やケガをした</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>夫婦のトラブル、不和があった</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自分が妊娠した</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>定年退職した</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td>② 自分以外の家族・親族の出来事</td>
<td>配偶者や子供、親又は兄弟が死亡した</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>配偶者や子供が重い病気やケガをした</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>親類の誰かが世間的にまずいことをした人が出た</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>親族とのつきあいで困ったり、辛い思いをした事があった</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>親が重い病気やケガをした</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家族が婚約した又はその話が具体化した</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>子供の入院・退院があった又は子供が受験勉強始めた</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>親子の不和、子供の問題行動、非行があった</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家族が増えた（子供が生まれた）又は減った（子供が独立して家を離れた）</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>配偶者が仕事に始め又は辞めた</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td>③ 金銭関係</td>
<td>多額の財産を損失した又は突然大きな支出があった</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>収入が減少した</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>借金返済の遅れ、困難があった</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>住宅ローン又は消費者ローンを借りた</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td>④ 事件、事故、災害の体験</td>
<td>天災や火災などにあった又は犯罪に巻き込まれた</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>自宅に泥棒が入った</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>交通事故を起こした</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>極度の恐怖退反をした</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td>⑤ 住環境の変化</td>
<td>営業等、家の周囲の環境（人間環境を含む）が悪化した</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>引越した</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家居や土地を売買した又はその具体的な計画を持ち上がった</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>家族以外の人（知人、下宿人など）が一緒に住むようになった</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td>⑥ 他人との人間関係</td>
<td>友人、先輩に裏切られショックを受けた</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>親しい友人、先輩が死亡した</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>失恋、異性関係のもつれがあった</td>
<td>☆</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>還所とのトラブルがあった</td>
<td>☆</td>
</tr>
</tbody>
</table>

（注）心理的負荷の強度ⅠからⅢは、別表１と同程度である。