



領域	アクション項目	「仕事のストレス判定図」 との対応			
		量的 仕事の 負担の	コン ト ール の	支 上 司 の 援 の	支 同 僚 の 援 の
D 作業環境	16. 温熱環境や音環境、視環境を快適化する 冷暖房設備などの空調環境、照明などの視環境を整え、うるさい音環境などを、個々の作業者にとって快適なものにする。	○	○	○	○
	17. 有害環境源を隔離する 健康を障害するおそれのある、粉じん、化学物質など、人体への有害環境源を隔離するか、適切な防護対策を講じる。	○			
	18. 職場の受動喫煙を防止する 職場における受動喫煙による健康障害やストレスを防止するため、話し合いに基づいて職場の受動喫煙防止対策をすすめる。			◎	◎
	19. 衛生設備と休養設備を改善する 快適で衛生的なトイレ、更衣室を確保し、ゆっくりとくつろげる休憩場所、飲料設備、食事場所や福利厚生施設を備える。	◎		○	○
	20. 緊急時対応の手順を改善する 災害発生時や火災などの緊急時に適切に対応できるように、設備の改善、通路の確保、全員による対応策と分担手順をあらかじめ定め、必要な訓練を行なうなど、日頃から準備を整えておく。	○	○	○	
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 従業員が必要な時に上司や責任者に問題点を報告し、また相談しやすいように普段から職場環境を整えておくようにする。(例：上司に相談する機会を確保する、サブリーダーの設置、相談しやすい職場のレイアウトを工夫するなど)			◎	○
	22. 同僚に相談でき、コミュニケーションがとりやすい環境を整備する 同僚間でさまざまな問題点を報告しあい、また相談しあえるようにする。(例：作業グループ単位で定期的な会合を持つ、日報やミーリングリストを活用するなど)			○	◎
	23. チームワークづくりをすすめる グループ同士でお互いを理解し支えあい相互に助け合う雰囲気が生まれるように、メンバーで懇親の場を設けたり研修の機会を持つなどの工夫をする。			◎	◎
	24. 仕事に対する適切な評価を受け取ることができる 作業者が自分の仕事のできや能力についての評価を、実績に基づいて、納得できる形で、タイミングよく受け取ることができるようにする。			◎	○
	25. 職場間の相互支援を推進する 職場や作業グループ間で、それぞれの作業がしやすくなるように情報を交換したり、連絡調整を行なったりするなど、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できる窓口を設置する 心の健康や悩み、ストレス、あるいは職場内の人間関係などについて、気兼ねなく相談できる窓口または体制を確保する。(例：社内のメンタルヘルス相談窓口の設置)	○	○	○	○
	27. セルフケアについて学ぶ機会を設ける セルフケア（自己健康管理）に役立つ情報を提供し、研修を実施する。(例：ストレスへの気づき、保健指導、ストレスへの上手な対処法など)	○	○	○	○
	28. 組織や仕事の急激な変化にあらかじめ対処する 組織や作業編成の変更など職場の将来計画や見通しについて、普段から周知されているようにする。	○	○	○	○
	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 昇進・昇格のモデル例や、キャリア開発のための資格取得機会の有無や時期が明確にされ、また従業員に公平にチャンスが与えられることが従業員に伝えられているようにする。		○	◎	○
	30. 緊急の心のケア 突発的な事故が生じた時に、緊急処置や緊急の心のケアが受けられるように、あらかじめ職場内の責任者や産業保健スタッフ、あるいは社外の専門家との連絡体制や手順を整えておく。	○		○	

注) ◎=特に関係あり ○=関係あり

行政機関

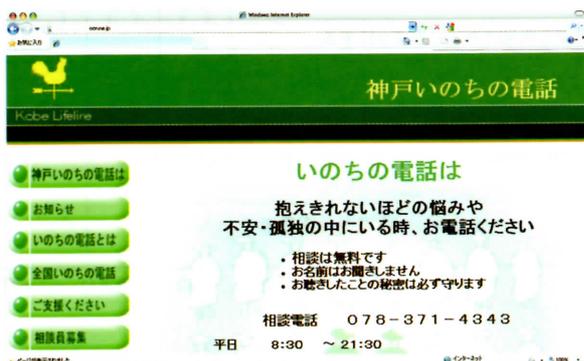
相談・情報提供など（主に会社が利用）

機 関	内 容	連絡先・ホームページなど
兵庫県産業保健推進センター	相談・情報提供	神戸市中央区御幸通6-1-20三宮山田東急ビル8階 TEL：078-221-1595 http://hyogo-sanpo.jp/
地域産業保健センター	50人未満事業所の産業医	兵庫県内11カ所 (尼崎、伊丹、神戸、加古川、姫路、洲本、西脇、豊岡) 兵庫県産業保健推進センターHPや兵庫労働局HPで
こころの耳	メンタルヘルスのポータルサイト	http://kokoro.mhlw.go.jp/index.html
中央災害防止協会		http://www.jisha.or.jp/health/index.html
横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター	専門の医師によるメール相談可能	電子メールアドレス mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp http://www.yokohamah.roufuku.go.jp/medical/center/mentalhealth/
兵庫労働局	労働者災害補償保険	労災補償課 TEL：078-367-9155
		http://www.hyogo-roudoukyoku.go.jp/

相談・情報提供など（主に社員が利用）

機 関	内 容	連絡先・ホームページなど
関西ろうさい病院	電話・面談等での相談・診察	〒660-8511 尼崎市稲葉荘3丁目1番69号 TEL：06-6414-6556 http://www.kanrou.net/soudan/index.html
神戸労災病院		神戸市中央区籠池通4丁目1番23号 TEL：078-231-5660（精神科・心療内科） http://www.kobeh.roufuku.go.jp/
はりまいのちの電話		079-222-4343
神戸いのちの電話		078-371-4343
神戸市こころの健康センター		〒652-0897 神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300 健康ライフプラザ3F TEL：078-672-6500
兵庫県立精神保健福祉センター		〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3番2号 TEL：078-252-4980

「主に会社が利用」は社員でも利用できます。目安の区分です。





■ 働く人のメンタルヘルスポータルサイト
「ココロの耳」



こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合情報サイトです。
病気や症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、
治療や生活に役立つ情報を分かりやすく提供しています。

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064556

※PHS電話、IP電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。
※つながらない場合は、「いきる・ささえる相談窓口」をご利用ください。



厚生労働省動画チャンネル「YouTube」(最新動画)



10代、20代の方向けのメンタルヘルス情報サイトです。ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、こころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいのかわかる役立つ情報を分かりやすく紹介しています。ご家族や、教職員の方々向けのページもあります。