

3 メンタルヘルスと過労死・過労自殺の対応

- 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト (p. 97～98)
- 家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト (p. 99～100)

近年、精神面の障害や過労による自殺や過労死に対する労災補償の問題も少なくありません。すでに述べたように、精神障害や脳・心臓疾患による労災保険の請求が、毎年されているのが事実です。事業主としても、このような事態は事前に防止したいことでもありますし、労働基準法や労働契約法、労働安全衛生法の規定からも、普段から労働者に対する安全衛生面での配慮を行わなければなりません。

年に1回の定期健康診断などでは、事前の防止は難しいと思われれます。また、体調が悪そうな労働者に対して、注意や助言をしてもなかなか病院へ行こうとしないというのも現状です。

ここでは、労働者やその家族にも、手軽に自己診断をすることができるものを紹介します。「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」(p. 97～98)と「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」(p. 99～100)の2種類です。「中央労働災害防止協会」のホームページからダウンロードも可能ですし、直接ホームページから回答することも可能です。この結果を、仕事量の調整や生活リズムの改善、病院への診察などを今一度すすめてみる目安に利用してみるのもよいかもしれません。

「中央労働災害防止協会」ホームページ
<http://www.jisha.or.jp/index.html>

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト

記入年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答え下さい。

1. 最近1か月の疲労・ストレス症状

その方について、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。

(あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」に✓を付けてください。)

1. イライラしているようだ	<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)
2. 不安そうだ	<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. 落ち着かないようだ	<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)
4. ゆうつそうだ	<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. 体の調子が悪そうだ	<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)
6. 物事に集中できないようだ	<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)
7. することに間違いが多いようだ	<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)
8. 強い眠気に襲われるようだ	<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)
9. やる気が出ないようだ	<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)
10. へとへとのようだ (運動後を除く)	<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. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	<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)
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	<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)

各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。

合計 点

2. 最近1か月間の働き方と休養

その方について、当てはまる項目の□全てに✓を付けてください。

<input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する (★1)
<input type="checkbox"/> 2. 休日も仕事に出かけることが多い
<input type="checkbox"/> 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い
<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い
<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ
<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える
<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ
<input type="checkbox"/> 8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ
<input type="checkbox"/> 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

★1：夜勤等の勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

✓を付けた項目の数 個