

メンタルヘルス不調の予防

～メンタルヘルスチェックと少数制意見会の実施～

メンタルヘルスチェック、少数制意見会の実施



入退場ルートの掲示コーナーに
厚生労働省ホットラインポスターを掲示



作業員はチェックシート配布し回収
職長は少数制で10分程度の意見会を実施
(勤務時間・作業編成・職場内相互支援・円滑な作業手順・作業環境等の意見会)

労働者の疲労蓄積度事故診断チェックリスト(厚生労働省)

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 年 月 日

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積、自覚症状と周囲の状況から判断するものです。

1. 最近1ヵ月の疲労の程度について、各質問に対し最も当てはまる項目の□にチェックしてください。

1. イライラする	<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 (2)
2. 不安定	<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 (2)
3. 落ち着かない	<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 (2)
4. ぼろぼろだ	<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 (2)
5. よく眠れない	<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 (2)
6. 集中力が落ちる	<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 (2)
7. 物事に集中できない	<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 (2)
8. すぐ疲れる	<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 (2)
9. 集中力が落ちる	<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 (2)
10. 集中力が落ちる	<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 (2)
11. 集中力が落ちる	<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 (2)
12. 集中力が落ちる	<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 (2)
13. 集中力が落ちる	<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 (2)
14. 集中力が落ちる	<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 (2)
15. 集中力が落ちる	<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 (2)

合計 点

1 0～4点 II 5～10点 III 11～20点 IV 21点以上

2. 最近1ヵ月の疲労の程度について、各質問に対し最も当てはまる項目の□にチェックしてください。

1. 1ヵ月の疲労の程度	<input type="checkbox"/> なさくない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (2)
2. 作業のペース (作業の速度、作業の量)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	--
3. 作業のペース (作業の速度、作業の量)	<input type="checkbox"/> なさくない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	--
4. 作業のペース (作業の速度、作業の量)	<input type="checkbox"/> なさくない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (2)
5. 作業のペース (作業の速度、作業の量)	<input type="checkbox"/> なさくない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	--
6. 作業のペース (作業の速度、作業の量)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (2)
7. 作業のペース (作業の速度、作業の量)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (2)

合計 点

A 0点 B 1～2点 C 3～5点 D 6点以上

オリジナルメンタルヘルスチェックリスト(厚生労働省)

会社名 _____ 氏名 _____

メンタルヘルスチェックリスト

項目	満足	やや満足	満足しない	不満
1. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
2. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
3. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
4. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
5. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
6. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
7. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
8. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
9. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
10. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
11. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
12. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
13. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
14. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
15. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
16. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
17. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
18. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
19. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
20. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1

合計 点

30点未満 30～39点 40～49点

何に見える? →

作業員提出状況

作業員番号	提出状況	回収状況	回収日
1	提出済	回収済	10/15
2	提出済	回収済	10/15
3	提出済	回収済	10/15
4	提出済	回収済	10/15
5	提出済	回収済	10/15
6	提出済	回収済	10/15
7	提出済	回収済	10/15
8	提出済	回収済	10/15
9	提出済	回収済	10/15
10	提出済	回収済	10/15

会社名 _____

メンタルヘルスチェックリスト

項目	満足	やや満足	満足しない	不満
1. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
2. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
3. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
4. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
5. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
6. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
7. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
8. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
9. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
10. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
11. 気分が元気でさうじだ	1	2	3	4
12. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
13. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
14. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
15. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
16. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
17. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
18. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
19. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1
20. 気分が元気でさうじだ	4	3	2	1

合計 点

30点未満 30～39点 40～49点

何に見える? →

絶対、一人で悩まない!