

部下の心身の健康状態への配慮やメンタルヘルスクエアは組織にとって重要な問題です。

この節では、メンタルヘルスと密接に関連するストレス管理等を学習します。とくに、法令により一定の会社に義務づけられているストレスチェック制度について詳しく解説します。

### 3-1 こころの病気の初期サイン

#### (1) 部下のストレスへの気づき

マネジャーは、その部下の心身の健康状態について、配慮する立場にあります。とくに、心の健康状態（メンタルヘルス）については、不調を訴える者の増加に伴いトラブルも増加しており、従業員のメンタルヘルスクエアは、組織にとって見過ごせない問題となっています。

マネジャーが部下のメンタルヘルスを管理するにあたって参考となるものとして、厚生労働省が発表した「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」があります。これは、精神的疲労のみを対象にしたものではありませんが、部下の心身の疲労度を判定するにあたり、参考とすることができます。

なお、マネジャー自身のストレス管理については、第2部第1章第1節1-4「自己のストレスを適切に管理する」で解説しています。



#### ステップアップ

##### 厚生労働省「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」

厚生労働省発表の「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」（以下、「チェックリスト」）では、労働者の家族に対し、最近1か月の労働者の様子について、①「疲労・ストレス症状」、②「働き方と休養」という観点からどう見えるか（見た感じ）を問う形式をとっています。

そして、回答の内容に応じた点数の合計点により「高」、「やや高」、「低」と判定された、仕事による疲労蓄積度に応じ、働き方や休養について改善を心がけたり、必要に応じ産業医等への相談・受診を奨めています。もっとも、このチェックリストで問うているのは、その労働者の家族でなくても、労働者の様子を見て回答できる内容です。

したがって、マネジャーは、日常業務の中で接する時間の長い部下の様子について、

このチェックリストを活用し、部下の疲労蓄積度をチェックすることも有用です。

#### 《最近 1 か月の疲労・ストレス症状》(チェックリストより抜粋)

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)
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)
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)
ゆううつそうだ	<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)
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)
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)
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)
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)
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)

#### 《最近 1 か月間の働き方と休養》(チェックリストより抜粋)

<input type="checkbox"/> ほとんど毎晩、午後 10 時以降に帰宅する
<input type="checkbox"/> 休日にも仕事に出かけることが多い
<input type="checkbox"/> 宿泊を伴う出張が多い
<input type="checkbox"/> 仕事のことで悩んでいるようだ

また、このチェックリストでは、参考として、時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連についても掲載しています。時間外労働（労働基準法で定められた、1 週 40 時間、1 日 8 時間を超える残業）は、仕事により労働者が受ける負荷を大きくし、睡眠・休養の機会も減少させることから、疲労蓄積の重要な原因の 1 つと考えられています。

長時間に及ぶ時間外労働による疲労の蓄積は、心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。そのような場合、組織の責任を問われるおそれもあります。マネジャーは、本章第 1 節 1-2 (2) で述べた「部下の労働時間の適正な把握に関する Q & A」などを参考に、部下の労働時間を適正に管理する必要があります。

## (2) マネジャーが配慮すべき部下のストレス要因

ストレス要因とは、ストレスが生じる原因となる刺激のことをいいます。業務から生じるストレス要因であっても、業務外で生じたストレス要因であっても、部下がメンタルヘルスに不調を来し、組織にとって損失が生じることに変わりはありません。したがって、部下がストレス要因を抱えていないかどうか、日頃から注意を払い、ときには声をかけるなどして確認すべきです。ただし、ストレス要因には、部下のプライベートの領域に属するものもあり、すべてを把握することは不可能ですし、また適切でもありま