

日本CHRコンサルティング株式会社 ニュースレター

# CHR News Letter

No.9



- ◆ 「精神障害の労災認定の基準変更」
- ◇ 「メンタルヘルスの基礎知識2」
- ◆ 心が楽になる～MBA禅【連載】(付語録)

# 精神障害の労災認定の基準変更

昨今の精神障害の労災請求件数の増加(判断指針策定前の平成10年度は42件、平成22年度は1,181件)と審査に平均約8.6か月かかるなど費用、時間の増加の問題解決に向けて、審査の迅速化と現状に則した評価基準の見直しが平成23年11月に行われました。

これまで通り維持される考え方、および心理的負荷が「強」となるのは次の通りです。(一部抜粋)

- 出来事によって受ける心理的負荷の強さの程度は、個人ごとに差があるが「同種の労働者」が一般的にどう受け止めるかである。
- 原則として発病前おおむね6か月以内の出来事を評価する。
- 「極度の長時間労働」は強い心理的負荷を与えると判断する。
  - a) 発病直前の1か月におおむね160時間を超えるような時間外労働を行っている場合
  - b) 発病直前の3週間におおむね120時間以上の時間外労働を行っているような場合
- 総合評価が「強」と判断される場合
  - a) 出来事自体の心理的負荷が強くその後にその出来事に関して一定の対応が行われている場合
  - b) 出来事自体の心理的負荷としては中程度であっても、その出来事に関する対応が特に困難を伴っている場合

このように判断の迅速化に向けて 具体的な判断基準の明確化や数値化、審査協議の流れの整理がされました。変更点について、まとめてみます。

## << あらたに「心理的負荷」として加わったもの >>

心理的負荷 <b>弱</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大きな説明会や公式の場での発表を強いられた</li> <li>● 上司が不在になることにより、その代行を任された</li> <li>● 勤務形態に変化があった</li> <li>● 仕事のペース、活動の変化があった</li> <li>● 自分の昇格・昇進があった</li> <li>● 部下が減った</li> <li>● 早期退職制度の対象となった</li> <li>● 非正規社員である自分の契約満了が迫った</li> <li>● 理解してくれていた人の異動があった</li> <li>● 上司が変わった</li> <li>● 同僚等の昇進・昇格があり、昇進で先を越された</li> </ul>
心理的負荷 <b>中</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 悲惨な事故や災害の体験、目撃をした</li> <li>● 会社で起きた事故、事件について、責任を問われた</li> <li>● 自分の関係する仕事で多額の損失等が生じた</li> <li>● 業務に関連し、違法行為を強要された</li> <li>● 達成困難なノルマが課された</li> <li>● ノルマが達成できなかった</li> <li>● 新規事業の担当になった。会社の建て直しの担当になった</li> <li>● 顧客や取引先から無理な注文を受けた</li> <li>● 顧客や取引先からクレームを受けた</li> <li>● 仕事内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった</li> <li>● 1か月に80時間以上の時間外労働を行った</li> <li>● 2週間(12日)以上にわたって連続勤務を行った</li> <li>● 配置転換があった</li> <li>● 転動をした</li> <li>● 複数名で担当していた業務を一人で担当するようになった</li> <li>● 非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取扱いを受けた</li> <li>● 上司とのトラブルがあった</li> <li>● 同僚とのトラブルがあった</li> <li>● 部下とのトラブルがあった</li> <li>● セクシャルハラスメントを受けた</li> </ul>
心理的負荷 <b>強</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 重度の病気やケガをした</li> <li>● 業務に関連し、重大な人身事故、重大事故を起こした</li> <li>● 会社の経営に影響するなどの重大な仕事上のミスをし、事故対応にも当たった</li> <li>● 退職を強要された</li> <li>● ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた</li> </ul>

## << 業務による心理的負荷(ストレス)の評価基準の変更ポイント >>

### 心理的負荷による精神障害の認定基準の概要

#### ● 業務による心理的負荷(ストレス)の評価基準の改善

	現行の判断指針	新しい認定基準
評価方法	2段階による評価 出来事の評価 + 出来事後の評価 = 総合評価	1段階による評価 出来事+出来事の総合評価
特別な出来事	・極度の長時間労働 ・生死に関わる事故への遭遇等心理的負荷が極度のもの	「極度の長時間労働」を月160時間程度の時間外労働と明示 「心理的負荷が極度のもの」に強姦やいせつ行為等を例示
具体例	心理的負荷評価表には記載なし	「強」「中」「弱」の心理的負荷の具体例を記載
労働時間	具体的な時間外労働時間数については、恒常的長時間労働を除き定めていない。	強い心理的負荷となる時間外労働時間数等を記載 ・発病直前の連続した2か月間に、1月当たり約120時間以上 ・発病直前の連続した3か月間に、1月当たり約100時間以上 ・「中」の出来事後に、月100時間程度 等
評価機関	例外なく発病前おおむね6か月以内の出来事のみ評価	セクシャルハラスメントやいじめが長時間継続する場合には6か月を超えて評価
複数の出来事	一部を除き具体的な評価方法を定めていない。	具体的な評価方法を記載 ・強+中又は弱 → 強 ・中+中 → 強又は中 近接の程度、出来事の数、その内容で総合判断 ・中+弱 → 中 ・弱+弱 → 弱
発病者の悪化	既に発病していた場合には悪化したときであっても労災対象としない	発病であっても特に強い心理的負荷で悪化した場合は労災対象とする

#### ● 審査方法等の改善

	現行の判断指針	新しい認定基準
医師の意見	精神科医の専門部会に全数を協議	判断が難しい事案のみ協議
調査	業務以外の要因の詳細な調査を行う	業務以外の要因の調査を簡略化

これらの労災基準の見直しは、迅速化だけが目的ではなくこの機会に基準内容を検討、予防に必要な取り組み項目として認識され労災事例の軽減につながることをのぞまれます。

# メンタルヘルスの基礎知識②

## ぐっすりと眠れていますか？

～睡眠はココロとカラダの問題と深く関わっています～

「夜眠れない、次の日がつらい…」こんな経験はありませんか？

睡眠時間が6～7時間の人が最も死亡率が低く、睡眠時間が多くても少なくとも死亡率が上昇するというデータがあります。また、睡眠不足や不眠があると高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすいという調査もあります。さらに不眠があると、うつ病などの精神疾患にもかかりやすくなることもわかっています。不規則な生活習慣や交代勤務の増加から、慢性的な睡眠不足の人も増えています。睡眠不足があると勤務時間中に眠気が生じます。仕事に支障を来すだけでなく、交通事故や仕事上の事故にもつながりかねません。

### 不眠の4つのタイプ

眠れないと感じていても、「単に睡眠時間が短い」「寝付きが悪い」という事だけでは不眠症にはなりません。「不眠症」とは、夜間の睡眠が量的または質的に不足して、昼間の日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。不眠にも下記のような様々なタイプがあります。

#### 入眠障害

寝付きが悪く、布団に入ってもなかなか寝付けない。

#### 中途覚醒

いったん寝付いても途中で何度も目が覚めてしまう。

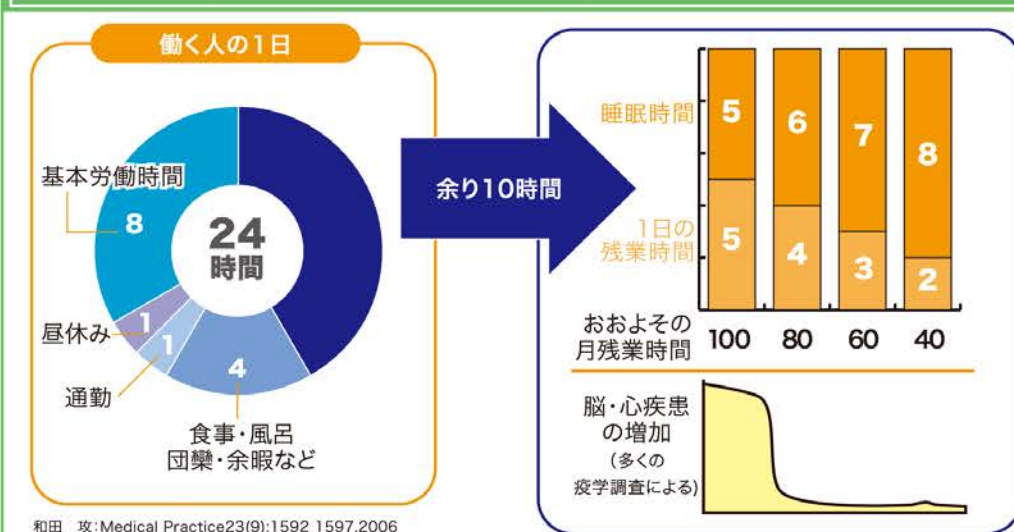
#### 早朝覚醒

起きようと思っていた時刻よりも早く目が覚め、その後眠れない。

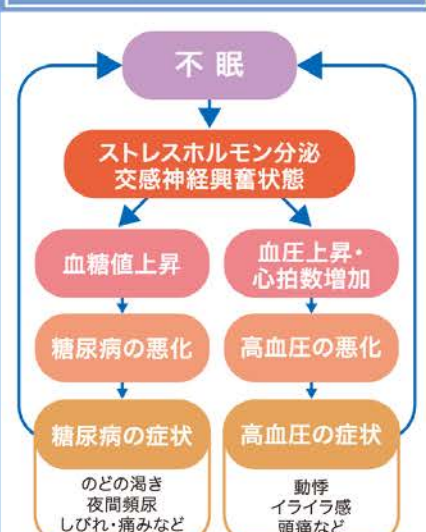
#### 熟眠障害

十分な時間寝ているのに、眠った気がしないと感ずる。

### 月100時間以上の残業は健康被害のリスクを高める



### 不眠の悪循環



### 快適な睡眠のためのポイント

- 毎日同じ時刻に起床。休日も同じ時刻に起床するようにしましょう。
- 目覚めたらカーテンをあげ、朝日を浴びましょう。
- 可能であれば、昼休みに15分程度のわずかな昼寝を。午後の眠気を減らし、仕事の効率をあげます。
- 寝る前に興奮しない程度の適度な運動や入浴でリラックスを。
- 就寝4時間前からコーヒーや紅茶などのカフェイン摂取控えましょう。寝酒は不眠のもとです！
- 眠たくなってから床につくようにし、就寝時刻にこだわりすぎないようにしましょう。

大切なことは、  
何時間寝たかではなく、  
日中に眠気がなく  
元気に活動が出来る  
事です！



「幸せ」って、  
なるものではなく、感じるもの。  
「be」ではなく「feel」

自らの「インナー・バリュー」を高めることは  
自己責任であり  
「アウター・レスポンスイビリティ」は  
社会全体をストレス体質にする



付

語

録

「あゝ幸せだなあ。」と  
心から思える瞬間が  
一日の中で、  
一瞬でも作ることができると生活  
しているのであれば  
十分に幸せな人生ですよな。  
幸せは感じるもの  
この一瞬を気持ちで幸せと思えるか  
「幸福度ランキング」が流行っています。  
国別や都道府県ごとに  
物質的要因、環境面で比較しても  
実は相関関係がないことが  
わかりました。  
それもそのはず、  
幸福とは自分の心が生むものだから  
幸福感や満足は、  
心の持ちようの傾向に依存します。  
この調査結果の本質は  
「不満体質の国民の割合」  
なのかもしれません。

## 募集メンタルヘルス Q&A

なかなか聞けない、どこに相談したらわからないといっ  
た職場のメンタルヘルスの疑問にお答えいたします。  
[soudan@chr.co.jp](mailto:soudan@chr.co.jp) まで、ご相談内容をお  
送りください。こちらのコーナーで無償にてご回答  
いたします。企業情報、個人情報などはふせてご紹介  
しますので安心ください。

## 【編集後記】

卒業シーズンまっただ中、街角でも卒業証書をもった学生さんを目にします。

卒業は一般的には「graduate」ですが、小中学校の卒業では「finish」を使いますね。  
義務教育＝finish 選択課程＝graduate というところでしょうか。

また、graduate はfromを付けて使います。日本語にも「終了」と「修了」があり  
ます。

ただ終わりではなく、何かからの卒業♪そして新たな第一歩へ踏み出せますように!!