

■ 参考資料：仕事のストレス判定図からみる職場環境改善

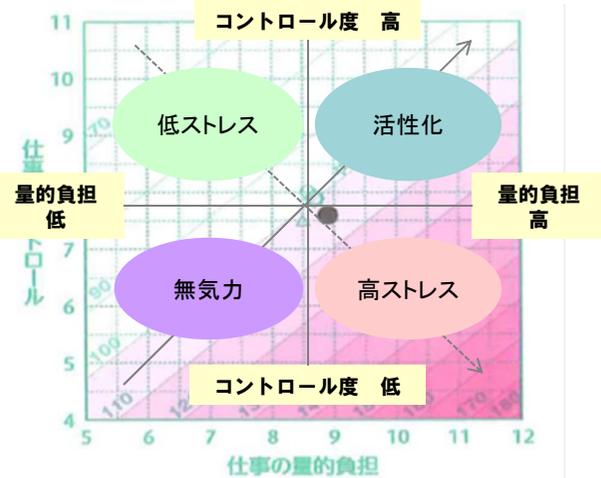
ストレス調査では、「仕事のストレス判定図」により、職場が抱えるストレス要因の程度について知ることができます。職場が抱えるストレス要因を把握することは、より働きやすい職場づくりを目指す“ヒント”につながります。

このリーフレットは、「仕事のストレス判定図」の結果を、「より働きやすい、より快適な職場づくり」につなげるためのヒント集としてご活用ください。

1. 職場環境とストレス

① 「仕事の量的負担—仕事のコントロール」とストレスの関係

- ・「仕事の量的負担」と「仕事のコントロール」が高いか低いかの組み合わせにより、ストレスの質は変化します。
- ・仕事の量的負担が高いほど、また仕事コントロール度(裁量度)が低いほど、【II高ストレス群】に当てはまります。



- 【I活性化群】**
 - ・仕事量は多いがコントロール度もある
 - ・仕事へのやりがいが高い
- 【II高ストレス群】**
 - ・仕事の量的負担が高いにも関わらずコントロールできる範囲が狭い
 - ・やらされ感が強い
- 【III低ストレス群】**
 - ・要求される仕事量が少なく、自分のペースで仕事ができる
 - ・気持ちのゆとりがある
- 【IV無気力群】**
 - ・自分の能力や技術を発揮する機会に乏しい
 - ・職務満足感はずっと低い

職場環境改善のヒント

- ・「仕事のストレス判定図」の結果が【II高ストレス群】に当てはまる場合、改善の方法は、①仕事の量的負担を減らす、②仕事のコントロール度を上げる、の2通りが考えられます。

② 「上司の支援—同僚の支援」とストレスの関係

- ・仕事のことや個人の問題について、困ったときに周囲から得られる有形無形の支援を「社会的支援(ソーシャル・サポート)」と言います。支援の有無は、ストレスの増減を大きく左右します。
- ・1人1人が多忙な職場、管理職含め外回りが多い職場、個性が高い業務を請け負う職場などでは、支援は低く評価されやすいこともあります。職場の特性を考慮しつつ、コミュニケーションを活性化させる仕組みづくりが必要です。

職場環境改善のヒント

- ・職場内の支援を充実させるためには、個人の心がけだけではなく、適切な支援を受けるための機会や仕組みをつくっておくこと、環境を整えておくことが重要です。
- ・必要ときに上司に報告できる環境やツールがあるか、同僚間での情報共有の仕組みはあるか、といったことが注目されます。

2. 職場環境改善チェックリスト

このチェックリストは、職場のメンタルヘルスやストレス対策のために行われ、役立った改善事例を日本全国から集めて、全部で6つの領域、30項目に分類したものです。仕事の負担やストレスを減らして、快適に働くための職場環境に関する改善アイデアが盛り込まれています。

- ・「仕事のストレス判定図」が示す仕事上のストレス要因について、どの項目と関係があるかを◎および○で示しています。(注：◎=特に関係あり、○=関係あり。)
- ・「仕事の量的負担」を改善したい場合、「仕事の量的負担」の軸に◎や○がついている項目に注目してください。

領域	アクション項目	「仕事のストレス判定図」との対応			
		仕事の量的負担	仕事のコントロール	上司の支援	同僚の支援
A 作業計画への参加と情報の共有	1 作業の日程作成に参加する手順を定める		◎		
	2 少人数単位の裁量範囲を増やす		◎		
	3 個人あたりの過大な作業量があれば見直す	◎	○	○	○
	4 各自の分担作業を達成感あるものにする		◎	○	
	5 必要な情報が全員に正しく伝わるようにする		◎	○	○
B 勤務時間と作業編成	6 労働時間の目標値を定め残業の恒常化をなくす		◎	○	
	7 繁忙期やピーク時の作業方法を改善する		◎	○	
	8 休日・休暇が十分取れるようにする		◎	○	
	9 勤務時間制、交代制を改善する		◎	○	○
	10 個人の生活条件に合わせて勤務調整ができるようにする		◎	○	○
C 円滑な作業手順	11 物品と資材の取り扱い方法を改善する		◎	○	
	12 個人ごとの作業場所を仕事しやすくする		◎	○	
	13 作業の指示や表示内容をわかりやすくする		○	◎	○
	14 反復・過密・単調作業を改善する		◎	○	
	15 作業ミス防止策を多面に講じる		◎		
D 作業場環境	16 温熱環境や音環境、視環境を快適化する		◎	○	○
	17 有害環境源を隔離する		◎		
	18 職場の受動喫煙を防止する				◎
	19 衛生設備と休養設備を改善する		◎	○	○
	20 緊急時対応の手順を改善する		◎	○	
E 職場内の相互支援	21 上司に相談しやすい環境を整備する			◎	○
	22 同僚で相談でき、コミュニケーションがとりやすい環境を整備する				◎
	23 チームワークづくりを進める				◎
	24 仕事に対する適切な評価を受け取ることができる				◎
	25 職場間の相互支援を推進する		○	○	○
F 安心できる職場のしくみ	26 個人の健康や職場内の健康問題について相談窓口を設置する		○	○	○
	27 セルフケアについて学ぶ機会を設ける		○	○	○
	28 組織や仕事の急激な変化にあらかじめ対処する		○	○	○
	29 昇進・昇格、資格取得の機会を明確にし、チャンスを公平に確保する			○	◎
	30 緊急の心のケア		○		○

出典：厚生労働省「職場環境などの改善方法とその支援方策に関する研究」