

「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

厚生労働省 平成 21 年 4 月 6 日発表

1 検討会開催経緯

厚生労働省では、評価表の見直し等について、精神障害等に精通した医学専門家 4 名で構成される「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」を開催し、平成 20 年 12 月 25 日から平成 21 年 3 月 19 日まで 3 回にわたり医学専門的見地から検討を行い、3 月 27 日付けで、その検討結果が取りまとめられた。

この検討結果を踏まえ、今般、職場における心理的負荷評価表等の改正を行った。

参集者（五十音順、敬称略）

（座長）岡崎 祐士	東京都立松沢病院 院長
黒木 宣夫	東邦大学医療センター佐倉病院 精神医学研究室教授
夏目 誠	大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科臨床心理学専攻教授
山崎喜比古	東京大学大学院 医学系研究科准教授

2 主な改正内容（改正後の心理的負荷評価表は別紙のとおり）

（1）判断指針別表 1「職場における心理的負荷評価表」の具体的出来事の追加及び修正
新たな出来事として 12 項目を追加し、計 43 項目とするとともに、併せて現行の出来事についても、心理的負荷をより適切に評価するために必要な修正（7 項目）を行った。

【出来事の追加項目例】

職場におけるひどい嫌がらせ等による心理的負荷の反映

「ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた」（強度 ）を追加。

業務の集中化による心理的負荷の反映

「複数名で担当していた業務を 1 人で担当するようになった」（強度 ）を追加。

違法行為を強要されたことによる心理的負荷の反映

「違法行為を強要された」（強度 ）を追加。

無理な注文を受けたこと等による心理的負荷の反映

「顧客や取引先から無理な注文を受けた」（強度 ）、「達成困難なノルマが課された」（強度 ）を追加。

【出来事の修正項目例】

「非正社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取扱いを受けた」(下線部を追加)

「部下とのトラブルがあった」の心理的負荷の強度をⅠからⅡに修正。

(2) 「心理的負荷の強度を修正する視点」の見直し

新たに追加する具体的出来事(12 項目) について、心理的負荷の強度を修正する際の着眼事項を示すとともに、これまで示していた具体的出来事の着眼事項についても、心理的負荷の強度を適切に修正を行う観点から修正(10 項目) を行った。

(3) 「出来事に伴う変化等を検討する視点」の見直し

出来事後の状況がどの程度持続し、拡大あるいは改善したかによる心理的負荷(慢性ストレス) を、出来事自体による心理的負荷と総合して検討・評価するという観点をより明確にするための修正を行うとともに、新たに具体的評価を行う際の着眼点として「持続する状況を検討する際の着眼事項例」を例示した。

(4) その他

判断指針別表 2 「職場以外の心理的負荷評価表」についても、新たな具体的出来事として「親が重い病気やケガをした」(強度Ⅱ) を追加した。

出来事の種類	(1) 平均的な心理的負荷の強度			(2) 心理的負荷の強度を修正する視点	
	具体的出来事	心理的負荷の強度		修正する際の着眼事項	
身分の変化等	退職を強要された			解雇または退職強要の経過等、強要の程度、代償措置の内容等	
	出向した			在籍・転籍の別、出向の理由・経過、不利益の程度等	
	左遷された			左遷の理由、身分・職種・職制の変化の程度等	
	非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取り扱いを受けた			差別、不利益の内容・程度等	
	早期退職制度の対象となった			対象者選定の合理性、代償措置の内容等	
役割・地位等の変化	転勤をした			職種、職務の変化の程度、転居の有無、単身赴任の有無、海外の治安の状況等	
	複数名で担当していた業務を1人で担当するようになった			業務の変化の内容・程度等	
	配置転換があった			職種、職務の変化の程度、合理性の有無等	
	自分の昇格、昇進があった			職務、責任の変化の程度等	
	部下が減った			職場における役割・位置付けの変化、業務の変化の内容・程度等	
	部下が増えた			教育・指導・管理の負担の内容・程度等	
	同一事業場内での所属部署が統廃合された			業務の変化の内容・程度等	
	担当ではない業務として非正規社員のマネジメント、教育を行った			教育・指導・管理の負担の内容・程度等	
対人関係のトラブル	ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた			嫌がらせ、いじめ、暴行の内容、程度等	
	セクシャルハラスメントを受けた			セクシャルハラスメントの内容、程度等	
	上司とのトラブルがあった			トラブルの内容、程度等	
	部下とのトラブルがあった			トラブルの内容、程度等	
	同僚とのトラブルがあった			トラブルの内容、程度、同僚との職務上の関係等	
対人関係の変化	理解してくれた人の異動があった				
	上司が変わった				
	昇進で先を越された				
	同僚の昇進・昇格があった				

(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)	
出来事に伴う問題、変化への対処等	持続する状況を検討する際の着眼事項例
仕事の量(労働時間等)の変化後の持続する状況 ・所定外労働、休日労働の増加の程度 ・仕事密度の増加の程度	恒常的な長時間労働が出来事に降にみられた 多忙な状況となり、所定労働時間内に仕事が処理できず、時間外労働が増えた 休日出勤が増えた 勤務時間中はいつも仕事に追われる状況となった その他(仕事の量(労働時間等)の変化に関すること)
仕事の質・責任の変化後の持続する状況 ・仕事の内容・責任の変化の程度、経験、適応能力との関係等	ミスが許されないような、かなり注意を集中する業務となった それまでの経験が生かされず、新たな知識、技術が求められることとなった 深夜勤務を含む不規則な交替制勤務となった 24時間連絡が取れるなど、すぐ仕事に就ける状態を求められるようになった 以前より高度の知識や技術が求められるようになった その他(仕事の質・責任の変化後の持続する状況に関すること)
仕事の裁量性の欠如 ・他律的な労働、強制性等	仕事が孤独で単調となった 自分で仕事の順番・やり方を決めることができなくなった 自分の技能や知識を仕事で使うことが要求されなくなった その他(仕事の裁量性の欠如に関すること)
職場の物的・人的環境の変化後の持続する状況 ・騒音、暑熱、多湿、寒冷などの変化の程度 ・対人関係・人間関係の悪化	対人関係のトラブルが持続している 職場内で孤立した状況になった 職場での役割・居場所がない状況になった 職場の雰囲気が悪くなった 職場の作業環境(騒音、証明、温度、湿度、換気、臭気など)が悪くなった その他(職場の物的・人的環境の変化に関すること)
職場の支援・協力などの欠如 ・訴えに対する対処、配慮の欠如の状況等 ・上記の視点に関わる調査結果を踏まえ、客観的に見て問題への対処が適切になされていたか等 その他	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、支援・協力がなされていない等 職場内のトラブルに対する対処がなされていない等 その他(職場の支援・協力等の欠如の状況に関すること)
(1)の出来事に派生する状況が持続する程度	

総合評価		
弱	中	強

(注)

- ・(1)の具体的な出来事の平均的な心理的負荷の強度は で表現しているが、この強度は平均値である。また、心理的負荷の強度 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 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 はその中間に位置する心理的負荷である。
- ・(2)の「心理的負荷の強度を修正する視点」は、出来事の具体的な態様、生じた経緯等を把握した上で、「修正する際の着眼事項」に従って平均的な心理的負荷の強度をより強くあるいはより弱く評価するための視点である。
- ・(3)「(1)の出来事後の状況が持続する程度を検討する視点」は、出来事後の状況がどの程度持続、拡大あるいは改善したのかについて、「持続する状況を検討する際の着眼事項例」を評価に当たっての着眼点として具体的に検討する視点である。各項目は(1)の具体的な出来事ごとに各々評価される。
- ・「総合評価」は、(2)及び(3)の検討を踏まえた心理的負荷の総体が客観的にみて精神障害を発病させるおそれのある程度の心理的負荷であるか否かについて評価される。

(別表2)

職場以外の心理的負荷評価表

(注)1. 現行からの修正部分を下線で表示(「心理的負荷の強度」の欄)

2. 新たに追加した具体的出来事は ー で表示

出来事の種類	具体的出来事	心理的負荷の強度		
自分の出来事	離婚又は夫婦が別居した			
	自分が重い病気やケガをした又は流産した			
	自分や病気やケガをした			
	夫婦のトラブル、不和があった			
	自分が妊娠した			
	定年退職した			
自分以外の家族・親族の出来事	配偶者や子供、親又は兄弟が死亡した			
	配偶者や子供が重い病気やケガをした			
	親類の誰かで世間的にまずいことをした人が出た			
	親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			
	親が重い病気やケガをした			
	家族が婚約した又はその話が具体化した			
	子供の入試・進学があった又は子供が受験勉強を始めた			
	親子の不和、子供の問題行動、非行があった			
	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)			
	配偶者が仕事を始めた又は辞めた			
金銭関係	多額の財産を損失した又は突然大きな支出があった			
	収入が減少した			
	借金返済の遅れ、困難があった			
	住宅ローン又は消費者ローンを借りた			
事件、事故、災害の体験	天災や火災などにあった又は犯罪に巻き込まれた			
	自宅に泥棒が入った			
	交通事故を起こした			
	軽度の法律違反をした			
住環境の変化	騒音等、家の周囲の環境(人間関係を含む)が悪化した			
	引越した			
	家屋や土地を買収した又はその具体的な計画が持ち上がった			
他人との人間関係	家族以外の人(知人、下宿人)と一緒に住むようになった			
	友人、先輩に裏切られてショックを受けた			
	親しい友人、先輩が死亡した			
	失恋、異性関係のもつれがあった			
	隣近所とのトラブルがあった			

(注)心理的負荷の強度 ー から ー は、別表1と同程度である。