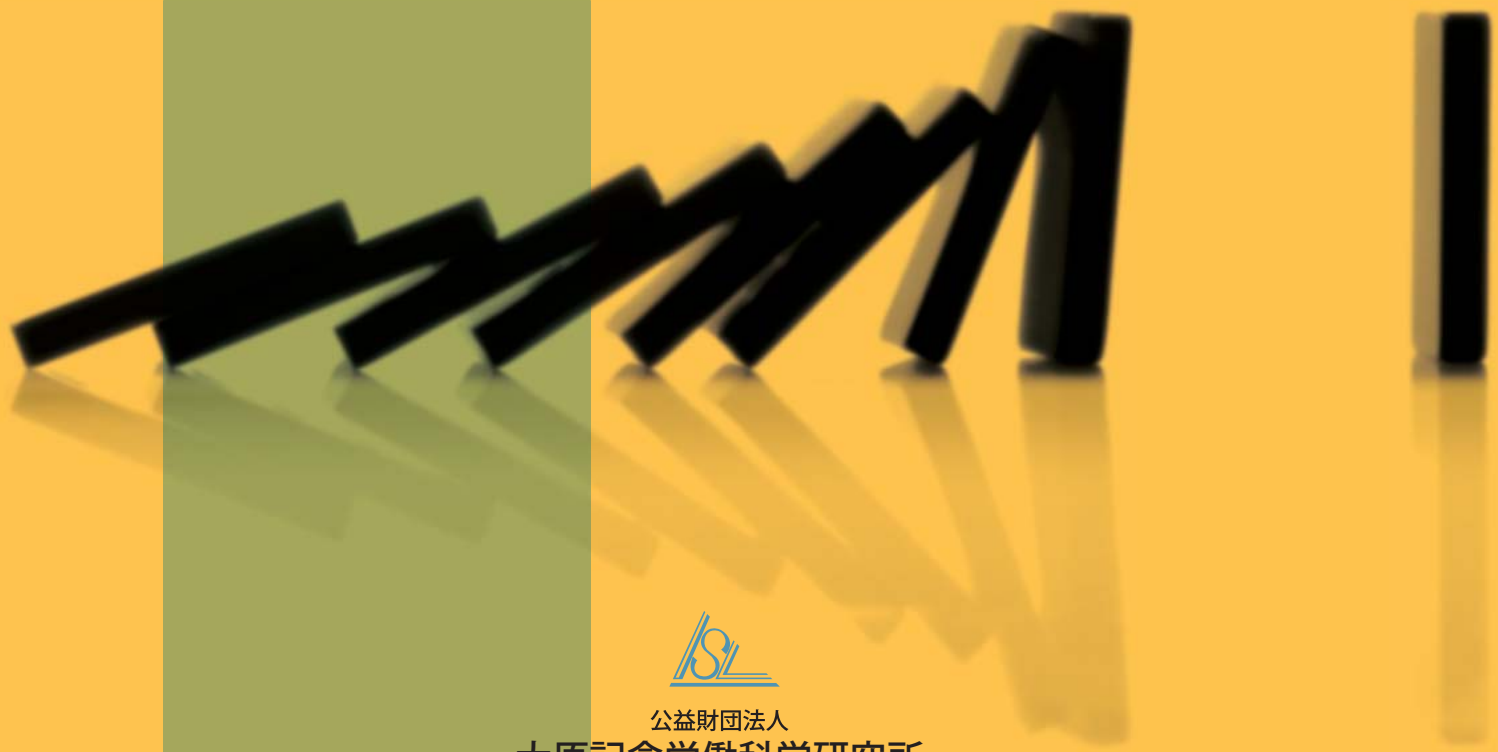
国際労働事務局

職場ストレス予防
チェックポイント

Stress Prevention at Work Checkpoints

［訳］
小木和孝
吉川悦子
佐野友美
吉川　徹



公益財団法人
大原記念労働科学研究所

目　次

訳者はしがき　i
序　文　iii
このマニュアルの利用方法　ix
職場ストレス予防チェックリスト　xi

第１章　リーダーシップと公正さ　1
チェックポイント　1－5

第２章　仕事の要求　13
チェックポイント　6－10

第３章　職務の裁量度　25
チェックポイント　11–15

第４章　社会的支援　37
チェックポイント　16–20

第５章　作業場環境　49
チェックポイント　21–25

第６章　ワークライフバランスと労働時間　61
チェックポイント　26–30

第７章　職場における貢献の認識　73
チェックポイント　31–35

第８章　攻撃的行為からの保護　85
チェックポイント　36–40

第９章　雇用の保障　97
チェックポイント　41–45

第10章　情報とコミュニケーション　109
チェックポイント　46–50

参考資料　121
メンタルヘルスアクションチェックリスト

ISBN978-4-89760-333-9
C3047 ¥1200E

9784897603339

定価（本体 1,200 円＋税）

1923047012005

職場ストレス予防チェックポイント

仕事関連のストレスは、多くの国で最も重要な問題の一つになっています。ストレスによる悪影響は多岐にわたり、循環器疾患と消化器疾患、その他の身体的影響、心身症と心理社会的な問題をもたらします。こうした影響は職務実績の低下、高い災害率、生産性低下に結びつくことにもなります。

したがって、労働条件と作業組織を最適化しておくことがとても大切です。このマニュアルは労働生活におけるストレッサーを確認し、その有害な影響を減らすために、取り上げやすいチェックポイントをまとめたものです。また、職場におけるリスクアセスメントをストレス予防策と結びつけて行う方法を解説しています。

提示してあるチェックポイントは事業場にとって、また組織一般にとっての良好実践を示していて、ストレス予防を産業安全保健ポリシーとそのマネジメントシステム全体の一部として取り上げたい企業や組織にとってとくに役立ちます。カラーで図解した各チェックポイントは必要な改善アクションを示していて、そのアクションがなぜ必要か、どう実施するかを述べ、追加のヒントと覚えておくべきポイントを挙げています。

本書は、職場ストレス予防にかかわる経営者、管理監督者、労働組合、監督官、安全保健担当者に、また多くの実務者に大いに役立つ内容になっています。