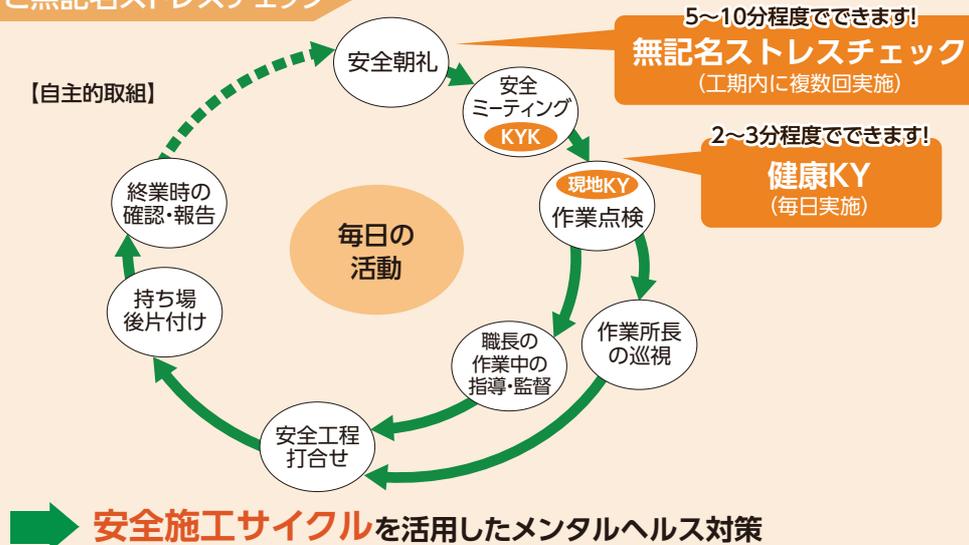


# 建設現場のメンタルヘルスと 職場環境改善



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。

## 建設現場における実施状況



無記名ストレスチェック



健康KY



# 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、建設工事従事者が利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利活用促進を図る。

## 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、建設工事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。

「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。

## 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。

### 不眠・疲労状態が続くと…



## メンタルヘルス不調とヒヤリハット

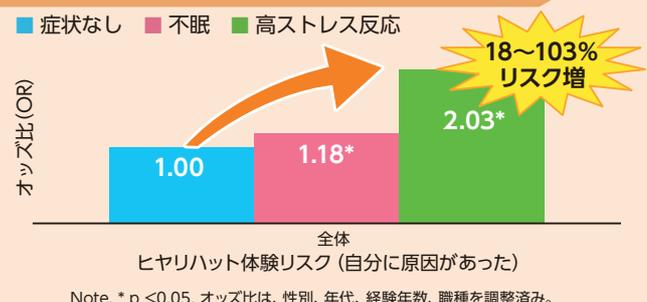
平成30年4月、建設労務安全研究会の協力を得て実施した「建設現場における不安全行動・ヒヤリハット体験に関する実態調査」の集計分析結果から、①労働災害につながるおそれのあるヒヤリハット体験者は6割(58.2%)となり、②高ストレス・不眠の者はそうでない者と比べてヒヤリハットの体験リスクが約1.2～2.0倍高いことが示されました。

これにより、改めて労災防止のためには建設現場のメンタルヘルス対策が必要不可欠であることが明らかとなりました。



(ヒヤリハット報告書)

### ヒヤリハット体験との関連 (N = 14,266)



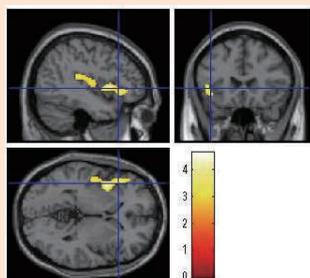
**ストレス反応、不眠のヒヤリハット体験リスク：1.2～2.0倍**

出典:渡辺和広「平成30年度建設業におけるメンタルヘルス対策のあり方に関する検討委員会報告書」2019

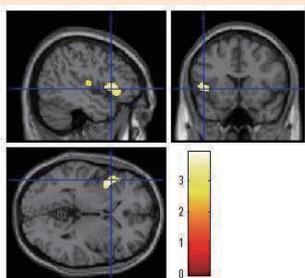
## 不眠・疲労による脳血流の変化

### 労災疾病等研究からの着眼

#### ① ISによる不眠と脳血流の変化



#### ② うつに伴う脳血流の変化



①②ともに、程度が強い者ほど、**ひだり前頭葉等の脳血流が低下する傾向があります。**

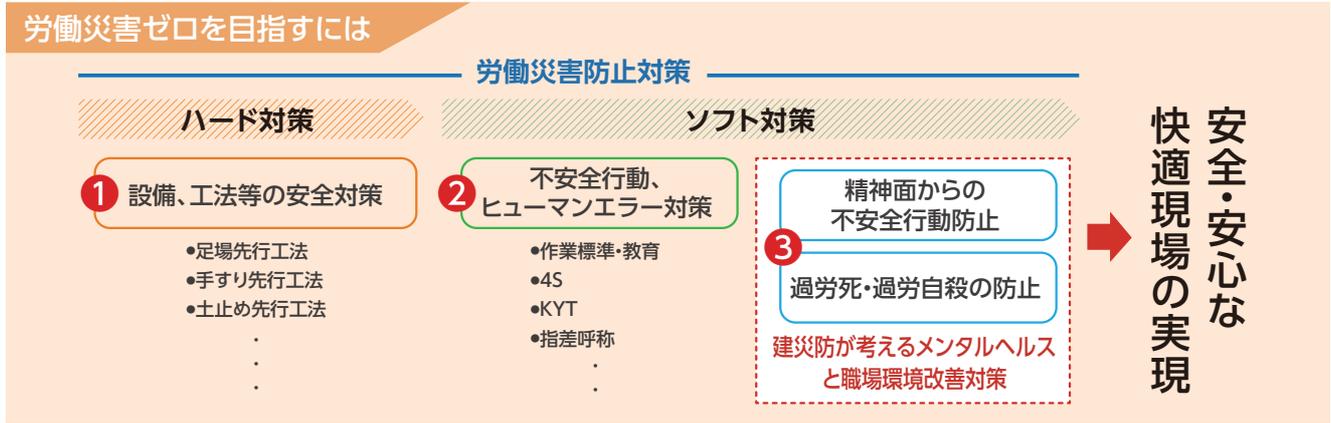
- 注意・集中力が低下する
- 不安全行動のリスクが高まる



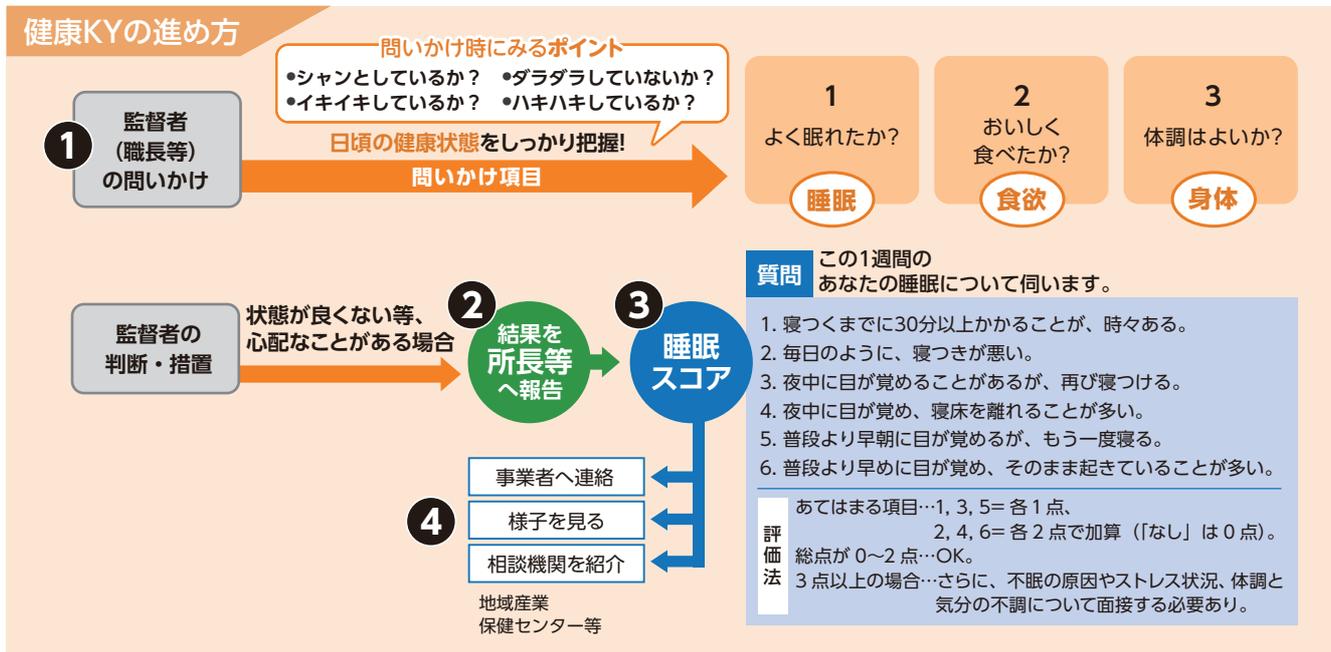
# 労働災害ゼロを目指すには、メンタルヘルス対策が必要不可欠

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。



## 建災防方式健康KY



①作業前に実施する現地KYにおいて、職長から各作業員に対し、

1 よく眠れたか？

2 おいしく(ご飯を)食べたか？

3 体調はよいか？

という3つの問いかけと姿勢や表情等の観察を行い、健康状態を把握します。

②健康KYを行ったところ、作業員の体調に心配なことがある場合、職長は作業所長等へ報告します。

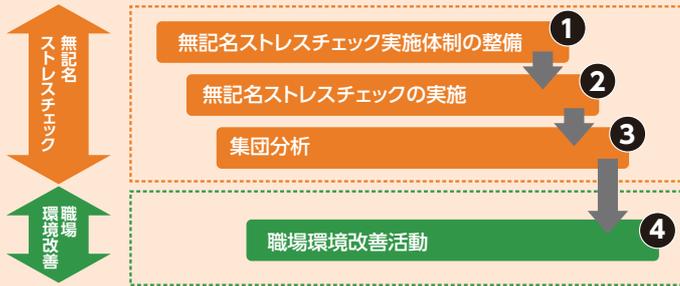
③報告を受けた作業所長等は、直ちに相談機関等へ連絡した方がよいと判断できる場合を除き、より詳しい健康状態を確認するため「睡眠スコア」を実施します。

④「睡眠スコア」実施の結果、総点数が3点以上の場合、当該作業員が所属する事業場へ連絡するか相談機関等を紹介します。また「睡眠スコア」の総点数が3点未満の場合は様子を見ます。



# 建災防方式無記名ストレスチェック

## 無記名ストレスチェック実施から職場環境改善活動までのフロー



職業性ストレス  
簡易調査票 (23項目)  
※拡大図は7頁

### ①無記名ストレスチェック実施体制の整備

無記名ストレスチェック実施にあたり、現場所長による作業所方針の表明とともに「実施者 (実施責任者)」を選任し、現場での実施体制を整備します。

### ②無記名ストレスチェックの実施

無記名ストレスチェックの当日、安全朝礼の場において現場所長等から無記名ストレスチェックの趣旨及び実施方法を説明した後、元請社員及び作業員等に調査票 (右上図) を配布し回答してもらいます。回答・回収にかかる時間はおよそ5~10分程度です。全員の回答が終わったら、その場で速やかに回収し、無記名ストレスチェック実施者に回答済み調査票を送付します。

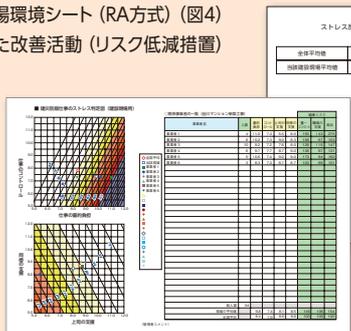
### ③集団分析

無記名ストレスチェック実施者は、建設現場用の集計分析ツール (「建災防版無記名ストレスチェック実施プログラム」) を用いて集団分析を行います。このプログラムは、全国の建設現場の標準値 (全国平均値) を基礎にして作成されており、簡単に当該現場のストレスの特徴を表す「仕事のストレス判定図」 (図1) 及び「ストレス反応指数」 (図2) を出力することができます。



# 建設現場の職場環境改善

## 建設現場で進める職場環境改善の実施フロー



【図1】建災防版仕事のストレス判定図

全体平均値	1.000
現場環境改善平均値	2.000

【図2】  
ストレス反応指数

【図3】  
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

【図4】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)

※図の拡大版はP7~8にあります。

## ①職場環境改善の計画

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、「仕事のストレス判定図」(図1)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。

## ②職場環境改善の実施

「職場環境改善シート(RA方式)」(図4)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)。

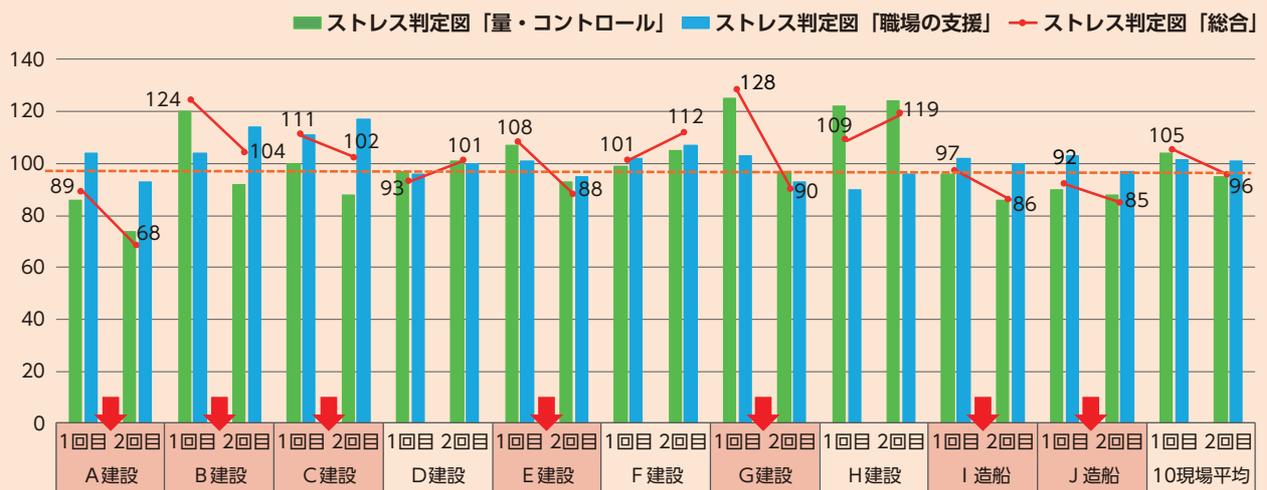


### 建設現場の職場環境改善の効果

(平成29年度建設業、造船業等におけるストレスチェック集団分析等調査研究事業、) (厚生労働省委託事業、2018.3) (委託事業報告書)

全国の10現場で無記名ストレスチェックを活用した職場環境改善を実施し、その前後の集団分析結果を比べたところ、7現場で健康リスクが低下し(下図「仕事のストレス判定図」)、9現場で心身のストレス反応が改善(下図「ストレス反応指数」)しました。

### 調査対象10現場の集団分析結果(仕事のストレス判定図)



### 調査対象10現場の集団分析結果(ストレス反応指数)



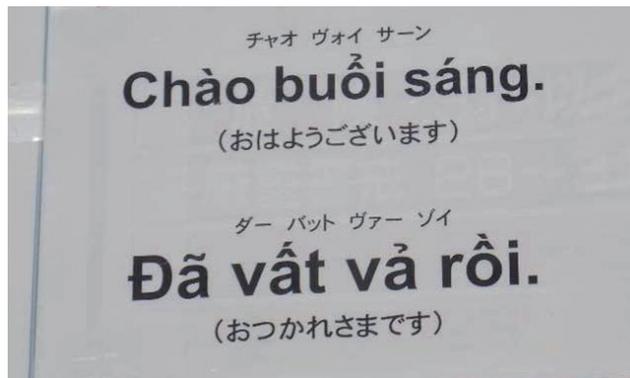
## 建設現場の職場環境改善好事例

(平成29年度建設業、造船業等におけるストレスチェック集団分析等調査研究事業、  
厚生労働省委託事業,2018.3)

無記名ストレスチェックの実施結果を踏まえて現場で取り組まれた職場環境改善の好事例を挙げました。このような取組を現場で進めることにより、現場全体のストレスが低減し、働く方たちにとって「安心」「安全」「快適」な現場を形成することができます。



バーベキュー大会の開催



技能実習生の母国語による挨拶表記



作業員に対する安全表彰の実施



安全大会におけるメンタルヘルス講話の実施

### 調査に参加した所長・職長の意見

これまで取り組んでいた現場での労働災害防止活動が  
ストレス対策としても効果があったことに驚いた！

漠然と感じていた現場のストレスが客観的な数値として  
表れるので、わかりやすく納得できる！

現場の安全にも効果のある対策を負担なく実践できる！



作業所長

協力会社の意見やアイデアを反映させた取組を現場で実施する  
ことは、モチベーションアップにつながる！

心も体も健康な状態をキープして、  
いい仕事をしたい！



職長

### 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

【専用ダイヤル】03-3453-0974 / 03-3453-0464

【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

【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のか？  
・「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、対応しておりません。

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。

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。

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  
 4. 自分のペースで仕事ができる..... 1 2 3 4  
 5. 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  
 6. 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か月間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。

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. ゆうつだ..... 1 2 3 4  
 14. 何をやるのも面倒だ..... 1 2 3 4  
 15. 気分が晴れない..... 1 2 3 4  
 16. 食欲がない..... 1 2 3 4  
 17. 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。

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

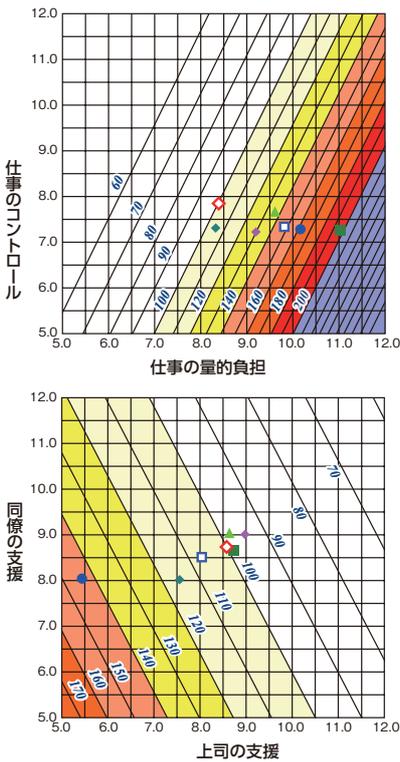
職業性ストレス簡易調査票 (23項目)

ストレス反応指数

全体平均値	1.9382
当該建設現場平均値	2.0075

ストレス反応指数

■ 建災防版仕事のストレス判定図 (建設現場用)



○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-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)

建災防版仕事のストレス判定図

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シートです。  
 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	
		① 職員	② 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	作業担当ごとに決定できる仕事の範囲を定めている		
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見直している		
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・過剰・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等を整備している		
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	業種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)

評価項目	評価	リスクの見積もり										リスク低減措置		役割の分担	備考 (実施結果等)	
		評価方法		該当の程度 [A]		影響度 [B]		見積もり [A]×[B]=[C]		リスクの発生頻度	リスク低減措置の具体性	採用した措置				
		1	2	3	1	2	3	1	2				3			
作業の手順作成に作業員の意見を反映している																
作業担当ごとに決定できる仕事の範囲を定めている																
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																
達成感が得られるよう個人の技量を活かしている																
必要な情報が全員に正しく伝わるようにしている																
長時間労働抑制の取組みを行っている																
繁忙期やピーク時の工程管理(施工方法)を見直している																
休日・休暇が十分とれるよう配慮している																
十分に休養できるような勤務体制を見直している																
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																
負担を軽減するために作業手順を見直している																
仕事がしやすいように作業環境を整備している																
作業の指示や表示内容をわかりやすくしている																
反復・過剰・単調作業の負担を減らす取組みを行っている																
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																
過熱環境や視覚環境等に配慮している																
健康を障害する物質への対策を講じている																
職場の労働環境改善防止対策を講じている																
衛生的なトイレとくつろげる休憩場所等を整備している																
緊急時対応の準備を整えている																
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																
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																
チームワークづくりを進めている																
仕事の出来映えをフィードバックしている																
業種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																
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																
ストレス対応方法等について学ぶ機会を与えている																
仕事の突発的な変化に対応するしくみを用意している																
昇給、資格取得の機会等を公平に与えている																
緊急時における心のケアに配慮している																