

OSHMS を活用した職場環境改善によるメンタルヘルスの 一次予防対策 (参加型ストレス対策)			
ガイドラインステップ	キーワード	・OSHMS	・メンタルヘルス対策
1～8・12～16	(6つ以内)	・参加型安全衛生活動 ・職場環境改善	・自主的活動 ・グッドプラクティス
改善・取組みの背景と課題	<p>地方自治体の O 市では、部署ごとに安全衛生委員会を設置し、安全衛生活動を行ってきたが、労働災害発生件数が年間 60 件程度で推移し、安全衛生活動方法の見直しが必要であると考えられた。また、メンタルヘルス不調者も年々増加しメンタルヘルス対策も課題となっていた。そこで、安全衛生委員会で OSHMS を導入することが決定され、メンタルヘルスを含めた総合的な安全衛生対策を進めることとなり、2007 年から 3 年計画で OSHMS 導入作業を進めた。第 1 ステップは、安全衛生関係者を対象に、OSHMS 導入研修を実施した。第 2 ステップでは、職場での自主的な安全衛生活動の定着を目指し、リスクアセスメント (RA) 研修や、職場環境改善を通じたストレス対策研修を実施した。第 3 ステップでは部署ごとの安全衛生上の改善目標を設定し、RA やストレス対策を継続した。第 4 ステップでは OSHMS を運用し、各部署の課題の改善状況を確認しながら、安全衛生活動を継続的に進めている。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>安全衛生活動を進めるに当たっては以下の点に着目した。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① それぞれの職場のリスクに対応できる安全衛生対策ツールを、当事者が参加し、RA の考え方を取り入れながら、当事者自身の手で作成する。</li> <li>② 職場環境改善については、安全面だけでなく、改善に伴う心理社会的な効果も念頭に置きながら改善活動を行う。</li> <li>③ 職場のストレス要因も RA の対象とし、職場環境の改善とコミュニケーションの向上を通して、働きやすい職場環境を目指す。</li> <li>④ 施設・設備の問題については、低コストでできる改善策を労働者参加のもと検討する。</li> <li>⑤ OSHMS を活用し、自主的で継続的な安全衛生活動の定着を目指す。</li> <li>⑥ 良好・改善事例集を作成し、全職場に活動を水平展開する。</li> </ol>		
改善・取組みの概要	<p>2007 年から本格的に職場のストレス対策を進めることとし、快適で働きやすい職場環境の実現を目指して、職場環境改善を通じたストレス対策を進めるためのグループリーダー養成研修を実施した。この研修では、メンタルヘルス対策における参加型改善活動の位置づけや、職場におけるストレス要因をわかりやすい用語を用いて解説するとともに、仕事のストレス判定図の見方を説明し、実際にメンタルヘルスアクションチェックリストによる職場のストレス要因の把握や改善方法、グループワークの進め方について実習した。各職場ではグループリーダーが中心となり、メンタルヘルスアクションチェックリストなどを活用して職場のストレス対策を実施し、その成果を良好・改善事例シートにまとめて提出してもらい、優秀な事例を表彰することとした。また、活動が継続するよう各部署で目標を定めながら 1 年サイクルで活動を行うこととしている。また、ストレス対策の効果を測定するため職業性ストレス簡易調査票などの質問紙調査も 1 年サイクルで実施している。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>図は、作業環境または作業内容／姿勢について対策や改善を行い、且つ積極的に参加した者の割合が、6 割の部署と 3 割の部署を比較したものの。</p> <p>B: ベースライン調査(2008) F1～F5 はフォローアップ調査(2009～2013)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>医療職場の改善事例</b> 改善前</p> <p style="text-align: center;">改善後</p> <p style="font-size: small; border: 1px solid black; padding: 2px;">事例: 酸素ボンベやME 機器等の保管場所を床表示で定位置化するとともに、使用可能状態を表示することで、作業ミスの防止や働きやすさの向上に貢献。</p> </div> </div> <p>図 安全衛生上の対策や改善活動への積極的な参加と心理的ストレス反応、うつ症状、疲労の回復状況</p>
<p>効果</p>	<p>これらの取り組みの結果、各職場でグループワークが実施され、2008 年までに 91 職場のうち 43 職場から「233 の良好点」や「226 の改善点」がリストアップされた。翌年(1 年後)からは良好・改善事例シート(様式)で事例収集したところ 85 例が提出され、その後も改善活動が継続し、2 年後に 137 例、3 年後に 88 例、4 年後に 105 事例、5 年後に 75 例が提出され、働きやすさの向上に寄与する事例が多数提出された。また、これまでの調査データを予備的に解析したところ、安全衛生上の対策や改善活動に積極的に参加した者の割合が高い部署では、心理的ストレス反応、疲労の回復状況が年々好転、うつ症状の有訴率も年々減少していた(図)。長期的に見ると、メンタルヘルス不全による長期病休者数も減少した。グループワークを通して職場の雰囲気よくなり、コミュニケーションが向上したとの意見も聞かれた。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<p>活動を開始した当初は、新たな取り組みに対する戸惑いから多少混乱したが、安全衛生委員会等で職場のストレス対策の進め方を関係者に十分説明するとともに、職場のキーパーソン(グループリーダー)を養成した。また、「できるものからできる範囲で進めること」を基本に、職場の自発的な取り組みを尊重しながら、それを産業保健スタッフが支援することで活動が進み始めた。対策の対象となるストレス要因をわかりやすい言葉や具体例を用いて解説することで理解が深まった。職場ですでに実施されている良好な活動を承認・賞賛するとともに、楽しみながら活動できるようにすることや、毎年実施する良好・改善事例のグッドプラクティス表彰が、職場のモチベーションアップにつながっていると思われる。良好・改善事例シートは写真を用いビジュアルに示し、他の職場へわかりやすく水平展開できるようにした。職場のストレス対策に即効性はないが、地道に取り組むことで、働きやすい職場環境が整備され、徐々に効果が現れると考えられた。</p>
<p>参考資料</p>	<p>1) 渡辺裕晃, 甲田茂樹, 佐々木毅, 鶴田由紀子, 伊藤昭好, 原 邦夫, 堤 明純, 山口秀樹, 丸山正治: 自治体職場への OSHMS 導入—導入途上の状況と今後の展望—, 労働安全衛生研究, 3(1), 11-16, 2010. 2) 渡辺裕晃, 甲田茂樹, 佐々木毅, 伊藤昭好, 原邦夫, 堤明純: 自治体職場における職場環境改善を通じた参加型ストレス対策の試み, 産業ストレス研究, 17(4), 287-295, 2010.</p>
<p>投稿者</p>	<p>鶴田由紀子・渡辺裕晃      e-mail      2015 年 1 月 8 日</p>