**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）

**Vietnamese version・ベトナム語**

Kính gửi ông / bà ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　　　　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

Tôi là bác sĩ nghề nghiệp tên là \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Chúng tôi quản lý sức khỏe của người lao động tại văn cơ sở kinh doanh này.

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

Cuộc kiểm tra mức độ căng thẳng được tiến hành vào ngày\_ tháng \_ đã xác định rằng mức độ căng thẳng của bạn (gánh nặng về tinh thần và thể chất) là cao, vì vậy hôm nay sẽ thực hiện tư vấn trực tiếp. Theo kết quả này, với tư cách là một bác sĩ nghề nghiệp, tôi sẽ đưa ra ý kiến của mình với công ty về các biện pháp cần thiết trong làm việc.

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。

Xin vui nhìn vào biểu đồ đánh giá kiểm tra căng thẳng của bạn. Căng thẳng của bạn dường như nằm trong ☑ dưới đây.

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。

□ Gánh nặng công việc lớn　　　　　　　　　　　のが

□ Các triệu chứng về tinh thần và thể chất nặng　 のが

□ Sự hỗ trợ của sếp hay đồng nghiệp thấp　　　　やのが

Xin vui lòng tích ☑ vào các điểm thuộc nguyên nhân gây căng thẳng của bản thân.

ののにに☑をください。

Khả năng hiểu tiếng Nhật　:

□ Tôi thường không hiểu chỉ thị công việc　　　　　　　のがことが

□ Khó nói chuyện với đồng nghiệp hay sếp　　　　　　 やとのがである

□ Bất tiện trong việc mua sắm hay cuộc sống hàng ngày　やふだんのに

Gánh nặng công việc　の:

□ Làm thêm nhiều giờ　(giờ mỗi tháng　　 tiếng)　 が（あたり　　）

□ Làm ca đêm nhiều　 が

□ Gần đây, nội dung công việc đã thay đổi　 、のが

□ Nội dung công việc khó　 のが

□ Gánh nặng thể chất lớn　 のが大きい

□ Làm việc không vui　 がない

□ Có người không hợp với bản thân ở nơi làm việc　 にががいる

Hỗ trợ từ những người xung quanh　からの:

□ Tôi muốn người để xin tư vấn tại nơi làm việc　　にが

□ Sống một mình　　　　　　　　　　　　　　　 である

□ Không quen với lối sống hay văn hóa Nhật Bản　 のやになじめない

Gánh nặng hay nỗi khổ tinh thần, và ảnh hưởng của chúng　こころのや、それらの:

Gánh nặng hay nỗi khổ tinh thần (căng thẳng)　こころのや（）:

□ Không cảm thấy điều đó hoặc hết ngay　　　　　　　 か、すぐする

□ Có khi cảm thấy, nhưng không kéo dài　　　　　　　 ことはあるが、は

□ Đã liên tục suốt, hoặc có khả năng cũng tiếp tục về sa　ずっといる、あるいはもである

Cảm giác hoặc thể trạng không tốt (trầm cảm, lo lắng, mệt mỏi, đau đầu, v.v.)　 やの（の

、、、など）:

□ Không cảm thấy điều đó hoặc hết ngay　ほとんどない、あるいはしている

□ Có một chút　　　　　　　　　　　　　いくらかある

□ Có triệu chứng đáng kể, hoặc mất ngủ hoặc chán ăn

がかなりある、あるいはまたはがある

Những trăn trở hay đau khổ của bản thân　のや:

□ Hầu như không có　 ほとんどない

□ Có một chút　　　　いくらかある

□ Nặng

Những trở ngại trong công việc hay cuộc sống　やの:

□ Hầu như không có　ほとんどない

□ Có một chút　　　 いくらかある

□ Nặng

Xin vui lòng cho biết tình trạng sức khỏe hiện tại.　のをください。

Bệnh tật bị cho đến nay　これまでかかった:　 □ Không có gì đặc biệt　になし

□ Huyết áp cao　　　□ Tiểu đường

□ Rối loạn mỡ máu (mỡ máu cao)　（）　　□ Béo phì

□ Bệnh gút hoặc tăng acid uric máu　または　　□ Bệnh mạch máu não

□ Bệnh tim thiếu máu cục bộ　　　□ Rối loạn nhịp tim　　　□ Bệnh gan

□ Bệnh thận　　　□ Ung thư がん　　 □ Đau lưng

□ Bệnh tâm thần (trầm cảm, hưng trầm cảm, loạn thần kinh chức năng, rối loạn lo âu, rối loạn thích ứng, rối loạn

tâm thần, v.v.)　こころの（うつ、、、、、など）

□ Tâm thần phân liệt　　　□ Khác　(　　　　　　　　　　　　　　　　　)

・Khoảng 　 tuổi khởi phát

・Sau đó (□ trong quá trình điều trị　　　□ đã khỏi　　　□ bỏ mặc　)

Triệu chứng chủ quan　: 　□ Không có gì đặc biệt　になし

□ Nhức đầu / nặng đầu　・　　□ Chóng mặt　めまい　　□ Tê　しびれ

□ Rối loạn dáng đi　　　□ Tim đập nhanh　　　□ Khó thở

□ Đau ngực　　　□ Sưng tấy　むくみ　　□ Tâm trạng chán nản

□ Giảm hứng thú và ý muốn　・の　　□ Cảm thấy bất an

□ Khả năng tư duy giảm sút　の　　□ Hay quên　もの　　□ Chán ăn

□ Khó ngủ (không ngủ được, ngủ chập chờn, thức giấc giữa chừng, thức giấc vào sáng sớm, không có cảm giác

ngủ sâu, v.v.)　（、が、、、がないなど）

□ Cảm thấy mệt mỏi

Kiểm tra sức khỏe ở công ty　の:

□ Nhất định đi khám　いる　　□ Từng không đi khám　ことがある

□ Hầu như hoặc hoàn toàn không　、または

・Ngày khám sức khỏe gần đây　を：　　　ngày 　　　　tháng 　　　　năm

Xin vui lòng cho biết hoàn cảnh sống của bạn　あなたのをください。

Rượu : □ Không uống　　　□ Uống　　　□ Có cơ hội uống

　　 ・Bia chai lớn (quy đổi)　びん()

　 　chai/ngày　／ (　　ngày / tuần　／)

Thuốc lá : □ Vốn dĩ không hút

□ Đã hút nhưng đã bỏ　いたがやめた　　 điếu/ngày ／× 　năm

□ Hiện tại cũng hút　もいる 　　 điếu/ngày ／×　　 năm

Vận động : 　□ Không có gì đặc biệt　にしない　　□ Mức độ cố đi bộ　つとめて歩く

□ Tích cực　にする

Thói quen ăn uống (có thể tích nhiều lựa chọn) （）:

□ Thích thịt　が　　□ Thích cá　が　　□ Thích rau　が

□ Thích ăn mặn　ものが　　□ Thích ăn ngọt　ものが

□ Thích vị nhạt　が　　□ Không có gì đặc biệt　にない

Thời gian ngủ mỗi ngày　1あたりの:

Ngày thường 　　　　tiếng ・Ngày nghỉ 　　　　tiếng

Nguyên nhân gây ra gánh nặng tinh thần hay đau khổ (căng thẳng) ngoài công việc　のこころのや（）の:

□ Bệnh tật của bản thân　の　　□ Bệnh tật của gia đình　の　　□ Nợ nần

□ Giáo dục con cái　の　　 □ Rắc rối với bạn bè và người quen　やとの

□ Thời gian đi làm　　　　　　□ Môi trường sống

Xin vui lòng cho biết tình hình hiện tại của bạn.　あなたののをください。

 Năng lực tiếng Nhật :　rất tốt 　　tốt 　　tệ 　　rất tệ とても

 Gia đình sống chung :　Vợ / chồng /　 Con cái 　 Bố Mẹ

Người khác (　　　　　　　　 )　 Không có なし

　Những khó khăn khác いること (mức độ khó khăn いる) :

・ Về tôn giáo のこと　 Đúng vậy　 Hơi vậy　　Không biết nói sao　　 Hơi khác 　Khác

そうだ まあそうだ 　 どちらでもない ややちがう ちがう

・ Ăn uống, thức ăn 、　 Đúng vậy　　Hơi vậy　　Không biết nói sao　 　Hơi khác　　Khác

そうだ まあそうだ 　 どちらでもない ややちがう 　ちがう

・ Thu nhập 　　　　　 Đúng vậy　　Hơi vậy　　Không biết nói sao　　 Hơi khác　　 Khác

そうだ まあそうだ 　 どちらでもない ややちがう 　ちがう

**Xin cảm ơn. Với tư cách là một bác sĩ nghề nghiệp, tôi xin phép được đưa ra ý kiến như sau đối với công ty.**

**ありがとうございました。に、としてのを。**

Phân loại nghề nghiệp của bạn　あなたの:

 □ Công việc thông thường

 □ Hạn chế / cân nhắc trong làm việc　・

□ Nghỉ làm

Yêu cầu với công ty　への:

 □ Giảm giờ làm việc　　　　　　　　　　　　　　 の

 □ Giới hạn tăng ca　(đến　　　tiếng mỗi tháng) （あたり　　まで）

 □ Giảm bớt lượng công việc　　　　　　　　　　　の

 □ Chuyển đổi sang công việc phù hợp với bạn　　　 あなたにあったへの

 □ Điều chỉnh quan hệ giữa mọi người với nhau　　 の

 □ Cấm làm việc ban đêm và ngày nghỉ　　　　　　 ・の

 □ Cân nhắc đi khám cơ quan y tế　　　　　　　　　への

**Chúng tôi đề xuất những điều sau cho bạn** **あなたには、をします。**

1. Điều chỉnh hành động: Chia nhỏ và sắp xếp các vấn đề gây ra căng thẳng và đánh thứ tự ưu tiên chúng. Sẽ hiệu quả khi liệt kê các giải pháp từ vấn đề có mức độ ưu tiên cao nhất và thử từ phương pháp dễ thực hiện.

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. Điều chỉnh suy nghĩ: Thói quen suy nghĩ có khi liên quan đến nguyên nhân của sự bức bối và lo lắng. Bạn có đang tự hỏi bản thân quá nhiều về lý do tại sao công việc của bạn không hiệu quả? Bạn có đang nghĩ rằng tình trạng thất bại sẽ tiếp tục mãi mãi? Chúng tôi khuyên bạn nên nhìn nhận tình huống từ một góc độ khác.

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. Thư giãn: Tình trạng tinh thần và thể chất có quan hệ mật thiết với nhau. Thư giãn là một phương pháp giải tỏa căng thẳng của tinh thần bằng cách giải tỏa căng thẳng của cơ thể. Bạn nên tìm một phương pháp phù hợp với mình, ví dụ như thở bằng bụng, trị liệu bằng tinh dầu, tắm bồn, nghe nhạc.

：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. Trong xử trí với căng thẳng, ngoài những điều trên, bạn cũng nên tham khảo ý kiến của các thành viên trong gia đình, bạn bè, sếp hay đồng nghiệp và những người xung quanh để tìm kiếm sự hỗ trợ. Thường ngày, bạn nên xây dựng mối quan hệ tốt với những người bạn có thể dễ dàng xin tư vấn hay những người bạn có thể tin tưởng.

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**

**Vietnamese version・ベトナム語**

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？

Trong hơn hai tuần trở lại đây, hầu như mỗi ngày, bạn có bị trầm cảm hoặc chán nản cả ngày không?

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？

Trong hơn hai tuần trở lại đây, bạn có bị mất hứng thú với hầu hết mọi thứ hay mất đi những thứ bạn thường yêu thích không?

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？

Hầu như mỗi đêm, bạn có gặp vấn đề về giấc ngủ (ví dụ, khó ngủ, thức dậy vào nửa đêm, thức dậy vào sáng sớm, ngủ quên, v.v.) không?

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？

Hầu như mỗi ngày, bạn có cảm thấy vô giá trị hoặc tội lỗi không?

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？

Hầu như mỗi ngày, bạn có thấy khó tập trung hoặc đưa ra quyết định không?

(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？

Có trở ngại đáng kể nào đối với công việc hoặc cuộc sống do các triệu chứng của bệnh trầm cảm

không?

(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。

Bạn có bao giờ cảm thấy muốn chết không? Ngoài ra, bạn có liên tục cảm thấy như vậy không?

専門医を受診してください。

Hãy đi khám bác sĩ chuyên môn.

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。

Hãy tiếp tục đến bệnh viện. Đừng quên uống thuốc.

**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