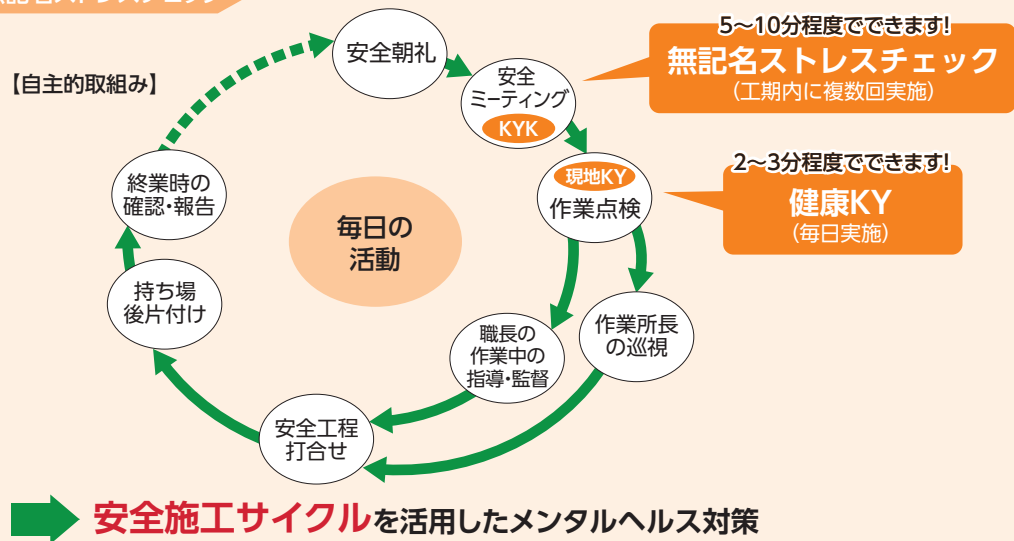


# 建設現場のメンタルヘルスと 職場環境改善

建災防では、建設現場におけるメンタルヘルスと職場環境改善対策として  
「**建災防方式健康KYと無記名ストレスチェック**」  
の普及に取り組んでいます。

## 建災防方式健康KYと無記名ストレスチェック

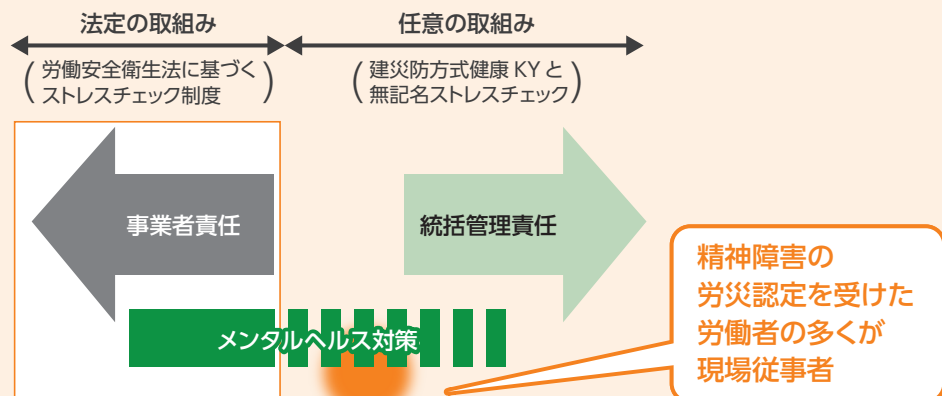


「建災防方式健康KYと無記名ストレスチェック」とは、建設現場の安全施工サイクルに組み込んで実施する次の2つの取組をいいます。

健康KYは、KY活動において睡眠、食欲、体調に関する3つの問いかけを職長から各作業員に毎日繰り返し行い、日々の体調の変化を把握する取組です。

無記名ストレスチェックは、安全朝礼等、現場に従事する元請社員、作業員全員が集合する場で一斉に実施するもので、その分析結果を踏まえて、より働きやすい職場環境を実現するための取組で、工期内に複数回実施します。

## 事業者責任と統括管理責任からみたメンタルヘルス対策



「建災防方式健康KYと無記名ストレスチェック」は、建設現場の統括管理体制の中で実施する自主的な取組です。



# 建設現場でのメンタルヘルス対策の必要性

## 「建設工事従事者の安全及び健康の確保に関する法律」(建設職人基本法) に基づく基本計画

### 第2-5

#### (2) 建設工事従事者の安全及び健康に関する意識の啓発に係る自主的な取組の促進

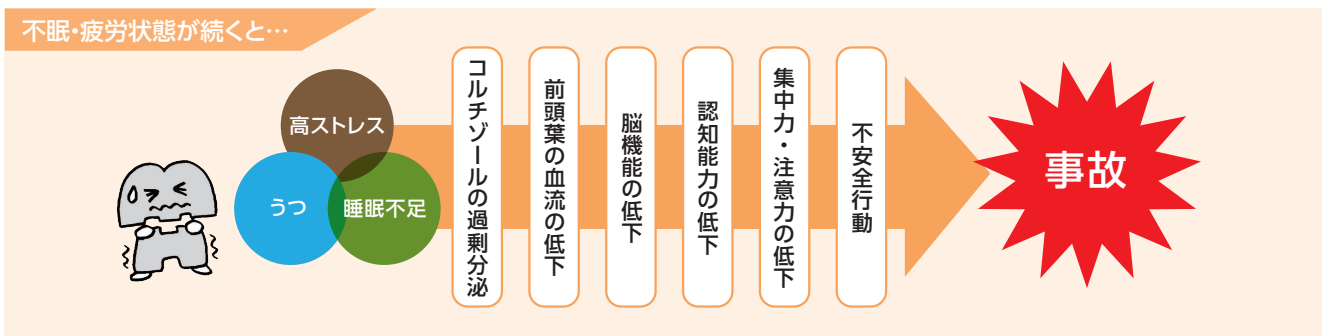
…各建設工事の現場において、建設工事従事者のメンタルヘルス対策や熱中症対策等、心身の健康を確保するための自主的な取組を促進するとともに、建設工事従事者が活用できる健康相談窓口について、現場レベルでの周知と活用促進を図る。

### ○建設工事従事者の多くがストレスを受ける場合は、建設現場

建設労働者の多くが就労する場は建設現場であり、精神障害発症にかかる労災補償状況をみると、建設現場従事者が被災労働者となった事例が多く見られます。こうしたことを踏まえると、その働く場である建設現場においてストレスへの対処を行うことが効果的であると考えられます。

### ○メンタルヘルス対策は、不安全行動防止に効果的

例えば、ついうっかりといった不安全行動が招く労災事故の背景には、少なからず不眠・疲労等の因子が関連しているケースがあります。慢性的な睡眠不足や高ストレスの状態が続くと、体内のホルモンバランスが崩れ、脳血流が低下し認知機能に影響を与えることが知られています。「不安全行動」防止の観点からもメンタルヘルスの視点を取り入れることが大切です。



# 労働災害ゼロを目指すには、メンタルヘルス対策が必要不可欠

建災防では、これまで建設業の労働災害ゼロを目指した様々な活動に取り組んできました。昨今、社会問題となった過労死・過労自殺事案に端を発する過重労働対策・働き方改革の社会的ニーズに応えるためには、従来の取組に加え、建設工事従事者の「心身の健康」に着目した新たな取組が必要であると考えます。

このため、メンタルヘルス対策を、法的に事業者求められるものにとどまらず、建設現場での自主的な取組も併せて進めることによって、精神面からの不安全行動の防止等、真に実効性のある労災ゼロ活動へと進化させ、広く建設業に従事する人々にとっての安全・安心で快適な職場環境の形成に寄与したいと考えます。

### 労働災害ゼロを目指すには

#### 労働災害防止対策

##### ハード対策

#### ① 設備、工法等の安全対策

- 足場先行工法
- 手すり先行工法
- 土止め先行工法
- 
- 
- 

##### ソフト対策

#### ② 不安全行動、ヒューマンエラー対策

- 作業標準・教育
- 4S
- KYT
- 指差呼称
- 
- 

#### ③ 精神面からの不安全行動防止

#### 過労死・過労自殺の防止

建災防が考えるメンタルヘルスと職場環境改善対策

安全・安心な  
快適現場の実現





# 建設現場の職場環境改善

## 建災防方式健康KYと無記名ストレスチェック

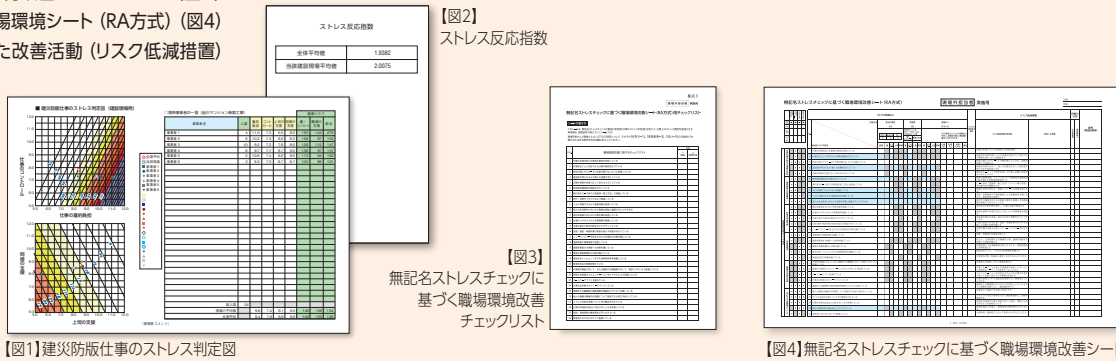


- 無記名ストレスチェック実施者による集団分析結果 (図1及び図2) の返却
- 職場環境改善チェックリスト (図3) 及び職場環境シート (RA方式) (図4) を用いた改善活動 (リスク低減措置) の選定

- 現場における具体的な改善策 (リスク低減措置) の実施

- 再度仕事のストレス判定図・ストレス反応指数等を用いた実施状況の評価

- 評価に基づく新たな計画の作成・実施



※図の拡大版は裏面にあります。

### ① 職場環境改善活動の計画

無記名ストレスチェックの集団分析結果 (図1・2) と事前に作業所長及び職長から回答を得た職場環境改善チェックリスト (図3) の結果を、職場環境改善シート (RA方式) (図4) に反映させながら、職場環境改善の具体的な取組みを選定します。ここで用いるシートは、建設工事従事者に浸透しているリスクアセスメント手法を取り入れて作成されたもので、ストレス判定図によって測定される4つのストレス要因 (仕事の量的負担、仕事のコントロール、上司及び同僚の支援) と関連のある30のチェック項目について「該当の程度」及び「影響度」の観点からリスク評価を行い、リスク得点の高いチェック項目の優先度に従って改善策 (リスク低減措置) を決定するものです。

※なお、詳しい職場環境改善シートの作成方法等については、下記「建設現場の職場環境改善マニュアル」をご参照ください。

### ② 職場環境改善活動の実施

職場環境改善シート (RA方式) の作成結果に沿って、現場で改善策 (リスク低減措置) を講じます。

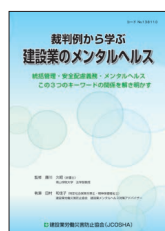
### ③ 職場環境改善活動の評価

職場環境改善計画の終結時に、再度無記名ストレスチェックを実施し当該取組みの評価を行い、次の新たな取組へと繋げていきます (PDCAサイクル)。

## テキストのご紹介



本パンフレットの内容をより詳しく知りたい方は、こちらのテキストをご活用ください。



## 相談窓口のご紹介

建設業労働災害防止協会では、2016年7月より建設事業者および現場所長等を対象としたメンタルヘルス対策の相談窓口を設置しています。

【相談日】毎週月曜日 13:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)

【相談料】無料 (但し、通話料については各自ご負担願います)

【相談対象者】建設事業者および建設現場所長等

【相談内容】・事業場でメンタルヘルス対策を導入したい。  
・建設現場でのメンタルヘルス対策をどのように進めればよいか?  
・「建災防方式健康KYと無記名ストレスチェック」とは? 等。

※労働者個人の相談については、対応していません。  
個人の方は、働く人の「こころの耳電話相談」0120-565-455 (月・火 17:00~22:00、土・日10:00~16:00※祝日・年末年始を除く) をご利用ください。

※おひとりあたりの相談時間は上限を30分とさせていただきます。

【専用ダイヤル】03-3453-0974

【担当】建設業労働災害防止協会 建設業メンタルヘルス対策アドバイザー

【問い合わせ先】建設業労働災害防止協会

購入について…………… 事業部 教材管理課 TEL03-3453-3391

テキストの内容について…………… 技術管理部 計画課 TEL03-3453-0464

No.2 職業性ストレス簡易調査票 (23項目)

職業性ストレス簡易調査票  
(簡易版23項目)

実施日	
現場名	
所属会社名	
性別	男・女

A. あなたの仕事についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

	そう だ	ま あ う だ	や ち が う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事を処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4

B. 最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

	ほ な か ん ど つ た	と あ ま り な い	し ば し ば	ほ と ん ど あ っ た
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をしても面倒だ	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. よく眠れない	1	2	3	4

C. あなたの周りの方々についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？				
7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4

※ご協力いただきありがとうございました

出典「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」厚生労働省、平成27年5月

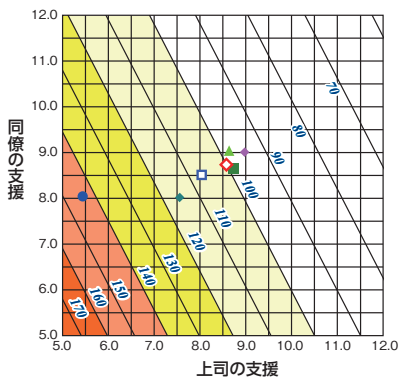
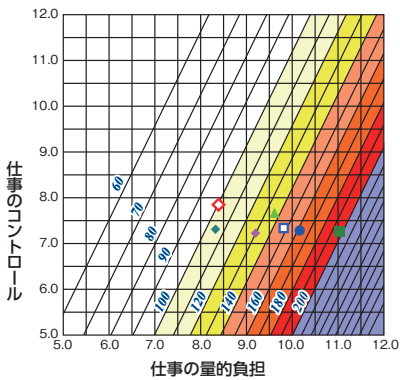
職業性ストレス簡易調査票(23項目)

ストレス反応指数

ストレス反応指数

全体平均値	1.9382
当該建設現場平均値	2.0075

■ 建炎防版仕事のストレス判定図 (建設現場用)



- ◇ 全国平均
- 当該現場
- 事業者1
- 事業者2
- 事業者3
- 事業者4
- 事業者5
- 事業者6

○ 関係事業者の一覧 (品川マンション新築工事)

事業者名	人数	量的負担	コント ロール	上司の 支援	同僚の 支援	健康リスク		総合
						量一 コントロール	職場の 支援	
事業者1	4	11.0	7.3	5.5	8.0	193	143	275
事業者2	6	10.2	7.3	9.0	8.3	158	97	153
事業者3	10	9.2	7.2	7.6	8.0	128	115	147
事業者4	6	9.7	7.7	8.7	9.0	136	97	131
事業者5	5	10.6	7.4	9.0	9.0	173	94	162
事業者6	3	8.3	7.3	8.7	8.7	103	99	101
総人数	34							
現場の平均値		9.8	7.4	8.1	8.5	146	106	154
全国平均		8.4	7.9	8.6	8.8	100	100	100

(管理者コメント)

無記名ストレスチェックに基づく職場環境改善シート(RA方式)用チェックリスト

シートの書き方

このシートは、無記名ストレスチェックの集団分析結果(仕事のストレス判定図)を用いて、仕事上のストレス要因を低減させる具体策を、現場全体で考えていくツールです。  
現場所長さんと職員さんは、以下の30項目について、それぞれ「かなり=1」、「まあまあ=2」、「ない=3」の3段階のうち最も当てはまる数字を右の空欄に記入してください。

No.	職場環境改善に関するチェックリスト	評価	
		担当職員	現場所長
1	作業の手順作成に作業員の意見を反映している		
2	作業担当者ごとに決定できる仕事の範囲を広げている		
3	特定の個人やグループに作業が偏らないように指導している		
4	達成感が得られるよう個人の技量を活かしている		
5	必要な情報が全員に正しく伝わるようにしている		
6	長時間労働抑制の取組みを行っている		
7	繁忙期やピーク時の工程管理(施工方法)を見直している		
8	休日・休暇が十分とれるよう配慮している		
9	十分に休養できるような勤務体制を構築している		
10	個人の生活条件に合わせて勤務を柔軟に調整することができる		
11	負担を軽減するために作業手順を見直している		
12	仕事がしやすいように作業環境を整備している		
13	作業の指示や表示内容をわかりやすくしている		
14	反復・過密・単調作業の負担を減らす取組みを行っている		
15	ヒューマンエラーを防止するため多面的な対策を講じている		
16	過熱環境や視覚環境等に配慮している		
17	健康を障害する物質への対策を講じている		
18	職場の労働環境改善防止対策を講じている		
19	衛生的なトイレとくつろげる休憩場所を整備している		
20	緊急時対応の準備を整えている		
21	作業員が職長に対して、または職長が元請職員に対して、相談しやすいよう配慮している		
22	現場の作業員がコミュニケーションをとりやすいよう配慮している		
23	チームワークづくりを進めている		
24	仕事の出来映えをフィードバックしている		
25	業務または職種間の連絡調整を積極的に行うよう支援している		
26	個人の健康や職場内の問題について相談できる窓口を紹介している		
27	ストレス対応方法等について学ぶ機会を与えている		
28	仕事の突発的な変化に対応するしくみを用意している		
29	昇給、資格取得の機会等を公平に与えている		
30	緊急時における心のケアに配慮している		

無記名ストレスチェックに基づく職場環境改善チェックリスト

無記名ストレスチェックに基づく職場環境改善シート(RA方式)

現場外担当者 実施用

工事名  
実施日

No.	具体的なリスクの特定	リスクの発現率										リスクの発生率	リスク低減措置の具体例	採用した措置	役割の分担	備考 (実施結果等)
		評価方法		該当の程度		影響度		発現率								
		かなり	まあまあ	ない	かなり	まあまあ	ない	30の項目ごとリスクの発現率	発現率	発現率	発現率					
1	作業の手順作成に作業員の意見を反映している												作業の手順について作業員から意見を聞く			
2	作業担当者ごとに決定できる仕事の範囲を広げている												具体的な作業手順について作業担当者ごとに決定できる範囲を適宜やり取り再調整する			
3	特定の個人やグループに作業が偏らないように指導している												特定の個人やグループに仕事が偏っているか、実態を把握して改善する			
4	達成感が得られるよう個人の技量を活かしている												単純な作業ではなく、個人の技量を生かした達成感が得られる作業内容にする			
5	必要な情報が全員に正しく伝わるようにしている												朝礼やミーティング等を活用して作業に必要な情報が伝わるようにする			
6	長時間労働抑制の取組みを行っている												医師の面接指導、ストレスチェック制度等の健康診断対策や適正な労働時間管理を行う			
7	繁忙期やピーク時の工程管理(施工方法)を見直している												ピーク時の工程管理(施工方法)により人員の配置や作業内容の調整をする			
8	休日・休暇が十分とれるよう配慮している												現場の休日を確保する、勤怠インセンティブ制度を導入する			
9	十分に休養できるような勤務体制を構築している												深夜・早朝勤務や不規則勤務による過重負担を避けるため、勤務体制を見直す			
10	個人の生活条件に合わせて勤務を柔軟に調整することができる												育児や介護等を抱える作業員の事情に配慮した勤務調整が柔軟にできるようにする			
11	負担を軽減するために作業手順を見直している												効率的な作業手順を検討し、作業の負担を軽減する			
12	仕事がしやすいように作業環境を整備している												無理な姿勢や作業方法をとらないよう作業環境を見直す			
13	作業の指示や表示内容をわかりやすくしている												作業指示書の作成等、指示の内容や情報をわかりやすくする			
14	反復・過密・単調作業の負担を減らす取組みを行っている												心身に負担となる反復、過密、単調作業がないかを点検して必要な対策を講じる			
15	ヒューマンエラーを防止するため多面的な対策を講じている												作業手順を改善する等してヒューマンエラーを防止する			
16	過熱環境や視覚環境等に配慮している												過熱、視覚環境の改善策を講じる			
17	健康を障害する物質への対策を講じている												粉じん、化学物質などの曝露防止等、健康を障害する物質への対策を講じる			
18	職場の労働環境改善防止対策を講じている												労働環境による健康障害を防止するための、労働環境改善防止対策を講じる			
19	衛生的なトイレとくつろげる休憩場所を整備している												衛生なトイレ、くつろげる休憩場所を確保する			
20	緊急時対応の準備を整えている												災害発生時等、緊急時に適切に対応できるようにする			
21	作業員が職長に対して、または職長が元請職員に対して、相談しやすいよう配慮している												作業員が相談しやすい環境を確保する			
22	現場の作業員がコミュニケーションをとりやすいよう配慮している												作業員グループごと仕事上の問題等を相談しやすいように定期的なミーティング等をもつようにする			
23	チームワークづくりを進めている												コミュニケーションを活性化させるような行事を計画する等してチームワークを高める			
24	仕事の出来映えをフィードバックしている												仕事の出来について適切な評価を行い、結果を正しく伝える			
25	業務または職種間の連絡調整を積極的に行うよう支援している												業務または職種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、連絡調整を行う			
26	個人の健康や職場内の問題について相談できる窓口を紹介している												言葉だけでなく相談できる窓口を紹介する			
27	ストレス対応方法等について学ぶ機会を与えている												ストレスへの気づき等について情報を提供し、研修を実施する			
28	仕事の突発的な変化に対応するしくみを用意している												突発的な事項で作業に変更があった場合、柔軟に対応できるように体制を整える			
29	昇給、資格取得の機会等を公平に与えている												技能を適正に評価し、資格取得の機会等を公平に与える			
30	緊急時における心のケアに配慮している												災害時等、緊急時に心のケアを受けられるようにする			