

平成 22 年度調査研究報告

北海道・東北地方における事業所のメンタルヘルスの状況と その対策に関する研究

北海道・青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島産業保健推進センター共同調査研究

主任研究者	北海道産業保健推進センター	所長	三宅 浩次
共同研究者	北海道産業保健推進センター	相談員	西 基
	青森産業保健推進センター	相談員	中路 重之
	岩手産業保健推進センター	相談員	小野田敏行
	宮城産業保健推進センター	相談員	菊池 武剋
		相談員	佐藤 祥子
		相談員	千葉 健
	秋田産業保健推進センター	相談員	伏見 雅人
	山形産業保健推進センター	相談員	東谷 慶昭
	福島産業保健推進センター	相談員	五十嵐 敦

平成 23 年 3 月

目 次

はじめに	1
1 調査研究の目的、対象、方法等	2
1.1 調査の目的	2
1.2 調査対象と方法	2
1.3 調査期間	3
1.4 個人情報への配慮	3
1.5 調査票の回収率	3
2 事業場調査の結果と考察	3
2.1 調査対象事業場の概略	3
2.2 正職員の心の健康問題での休職者および退職者	5
2.3 事業場で実施しているメンタルヘルス対策	6
2.4 メンタルヘルス対策支援センター	8
2.5 事業場調査票記入担当者とその意見	8
2.6 平成18年度調査と平成22年度調査の相違	9
3 従業員調査の結果と考察	9
3.1 調査対象従業員の概略	9
3.2 うつ症状（CES-D）調査の結果	11
3.2.1 個人要因とCES-Dとの関連	
3.2.2 生活習慣とCES-Dの関連	
3.2.3 労働時間とCES-D	
3.2.4 調子が良い時間と悪い時間のCES-D	
3.2.5 仕事内容・態様とCES-D	
3.2.6 ストレス対処法とCES-D	
3.2.7 平成18年度調査との比較	
3.3 個人要因としてのLOC	21
3.4 各事業場への結果報告	22
4 データ集計と処理に関して	22
4.1 回答事業場および従業員の標本としての代表性	22
4.2 入力データのクリーニング	23
4.3 合成尺度の信頼性	24
4.4 合成尺度の妥当性	25
4.5 本調査の限界	28
5 まとめ	29
参考文献	31
付録A 事業場調査票（平成18、22年度）	33
付録B 従業員調査票（単純集計）（平成18、22年度）	40
付録C CES-D平均値（従業員調査票）（平成18、22年度）	47
付録D	54
職場での心の健康づくりに関する質問票（事業場調査票）	55
健康についての調査票（従業員調査票）	57

はじめに

最近十数年間に産業保健領域では、労働者の精神面での健康に関する課題が大きな位置を占めるようになってきた。しかし、これまでのどちらかという物理的あるいは化学的な対策で処理可能であった産業保健関連の課題と異なり、精神面の課題は医学の領域を超えて対応しなければならないことが多く、産業保健関係者の困惑や回避を生じさせる状況を生みだしている。

今回、北海道と東北7道県の産業保健推進センターが共同調査研究として、労働者のメンタルヘルスに関わる広範な課題を諸側面から調査し、その対策を提案するために調査研究を行った。

この調査研究の目標は、①メンタルヘルス上での問題の存在状況を明らかにすること、②その問題状況に関わる諸要因を探索すること、③調査結果から事業場におけるメンタルヘルス対策への提言を考察することである。

この調査は、事業場のメンタルヘルス担当者を対象とした事業場調査と、そのうちの一部の事業場の従業員を対象とした従業員調査の二本立てで行った。

これらの目標を達成するために、可能な限り広範な地域や業種を対象として、代表性のある資料を作成することとした。そのために事業場調査では、各産業保健推進センター保有の事業場名簿（原則は従業員50人以上）から無作為系統抽出法により調査対象事業場を選び出した。メンタルヘルス上の問題については、事業場調査から現在の精神的健康での休職者数と最近3年間の退職者数の回答を求めた。また、従業員の健康状態を調べるための従業員調査では、「うつ状態」の有無をアメリカの国立精神保健研究所がうつ病の疫学的調査のために開発したCES-Dという調査質問を主軸とし、その他自殺念慮、体調不良、種々な不満等の項目を加えて組み立てることとした。メンタルヘルスの関連要因は膨大な領域にわたり、全てを網羅することは不可能であるが、医学領域に限らず、心理学、社会学、経済学、経営学等の諸方面の種々な仮説を取り入れるように心掛けた。

結果の一つにメンタルヘルス対策についての企業側の取り組みは向上しているが、精神的問題での休職率、退職率は変わっていないという現実が見えてきた。メンタルヘルスという個人だけのミクロな問題ではない社会全体に関わるマクロな課題も視野に入れて検討を進める必要がある。そのためにも今後、この調査研究の結果を踏まえ、いかに産業界に対し普及啓発活動を展開するかという実践的課題が残されている。

今回の膨大なデータ収集に参加いただいた回答者の皆さんと、煩雑な事務的処理をいとわず遂行していただいた各センターの職員一同に感謝申し上げたい。以下に各センターの副所長の名を記載して謝意とする。

加藤修二（北海道）、藤本義仁（青森）、村井雄亮（岩手）、阿部一夫（宮城）、佐藤満（秋田）、今井侯（山形）、近藤正道（福島）

研究代表者 三宅浩次

1 調査研究の目的、対象、方法等

1.1 調査の目的

産業保健の諸課題の中で特に「心の健康づくり」については、現場において産業医をはじめ担当者の多くが、その取り組みに困難を感じている。これまで各産業保健推進センターでは、メンタルヘルスに関する調査研究をそれぞれ独自に行ってきたが、今後活かす方策を提案するため、広域的に調査研究を行う必要性から、共同調査研究を計画した。

1.2 調査対象と方法

対象地域は、北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県とした。

対象者は、①事業場（記入者は主に人事労務担当者）、②従業員とした。

対象者の抽出は、事業場については各センター保有の事業場名簿により各センター所管地域から160所以上の回答が得られるように抽出率を勘案して系統無作為抽出法で選び出し、最終的に1614所からの回答を得た。

事業場調査票の質問で「心の健康に関する職場診断」を無料で実施するので説明を希望する場合は、申し入れる方式で従業員調査を実施した。ただし、従業員調査希望の事業場が246所と予想より多かつたため、個人情報保護について厳しい条件をつけるなど、事業場側と協議して、従業員の多いところは一部の職場に限定してもらい、最終的に103所で従業員調査を行うことになった。

各調査票の質問文は、①事業場については、業種、従業員数、休職者、心の健康問題経験、対策項目、外部機関連携、産業医等の関わり、回答者の個人意見等、②従業員については、健康関連生活習慣、入院・検診等、人間関係、仕事への態度、うつ症状（CES-Dの20問）、LOCの内的統制、ストレス解消法、1日以内での調子の良悪の時間、勤務条件と内容、個人要因として性・年齢、学歴、家族形態等である。これらの質問の大部分は、平成18年度に行った調査研究との比較のためにできるだけ同一文章にして施行した。

ただし、従業員調査では、調査票をマーク式にして、質問順が兩年度で多少の相違がある。マークの読み取りは、プログラムRemarkを使用した。

平成18年度の調査研究では、事業場調査で1695所（福島県を除く）、従業員調査で84所、9079人の有効調査票を解析した。今回の調査との比較を考慮して、平成18年度の従業員調査を行った事業場に再度、調査協力を依頼した。その前回調査した事業場の今回の調査票分（54事業場、そのうち従業員調査は9事業場）も全体の調査票に加えて集計した。

集計したデータの統計的処理は、EXCEL2007、SPSS17.0、R2.4.1等を使用した。推計学的に有意差のあるところは、できるだけ文中で（ ）内に有意水準を示したが、標本数が大きいので、わずかな差でも有意となりやすい。なお、多重比較の必要なところや、順序のある統計分析を試みるべきところでも、標本数が大きいところで当然の差と考えられる場合には検定を省略した。集計と統計処理に関する詳細については別章（第4章）で説明する。

1.3 調査期間

事業場調査は、2010年8～9月に、従業員調査は、2010年11月～12月に実施した。

1.4 個人情報への配慮

精神的健康に関する調査であることから、個人情報に配慮して、以下のように取り扱った。①事業場調査については、原則事業場名を匿名とした。従業員調査を希望した場合は、連絡の必要性から事業場名、住所、担当者名を記述してもらった。②従業員調査については、質問票は匿名とし、さらに配布回収に当たっては、担当者が各従業員に質問票と産業保健推進センター名の封筒を渡し、回答後、封をしてから回収し、それを取りまとめて各産業保健推進センターに送付し、センターにおいて開封した。事業場の担当者がけっして封を開けることがないように約束して調査を行った。集計後も個人データは返却しないで、その事業場内の平均値や比率または他の事業場との位置づけ(偏差値)等を協力事業場に回答した。なお、この調査研究については産業保健倫理審査委員会の承認を受けている。

1.5 調査票の回収率 (表1.1)

表1.1 回収状況

	事業場調査票 発送数	未到達数	回収数	集計数	有効回収率	全従業員数 (参考)
事業場調査	3886	93	1614	1614	42.6%	299363

	従業員調査票 発送所数	調査票 配布数	回収数	集計数	有効回収率	全従業員数 (参考)
従業員調査	103	8825	8281	8246	93.4%	16080

なお、事業場調査のうち、平成18年度に従業員調査に協力した事業場の84所のうち、54所から回答を得た。その分の有効回収率は、64.3%である。ちなみに、この84所を除いた調査票の回収率は、42.1%であるので、その差は22ポイントになる。

2 事業場調査の結果と考察

2.1 調査対象事業場の概略

2.1.1 業種

集計された事業場数は、1614所で、業種別では、製造業が最多で546所(33.8%)、次いで医療・福祉業が212所(13.1%)、卸・小売業が158所(9.8%)、運輸・交通・貨物取扱業が155所(9.6%)、建設業が135所(8.4%)の順であった。なお、業種でその他が264所(16.4%)あった(図2.1)。

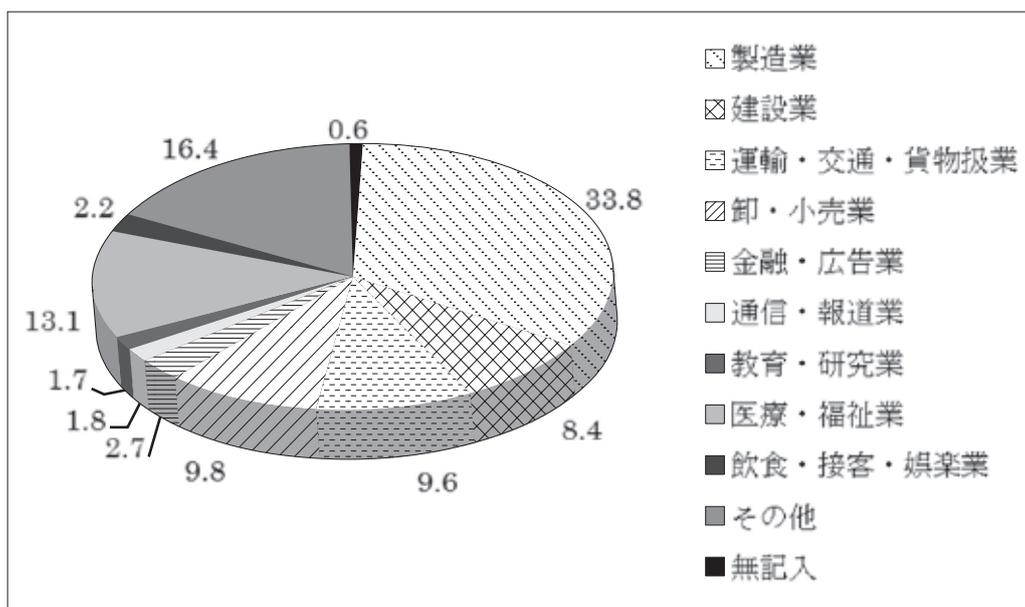


図2.1 集計された事業場の業種 (数値は%)

2.1.2 従業員数による事業場の規模

集計された事業場が、「本社」、「支社・支店・営業所・工場などの一部門」、あるいは「その他」を質問したが、本社が57.5%、支社等が38.2%、その他が3.8%という回答であった。従業員数では、正職員が67.9%、その他が32.1%であった。正職員とその他を合わせた従業員総数で事業上の規模を分類した。その結果は図2.2に示すとおりで、50～99人の規模の事業場が501所 (31.0%) と最多であった。

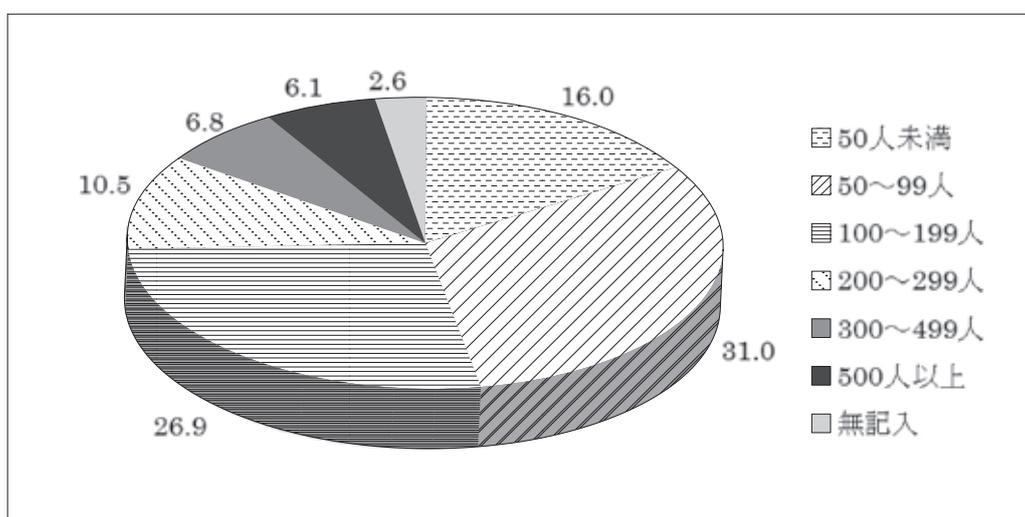


図2.2 従業員総数による規模 (数値は%)

当初の産業保健推進センター保有の名簿は、やや年数が経っているものが多く、名簿作成時期には原則50人以上であったが、数年の間に事業場規模が縮小して50人未満になったところが16.0%生じたということである。なお、本報告ではこの規模のものも含めて集計している。50人以上500人未満の事業場が1214所 (77.2%) と大多数を占めている。

2.2 正職員の心の健康問題での休職者および退職者

集計した事業場の「本日現在、心の健康に問題が生じたため休職休業中の方はおられますか？」という質問で、「いる」の場合は人数を記入している。1614所中、225所（13.9%）で休職者が「いる」と答え、12所（0.7%）が無記入であった。また、「最近3年間で、心の健康に問題が生じて、退職された方は？」という質問で、「いる」の場合は人数を記入している。1614所中、360所（22.3%）で退職者が「いる」と答え、7所（0.4%）が無記入であった。事業場を従業員規模別でみると、規模の大きいほど休職者や退職者が「いる」とする事業場の割合が多くなる。休職者および退職者の「いる」割合は、それぞれ50人未満では3.1%、8.5%に対し500人以上では57.7%、59.8%となる。

休職者や退職者のほぼ全数が正職員であることから、正職員数に対する休職者の率（有病率）を求めると、千人あたり1.80であった。同様に退職者の率（罹患率）は千人あたり2.94であった。従業員規模別では、小規模のところでは退職率が高く、大規模なところでは休職率が高い（図2.3）。規模の大きい職場では、休職者が出て余裕があるが、規模の小さい職場では、不調者が出ると、すぐ業務に支障が出やすく、退職せざるをえなくなるのかもしれない。

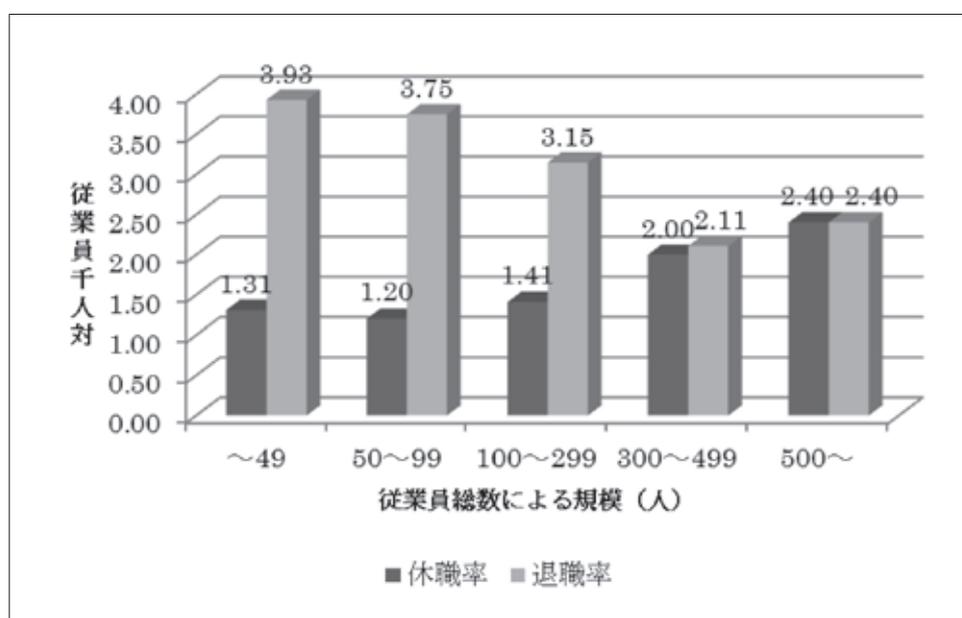


図2.3 従業員総数規模別休職率および退職率

この従業員総数規模による休職率および退職率は、平成18年度の調査結果と比べてもほとんど変わらない。

「最近3年間で、心の健康に問題を生じて、1か月以上仕事を休んでいる方の数は？」という質問で、1. 大変増えた、2. やや増えた、3. 変わらない、4. やや減った、5. 大変減ったという5肢選択で回答を求めた。いずれかに回答した1329所のそれぞれの選択肢への回答は、1.4%、16.5%、71.6%、5.9%、4.7%と変わらないがもっとも多く、「大変増えた」と「やや増えた」を加えると17.8%、「大変減った」と「やや減った」を加えると10.5%で、増加したほうが多い。平成18年度の調査で同じ質問をしているが、1.4%、16.2%、76.2%、2.9%、3.3%と増えたとする割合は変わらないが、「変わらない」が減り、「減った」とする割合が増えている。ただし、その当ても減ったとする事業場より増えたとするほうが多かった。

増加したとする所数と減少したとする所数の比を従業員数による規模で見ると、50人未満が増加より減少が多く、50から99人では増減変わらず、100から500人未満の事業場では増加が著しい。500人以上の事業場では増減比が1.5とやや増加している（表2.2）。

表2.2 従業員規模別休職者増減比

従業員規模	～49	50～99	100～199	200～299	300～499	500～	総計
増／減	0.8	1.0	1.9	2.8	2.7	1.5	1.7

また「心の健康づくりの重要度を質問した。「重要である」と答えたところは60.6%、「やや重要である」と答えたところは27.6%であった。これを前述の休職者の増減と組み合わせると、増加したところは、「重要である」が74.7%、減少したところも71.2%とほとんど変わらず、休職者の増減が「変わらない」あるいは「無記入」のところでは、「重要である」とするものが、それぞれ56.1%、56.5%と少ない。すなわち、休職者が増えたところは、メンタルヘルスを重要という一方、休職者が減ったところも重要というが、休職者の増減がなかったり、休職者そのものがいなかったりすると、メンタルヘルスの重要さに対する認識が低くなるものと思われる。また、心の健康問題で「困難な事態となったことがある」と答えた事業場は21.7%であった。

2.3 事業場で実施しているメンタルヘルス対策

2.3.1 メンタルヘルス対策項目実施率の3年前との比較

事業場で行うメンタルヘルスの対策について12項目を挙げ、「している」か、「していない」か、を質問した。なお、平成18年度の調査でも同様の質問をしているので、その比較も行った。いずれの対策も3年前に比べ、現在は実施率が上がっている（図2.4）。

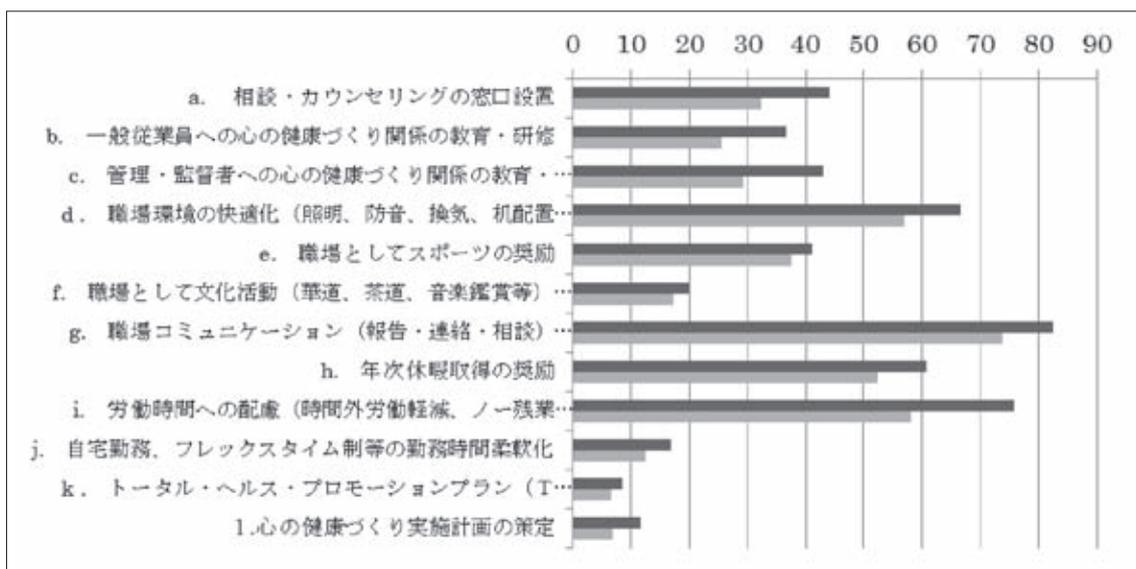


図2.4 実施しているメンタルヘルス対策（上：現在、下：3年前、数値は実施率%）

2.3.2 メンタルヘルス対策実施数

このメンタルヘルス対策を実施している項目数を求めた。全項目に完全回答した1390所のうち、93所

(6.7%) がどの項目も実施していない。3年前が10.6%でわずかではあるが減っている。逆に全項目を実施しているのは、19所 (1.4%) で、3年前は0.8%であった。

この実施数は、0から12の範囲であるが、平均5.26、標準偏差2.79である。3年前は、平均4.38、標準偏差2.85で、この間の差は統計学的に有意で増えている ($P < 0.001$)。

この実施数を休職者の増減との関係でみると、図2.5のように増加、不変、減少に拘わらず、3年前から現在までメンタルヘルス対策数が増えている。その中で、減少したところでは3年前からメンタルヘルス対策数が多いところである。増加したところは3年前から現在まで急激に上昇している。3年前には減少群と増加群の差は有意 ($P < 0.05$) であったが、現在では有意差が認められない (図2.5)。すなわち、メンタルヘルス対策を種々実施しているところは、すでに休職者が減少していて、一方、休職者が増加したところでは、その後になってメンタルヘルス対策に力を入れたものと推測される。メンタルヘルス対策は種々の方法があり、単一ではなく、あれもこれもと試みる姿勢が大事なのであろう。

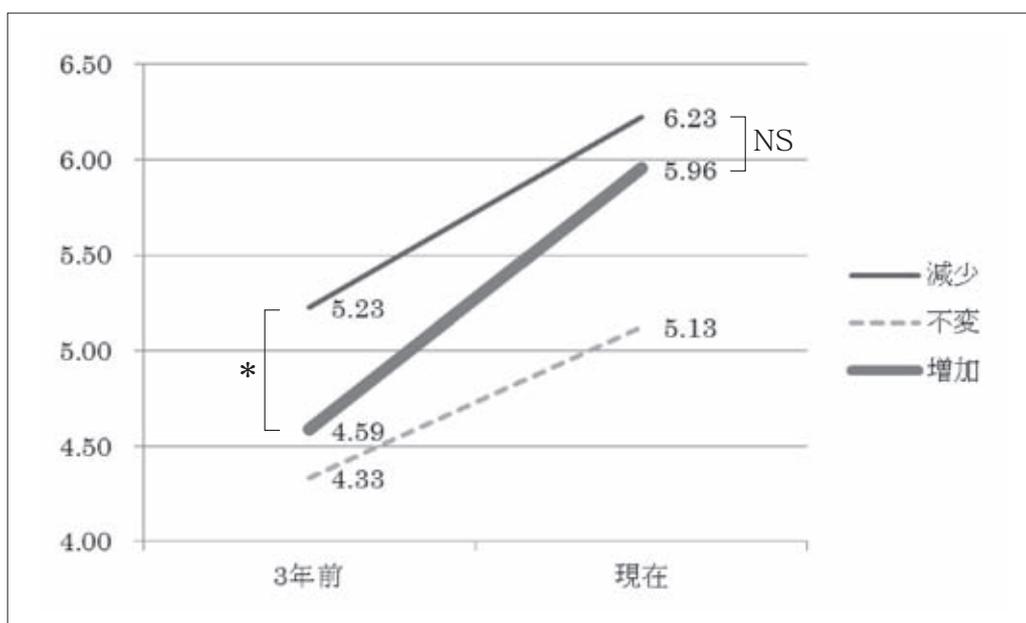


図2.5 休職者の増減とメンタルヘルス対策実施数の関係

2.3.3 メンタルヘルス対策項目と各種変数との関連

「最近3年間で、心の健康に問題を生じて、1か月以上仕事を休んでいる方の数は？」の質問の選択肢を「大変増えている」を1、「大変減っている」を4と4段階の順序変数に置き換えてメンタルヘルス対策の各項目との相関係数は、きわめて低い。標本数が多いので統計学的に有意な相関が認められても、いずれも寄与率が1%未満であった。単一のメンタルヘルス対策だけで効果を期待することはできない。前節に記述したように多くの対策を同時に進めなければならない。

「現在、休職休業中の方がいるか」で「いる」とした場合を1、「いない」を0とした変数に置き換えて、メンタルヘルス対策項目との関連をみると、窓口設置、一般研修、管理者研修、THP、計画策定の5項目で1から3%の寄与が認められる。

以上のように客観的な質問によるメンタルヘルス対策項目の影響の少なさに比べ、以下の回答担当者への主観的な質問ではメンタルヘルス対策への影響がみられる。

「心の健康づくり」は「重要である」を1、以下「重要でない」を4とする順序変数に置き換えて、メンタルヘルス対策の各項目との関連では、全項目に1から11%の寄与が認められる。同様に個人意見で

の「心の健康問題に職場はよく取り組んでいる」の4選択肢を順序変数に置き換えて、メンタルヘルス対策項目との関連でも1から17%の寄与が認められる。これらは、調査票記述者の主観であるが、メンタルヘルス問題は重要で、それなりに取り組んでいると考えていることが、メンタルヘルス対策項目の実施に影響しているためであろう。現在では効果が明確ではないが、今後の方向として期待できるものとする。

2.4 メンタルヘルス対策支援センター

各産業保健推進センターにメンタルヘルス対策支援センターが設置されて2年ほどを経過したが、その状況を調査した事例はまだ少ない。

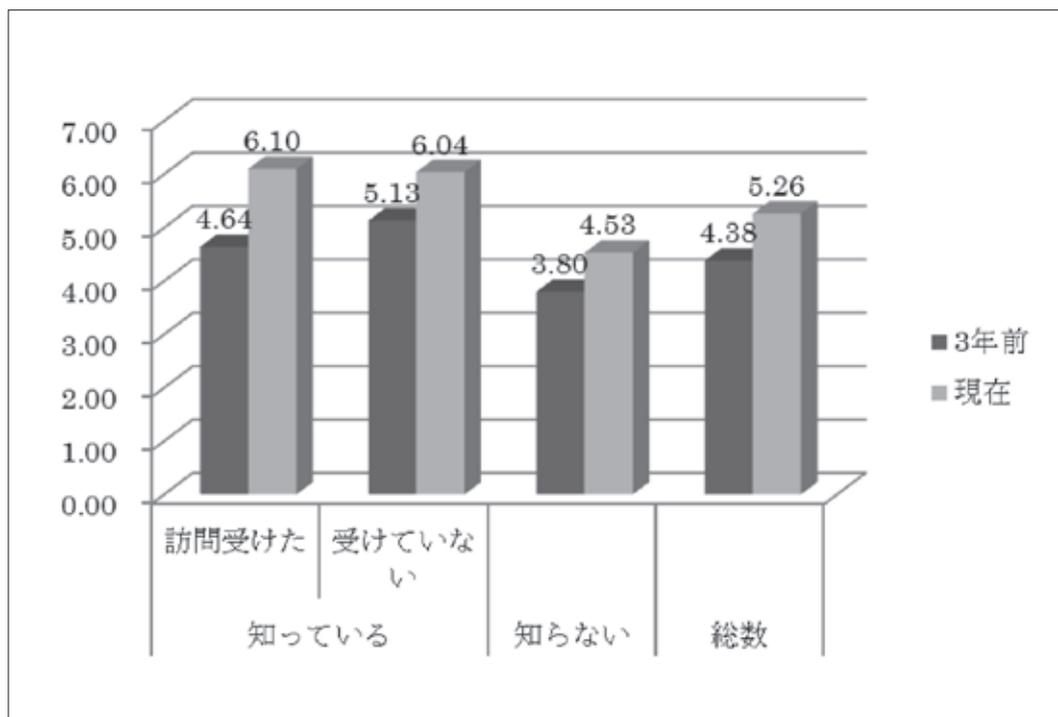


図2.6 メンタルヘルス対策支援センターの周知度とメンタルヘルス対策実施数の関係

今回の調査で、「産業保健推進センターにメンタルヘルス対策支援センターが置かれていることをご存じですか?」という質問を加えた。1614所の回答のうち、「知らない」と回答したものは、826所(51.2%)、「知っている」と回答したものは、775所(48.0%)、無回答が13所(0.8%)であった。さらに「訪問を受けた」ものは、191所で知っていても訪問の段階まで行ったものは約四分の一である。その区分ごとに前述のメンタルヘルス対策実施数の平均値を求めた。図2.6に示すように、「知らない」より「知っている」ところのほうが、メンタルヘルス対策実施数が多く、さらに、「訪問を受けた」ほうが3年前より実施数の増加が明確である。

この周知度は、従業員規模で異なり、規模の大きいところほど周知度が高く、訪問経験も多い。例示すると、50から99人の事業場では、「知っている」が40.9%、「訪問を受けた」が9.0%であるが、500人以上の事業場では、「知っている」が66.7%、「訪問を受けた」が17.2%となっている。

メンタルヘルス対策支援センター事業は、まだ日が浅いが、徐々に成果を上げているものと考えられる。

2.5 事業場調査票記入担当者とその意見

事業場調査で記入を担当したものの職を質問している。人事労務担当者がもっとも多く、66.9%、次

いで衛生管理者が21.9%、役員が10.1%、事業主が3.0%、産業看護職が2.1%の順であった。なお、職の間に重複兼務しているものも少数いる。

平成18年度に同様調査を行っているが、今回の調査と重複した事業場が相当数あったと思われる。「この調査を前回記入したことがあるか」という質問に「ある」と答えたものが8.4%いる。

記入者の個人的な意見を23項目4肢選択で質問した。「心の健康問題に職場はよく取り組んでいる」では、「全くその通り」と「どちらかといえばその通り」を加えた割合は、44.3%で、「どちらかといえば違う」と「全く違う」を加えた割合は、53.3%であった。平成18年度調査では、「その通り」が34.5%、「違う」が60.2%であった。なお、無記入は、それぞれ2.5%、5.3%であった。この期間に「その通り」で約10ポイント上がり、「違う」が約7ポイント下がった ($P < 0.001$)。その他の項目でも、メンタルヘルスに対する意見が良好な方向への割合が増えている。これは全国的なメンタルヘルスに対する啓蒙、理解が進んでいるためと考えられる。

2.6 平成18年度調査と平成22年度調査の相違

今回の調査では、約4年間の間隔で同一または相似の質問を行って、その間の変化を比較できるように考案された。両者で比較可能な項目について付録Aに%で示した。前回に比較して、業種や職種では、製造業が増え ($P < 0.05$)、飲食・接客・サービス業が減った ($P < 0.01$)。そのためか職種で営業・販売職が減った ($P < 0.05$) が、その他は差が認められない。正職員の割合は前回と全く同率である。全従業員による事業場の規模については、50人未満の区分で事業場数が増えた ($P < 0.05$) が、その他の区分に変わりはない。これは事業場名簿がほぼ同一のものから無作為抽出されたものであったことと、この期間に事業場規模を縮小したところが少なくなかったことが関係しているものと考えられる。

休職休業中の正職員や最近3年間の退職者の割合は変わらない。心の健康問題で困難事態を招いたかという質問では、困難事態を招くような従業員は、いることはいるが、減った、あるいは、いないという割合が増えた ($P < 0.001$)。前述のように休職率や退職率が変わらないので、難しい問題への取り扱いに慣れて来たのかもしれない。

心の健康づくりの重要性については、重要とする方向が増えている。これは、記入担当者の個人意見をきく質問で、いずれの関連項目でもメンタルヘルスに対する理解度が増えていることと整合する。

心の健康づくりとして実施している項目についても、前述のように全ての項目で3年前より増えている。その取り組みで困難を感じることでは、「具体的な取り組み方がわからない」、「専門スタッフがない」の両者で増えている ($P < 0.01$)。予算がないという項目もやや増えている ($P < 0.05$)。産業医が心の健康問題にどの程度関わっているかの質問では、関わるものの率が増えている ($P < 0.001$)。

全体として、実際のメンタルヘルスが良好になってはいないが、事業場側の取り組みは、この3,4年の短期間ではあるが、認識されるようになったと言えるのではないだろうか。しかし、その程度はまだ不十分である。

3 従業員調査の結果と考察

3.1 調査対象従業員の概略

性別・年齢（歳代）別の集計結果は、表3.1に示すとおりである。

表3.1 性別・年齢（歳代）別調査対象者数

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	無記入	総計
男	50	951	1335	1166	1101	278	13	4894
女	35	708	828	802	707	91	8	3179
無記入	1	3	5	10	8	0	146	173
総計	86	1662	2168	1978	1816	369	167	8246

性別では、男性は60.6%、女性は39.4%、年齢（歳代）別では、10歳代1.1%、20歳代20.6%、30歳代26.8%、40歳代24.5%、50歳代22.5%、60歳以上4.6%であった。

職種別の集計結果は、表3.2に示すとおりである。

表3.2 職種別調査対象者数

	事務職	専門職	営業 販売 サービス職	技能職	現業職 (現場作業)	無記入	重複	総計
男	830	737	1027	1045	1145	58	52	4894
女	930	870	297	367	608	79	28	3179
無記入	28	21	16	23	42	42	1	173
総計	1788	1628	1340	1435	1795	179	81	8246

無記入と重複を除いて、事務職は22.4%、専門職は20.4%、営業・販売・サービス職は16.8%、技能職は18.0%、現業職は22.5%であった。営業、技能、現業では男性が多く、事務、専門では女性が多い。

雇用形態では、無記入と重複を除いて、正職員80.3%、パート・アルバイト9.1%、派遣0.4%、嘱託5.0%、その他5.2%であった。それぞれの雇用形態で男性が占める割合は、正職で67.1%、パート・アルバイトで17.9%、派遣で42.9%、嘱託で56.9%、その他で38.9%であった。

勤続年数（現在の会社または団体での通算勤務年数）を質問した。平均は13.8年、標準偏差10.6年、最大59年であった。以下平均で、正職員に限ると14.8年、男女別では15.6、13.2年となる。非正規従業員は9.0年、男女別では11.4、7.8年となる。非正規従業員の中で嘱託は、男性で60歳以上に多く、勤務年数も12.4年と長い。パート・アルバイトは女性に多く、勤務年数は7.7年である。

職場での地位については、部下がいて管理職であると答えたものは、無記入を除いて、全体の22.0%であった。男性の中では28.4%、女性の中では11.1%であった。労働力調査（平成22年）では、管理的職業に従事しているものは、農林漁業作業者を除いて、全体の2.7%となっている。全国統計と大きく異なるが、当調査での管理職は、本人の主観が入っていて、いわゆる「名ばかり管理者」が含まれているためかもしれない。

学歴については、無記入を除いて、中学・高校が56.5%、専門・専修学校・短大が26.1%、大学・大学院が17.4%であった。性別でみると、男性では、中学・高校で59.4%、短大等で15.8%、大学等で24.8%、女性では、中学・高校で52.5%、短大等で36.1%、大学等で11.4%と短大等で女性が多い。

家族形態では、表3.3に示すように、

表3.3 家族形態別調査対象者数

	一人暮らし	親と一緒に	夫婦のみ	親子2世代	親子3世代
男	523	1161	583	1601	719
女	338	750	288	926	632
無記入	2	6	4	10	3
総計	863	1917	875	2537	1354

	その他	無記入	重複	総計
男	281	14	12	4894
女	225	9	11	3179
無記入	1	147		173
総計	507	170	23	8246

無記入と重複を除いて、親子2世代が31.5%ともっとも多く。次いで親と一緒にが23.8%、親子3世代が16.8%と続く。

3.2 うつ症状（CES-D）調査の結果

3.2.1 個人要因とCES-Dとの関連

CES-Dで測定した「うつ症状」は、全体で平均値16.4（標準偏差9.4）と高い。男性15.9、女性17.2と女性で高い（ $P < 0.001$ ）。なお、平成18年度に同様の調査をしたときの平均値は、男性15.6、女性16.3であった。平成12年の厚生労働省全国調査では、男性12.95、女性13.51であったが、地域が異なっているが、調査のたびに上昇の傾向にある。

性別・年齢別の平均値は、図3.1に示すとおりである。なお、調査項目ごとのCES-D平均値については、付録Cに示した。

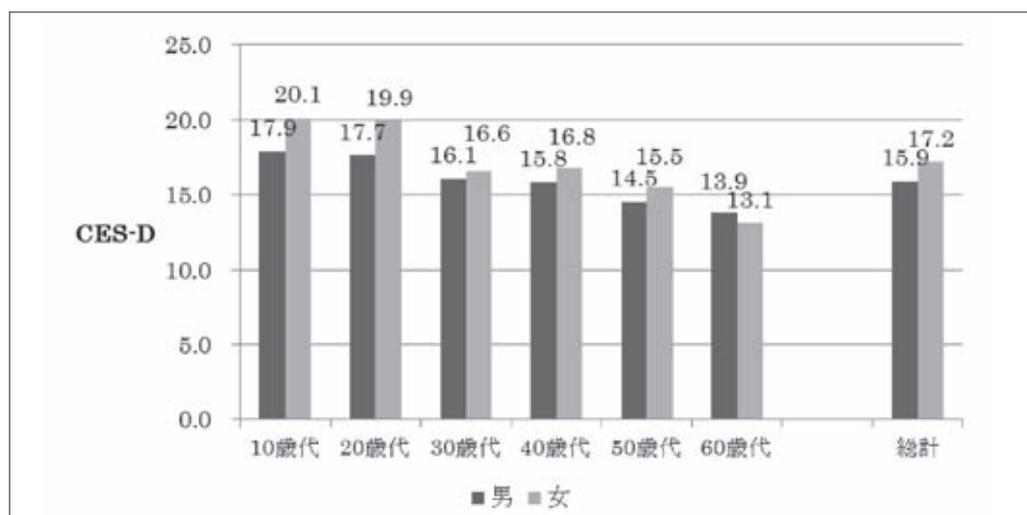


図3.1 CES-Dによる「うつ症状」の性別・年齢別平均値

性別・年齢（歳代）別には、若年ほど「うつ症状」が多く、60歳以上で男女が逆転している。

地域別では大きな差はみられないが、山形と北海道が16.0と低く、福島17.1と岩手16.8が高い。性別に地域を比較すると、男性では北海道14.9、秋田15.3、青森15.6、山形15.7、宮城16.1、岩手16.3、福島16.9の順に高くなり、女性では山形16.6、宮城16.8、北海道16.8、青森17.0、秋田17.4、福島17.6、岩手17.6の順に高くなる。高いところと低いところには差がある（ $P < 0.01$ ）。しかし、地域により多少の性別、年齢構成に違いがあり、単純に比較はできない。

学歴では、大学・大学院が低く、高校等、短大等に比べ男女計では有意差があるが（ $P < 0.01$ ）、女性の学歴間には差がない。

家族形態では、夫婦、親子2世代、親子3世代は低く、一人暮らし、親と一緒に高く、この間に差がある（ $P < 0.01$ ）。ただし、この違いに年齢の影響が交絡している。

職種では、男性で事務職、専門職が低く、技能職が高い、この間に差がある（ $P < 0.05$ ）。女性で現業職、事務職が低く、専門職、販売職、技能職が高く、この間に差がある（ $P < 0.05$ ）。

雇用形態では、男性で「その他」と嘱託が低く、他の分類では差が明確でない。女性でパート・アルバイトが低く、他の分類では差が明確でない。

職場での地位では、男性で管理職が低く、他が高い（ $P < 0.05$ ）。女性では差が認められない。部下がいるかないかでは、男性で部下が「いる」が低く、「いない」ものと差がある（ $P < 0.01$ ）。女性では差が認められない。

3.2.2 生活習慣とCES-Dの関連

健康の基本となる種々の生活習慣と「うつ症状」の関連を調べた。生活習慣としてカリフォルニア州アラメダ郡で行われた7つの生活習慣を参考にして、「朝食の摂り方」、「食事の栄養への配慮」、「睡眠時間と満足度」、「喫煙」、「飲酒」、「運動・スポーツ」、「趣味活動」について質問した。

以下の図の読み方は、縦棒は各選択肢の回答者の割合（無記入者を除いた全員に対する%）で、左に%の数値スケールが表示されている。折れ線は各選択肢に回答した人のうつ病尺度のCES-Dの平均値で、右に数値スケールが表示されている。16点をカットオフ・ポイントとする研究が多いので、それを基準に考えると分かりやすい。例えば、朝食摂取の図3.2では、毎日食べている人が全体の72.3%で、うつ状態を示すCES-Dでは15.7点と正常値であるが、時々食べる程度の人13.2%で、CES-Dが18.1点とカットオフ・ポイントを超えて問題のある状態であることが分かる。

朝食摂取の頻度では、毎日食べるが72.3%でもっとも多く、毎日食べるものに「うつ症状」は少ない（図3.2）。

食事について栄養バランスに気をつけているか、という質問では、「気をつけている」、「少し気をつけている」でCES-Dの平均値が低く、「あまり気をつけていない」、「気をつけていない」で高かった（ $P < 0.01$ ）。

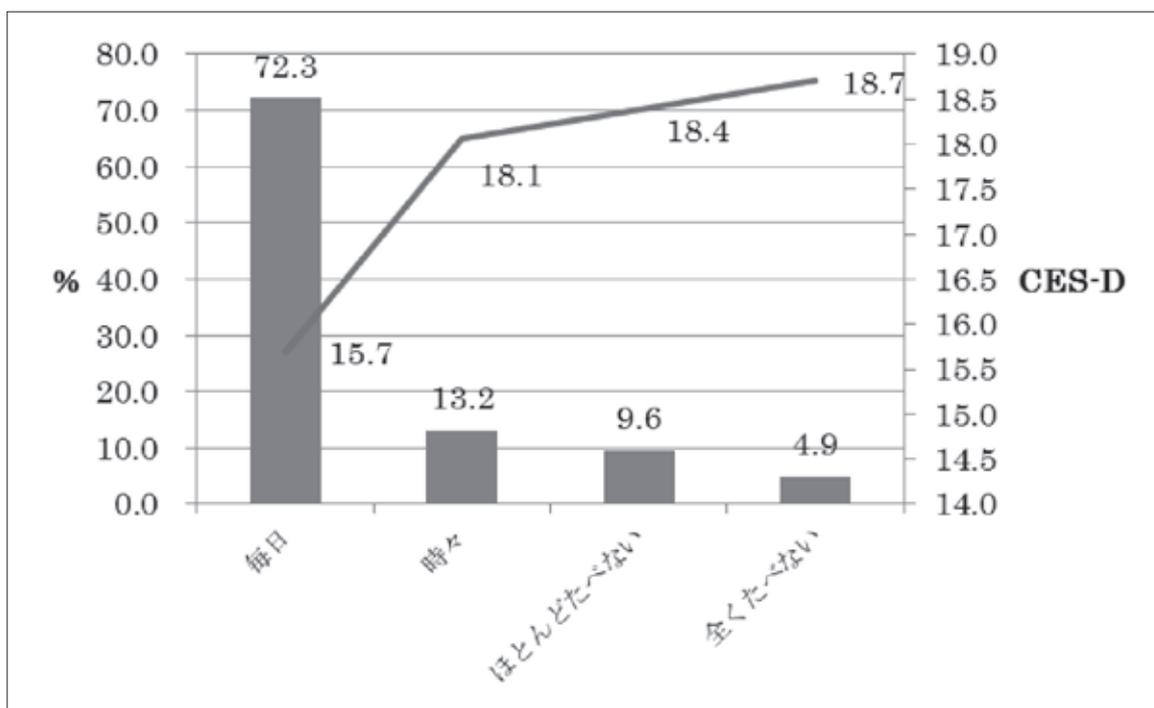


図3.2 朝食摂取の頻度とCES-D

睡眠では、平日と休日の睡眠時間と睡眠の満足度を質問した。平日でもっとも頻度が多いのは6時間で次いで7時間であった。休日では6時間と7時間の頻度は同じ程度であった。4時間以下の睡眠ではCES-Dの平均値がきわめて高い。平日では7時間をもっともCES-Dが低く（図3.3）、休日では8時間をもっとも低かった。9時間以上の睡眠はCES-Dを上昇させる。これは「うつ病」患者で睡眠時間が長くなるものがあることが知られているとおりである。

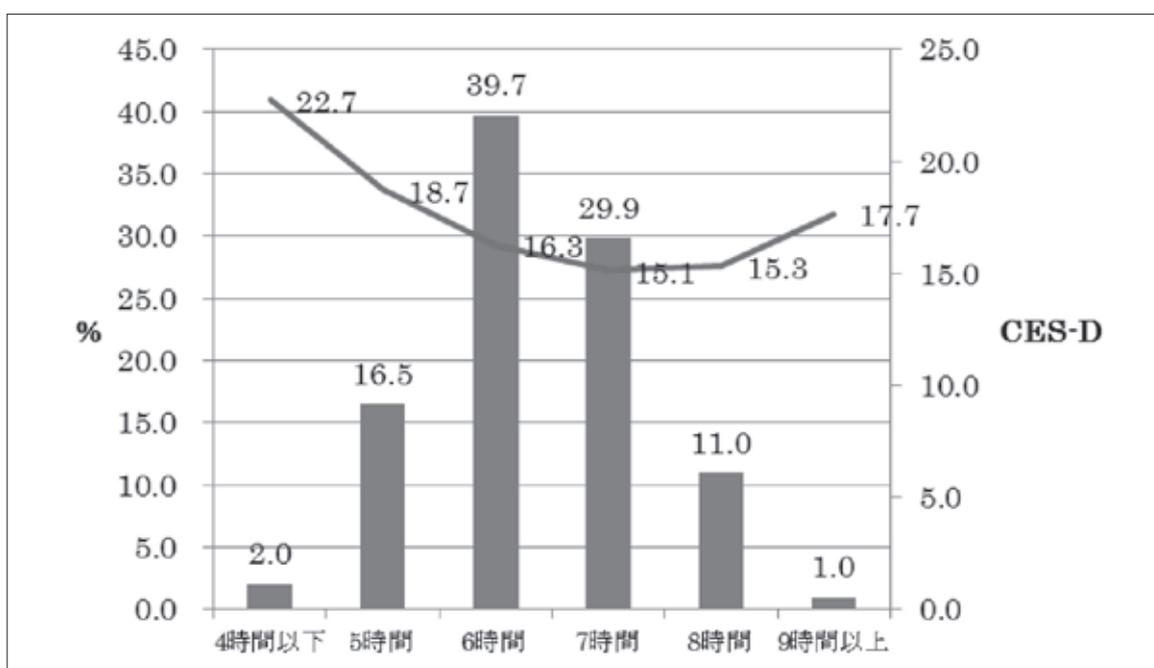


図3.3 平日の睡眠時間とCES-D

運動習慣については、「している」、「まあしている」でCES-Dが低いが、頻度は少なく3割にも達していない。「あまりしていない」、「していない」でのCES-Dとの差は明らかである (P<0.001)。特に「している」と「していない」の選択肢の両端の差は大きい (図3.4)。

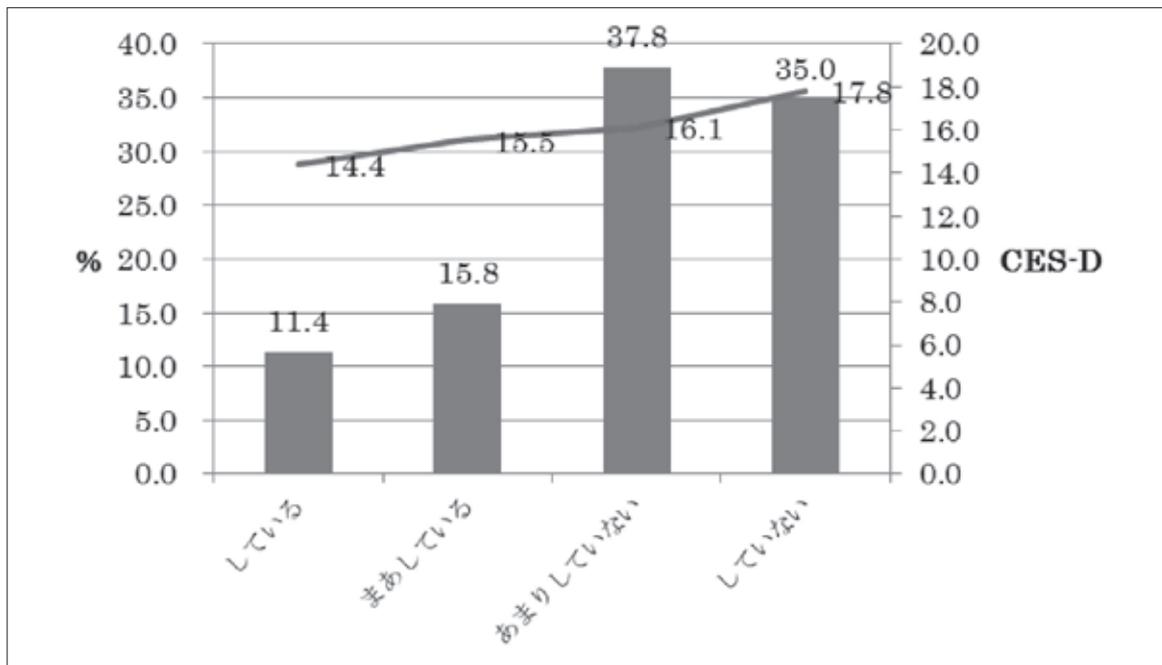


図3.4 運動・スポーツ習慣の頻度とCES-D

喫煙習慣については、男性の喫煙率が45.8%、女性のそれが15.0%であった。CES-Dでは「以前、習慣的に吸っていた」が現在禁煙者でもっとも低く、「時々吸う」がもっとも高い (図3.5)。その形は男女とも同様である。男性の未喫煙者と喫煙者の間には有意差がないが、女性の場合は未喫煙者が16.9に対し喫煙者が18.6と高い (P<0.01)。

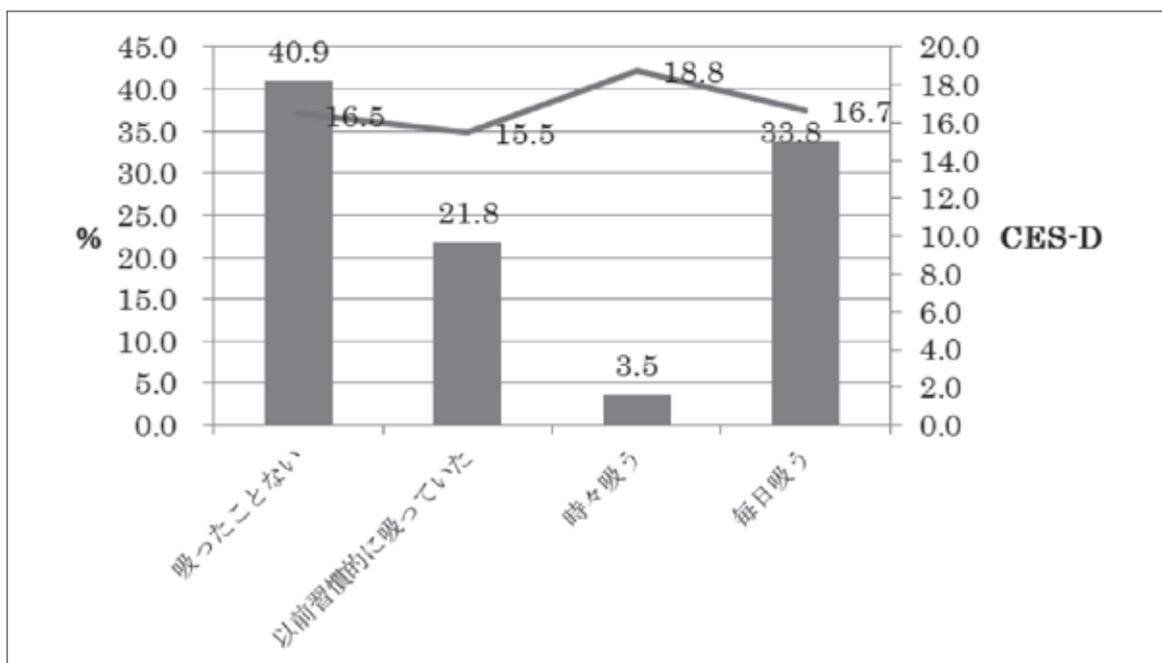


図3.5 喫煙の頻度とCES-D

飲酒習慣については、「全くまたはほとんど飲まない」が男性29.2%、女性56.9%、「週に1～2日」が男性22.5%、女性23.7%、「週に3～5日」が男性14.8%、女性9.5%、「週に6～7日」が男性33.5%、女性10.0%であった。CES-Dでは「週に6～7日」がもっとも低く、「全くまたはほとんど飲まない」がもっとも高い。飲む頻度が上がるほどCES-Dが低くなる（ $P<0.01$ ）。男女別にすると、女性では「週に1～2日」がもっとも高い。

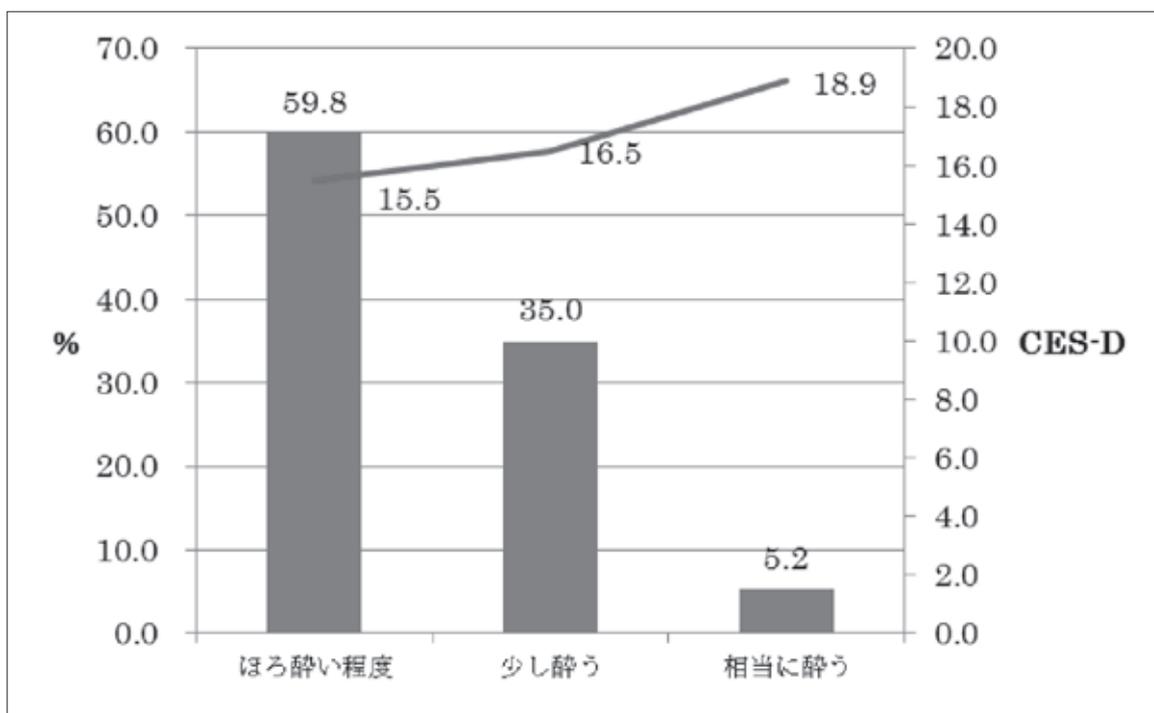


図3.6 酔いの程度とCES-D

飲酒習慣は頻度だけでなく、酔い方の程度も重要である。「ほろ酔い」、「少し酔う」、「相当に酔う」の3段階で質問した。約6割が「ほろ酔い」の程度であるが、「相当に酔う」も男性6.4%、女性2.5%もいる（図3.6）。CES-Dは「相当に酔う」で高い（ $P<0.01$ ）。特に女性でその差が大きい。

趣味活動について、「仕事以外で習い事、趣味などの活動をしているか」の質問で「はい」と答えたものは25.2%で、CES-Dは15.2と低い。

いずれの生活習慣でも、好ましい選択肢では「うつ症状」が少ない。ふだんからの望ましい生活態度が心身の健康に明らかに役立っている。

3.2.3 労働時間とCES-D

1日の労働時間の長さは、心身の健康に影響を与える。今回の調査では、交替性勤務等の不規則な労働時間があることを考慮して、質問では「通常、1回の労働時間（途中の休憩を含めて）について、約何時間ですか」と問い、6時間以下、7～8時間、9～10時間、11～12時間、それ以上と5段階で回答を求めた。図3.7にその労働時間区分の頻度とCES-Dの関連を示した。

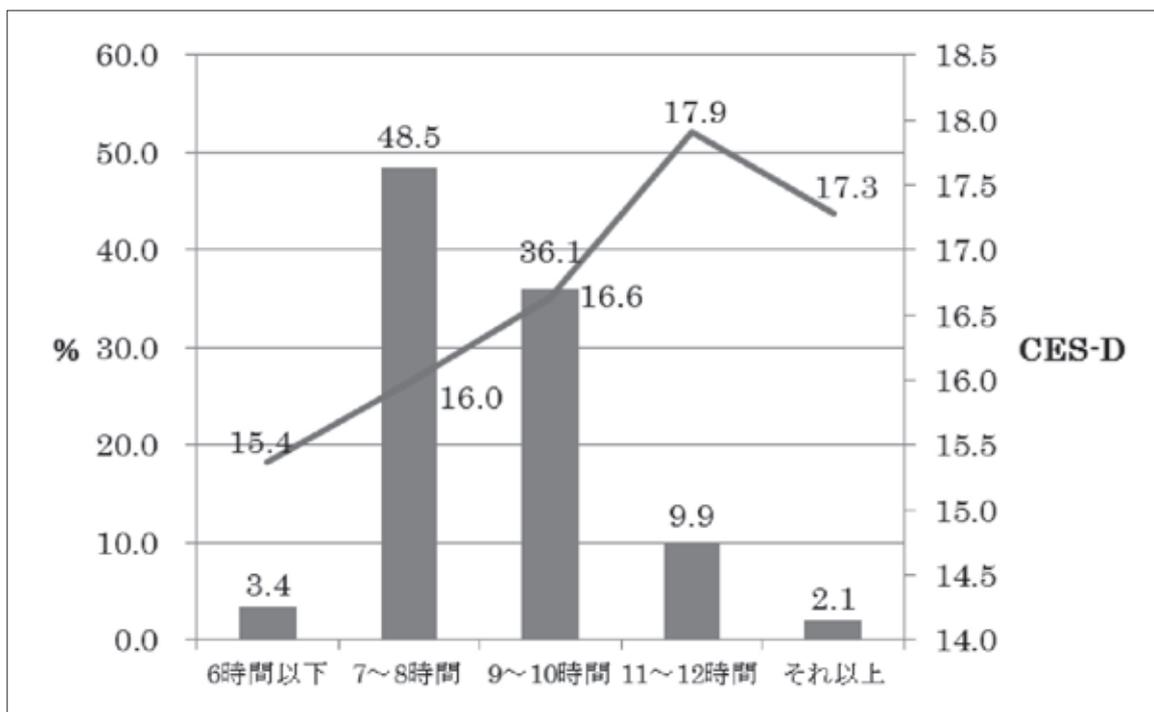


図3.7 労働時間とCES-D

労働時間が長くなるほどCES-Dの平均値は高くなる。11時間以上の2区分では折れ曲がっているが、人数が少なく両者には有意の差は認められない。7～8時間と9～10時間および11時間以上の間には差がある ($P < 0.01$)。

所定時間外勤務（残業）については、「ほとんどない」、「月に45時間以内」、「月に80時間以内」、「月に80時間を超える」の4段階で答えを求めた。図3.8に残業時間区分の頻度とCES-Dの関連を示した。

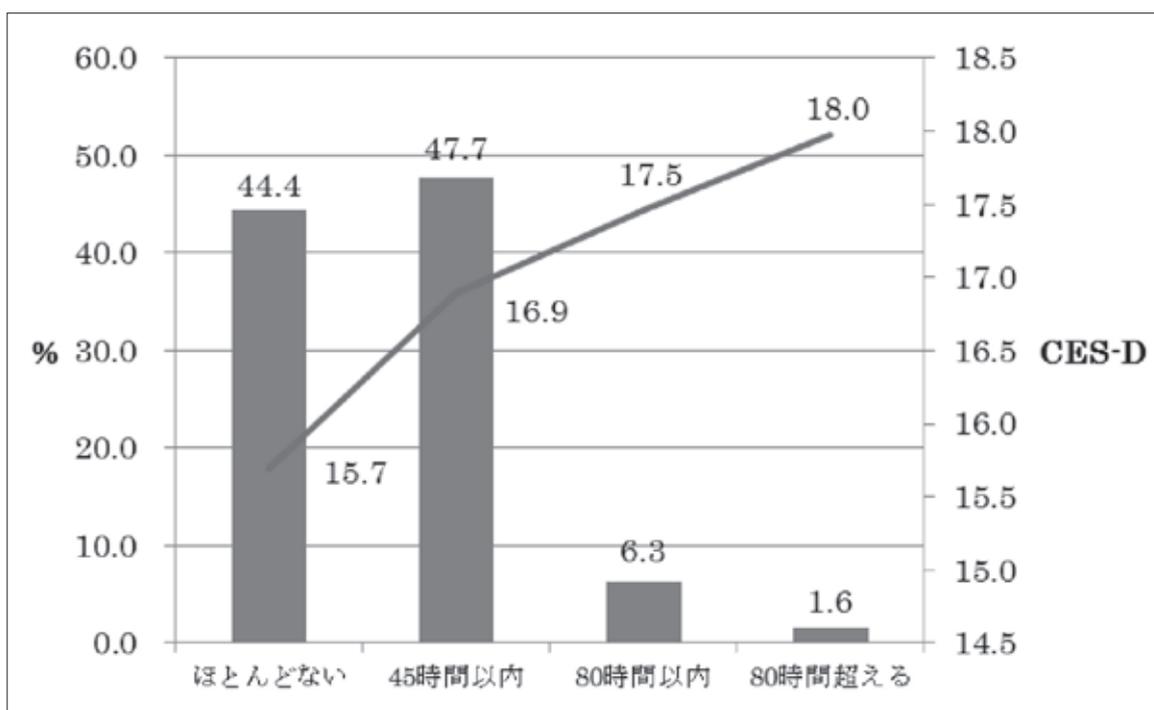


図3.8 残業時間（月あたり）とCES-D

残業がほとんどない状況ではCES-Dが15.7と低いが、残業が生じると跳ね上がり、残業時間の長さに応じて上昇する (P<0.01)。

休日については、「2連休 (3連休を含む) は、月に何回ありますか?」と質問して、ない、1~3回、4~5回、6回以上、と区分して回答を求めた。「ない」とするものが11.9%、1~3回が47.0%ともっとも多く、次いで4~5回が39.8%で、6回以上が1.3%であった。CES-Dは4~5回が15.7と低く、これより少ない区分はいずれも高く有意差がある (P<0.01)。6回以上の17.5とは人数の少ないためか差が認められない。2連休は、月4回以上が必要であると言える。

「まる1日のんびりと休める日は、月に何日ありますか?」と質問して、ない、1日程度、2~3日、4~5日、6~8日、9日以上、と区分して回答を求めた。2~3日とするものが30.6%ともっとも多く、日数が増えるほどCES-Dは低下する (図3.9)。

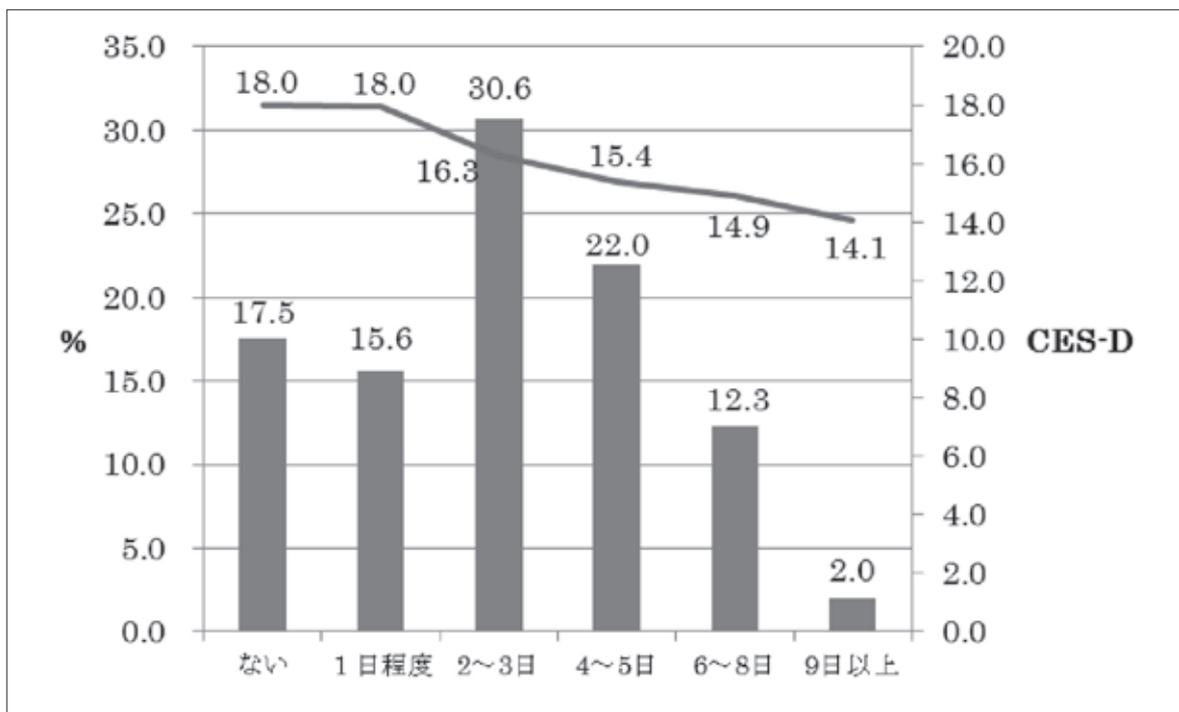


図3.9 月にのんびり休める日数とCES-D

月に4日以上のにんびり休める日が必要と思われる。

3.2.4 調子が良い時間と悪い時間のCES-D

うつ病では、朝の時間帯が不調になることが多いと言われている。「ふだん1日の中で調子が良いときと悪いときがあると感じますか?」と質問し、あまり感じない、多少感じる、強く感じる、の3区分で回答を求めた。41.9%が感じない、46.9%が多少感じる、10.8%が強く感じる、無記入が0.4%であった。男女別では差がない。この調子の良悪を感じると答えた場合に、もっとも調子の良い時間ともっとも悪い時間に印を付けてもらった。図3.10に示したように良い時間では10時と19時、悪い時間では6時と16時の2峰性を示している。

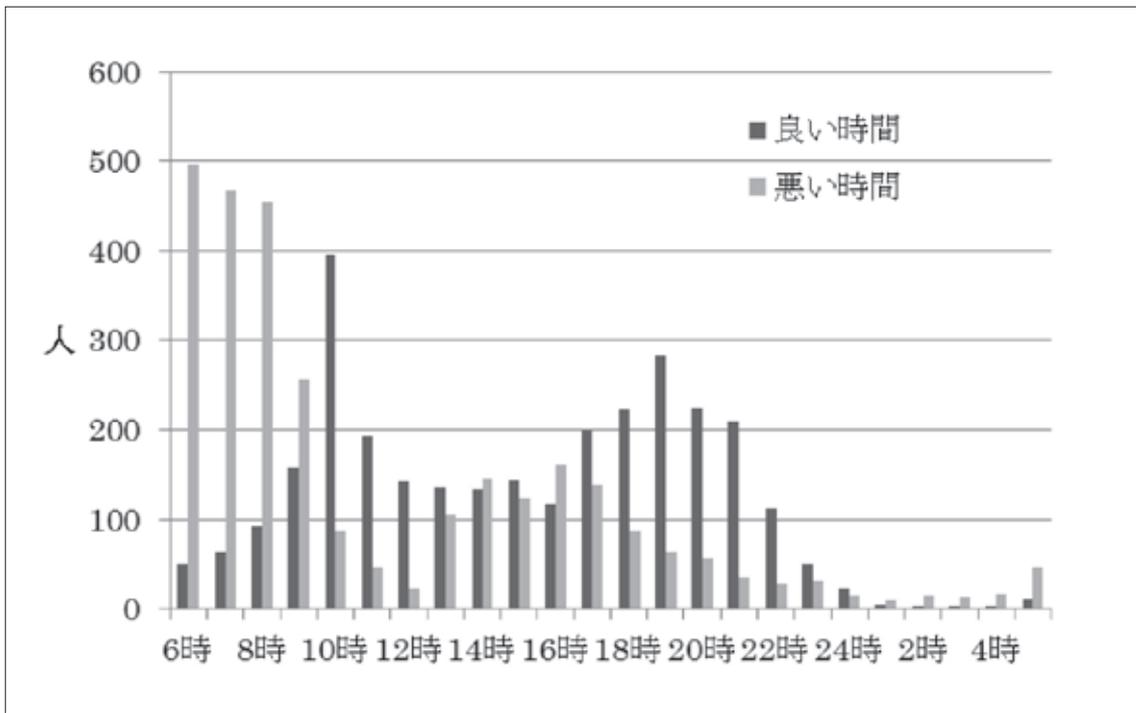


図3.10 調子をもっとも良い時間と悪い時間の頻度

1日の中で調子がよい時間と悪い時間が、「あまり感じない」としたものはCES-Dが12.5、「多少感じる」では17.7、「強く感じる」では26.3であった (P<0.001)。

調子が良い時間が6～11時のものを朝型、12～17時のものを昼型、18時～5時のものを夜型として分類すると、朝型は32.1%、昼型は29.2%、夜型は38.6%となる。CES-Dでは朝型が17.4、昼型が18.8、夜型が20.7で、朝型がもっとも低い (P<0.001)。朝、昼、夜の分類されたものは、調子の良悪を感じているものの中での下位分類なので、CES-Dの値がいずれも高いのである。

朝型は30歳以上に多く、女性にやや多く、家族形態では夫婦、2世代世帯に多い。また、朝型は運動、喫煙、趣味活動以外の生活習慣が良好である。

これに対し夜型は健康・仕事・職場・家庭満足度低く、上司・同僚の付き合い満足度が低く、ストレス解消に「インターネット」を選び、「ひたすら耐えている」という。

仕事内容では夜型は裁量度が低く、志気が低く、勤務をやめたいと思っているものが多い。日内リズムの自然な姿から乖離している夜型には種々問題が含まれている。

3.2.5 仕事内容・態様とCES-D

仕事の量質、裁量、適性、意欲、評価、上司や同僚の支援等、仕事の内容あるいは態様に関して、各個人がどのように受け止め、考えているかを21項目にわたり質問した。選択肢は「そうだ」、「まあそうだ」、「ややちがう」、「ちがう」の4肢で順序づけている。この各選択についてCES-Dの平均値を計算した。「そうだ」と「ちがう」の両端でのCES-Dの差がもっとも大きかったのは、「仕事と仕事以外の生活をうまく両立させている」、つまりワークライフバランスの質問であった (図3.11)。

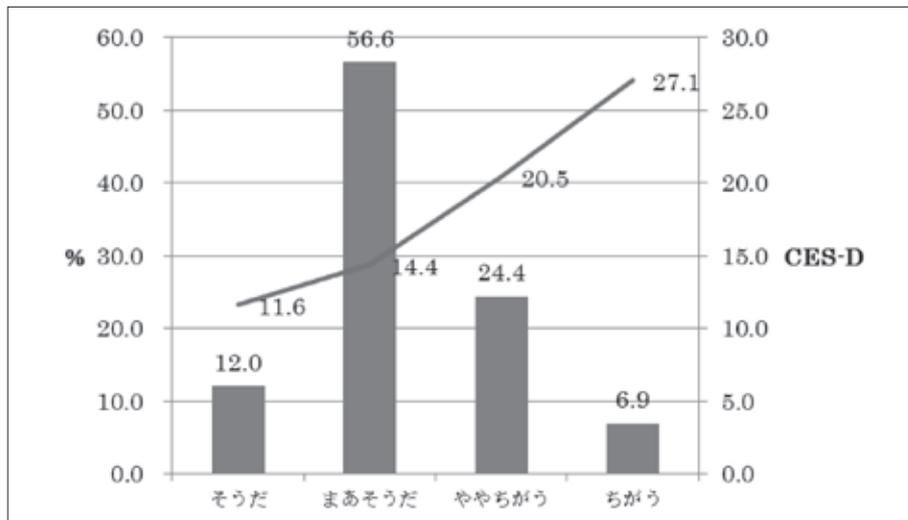


図3.11 「仕事と仕事以外の生活をうまく両立」とCES-D

ワークライフバランスの質問では、「まあそうだ」が56.6%ともっとも多い。CES-Dでは「そうだ」が12.0で「ちがう」が27.1と大きな差(15.1)がある($P < 0.001$)。なお、この項目とCES-Dとの相関係数は0.427(寄与率18%)である。その他、CES-Dに対する寄与が大きい項目は、「現在の仕事は自分に適している」(差11.6)、「職場の人間関係は全体的に見てよいほうだ」(差11.1)、「現在の勤めをやめたい(選択肢の方向は逆)」(差10.1)、「自分の仕事はおおいに社会に役立っている」(差9.9)、「次の日まで疲れが残る(選択肢の方向は逆)」(差9.9)、「やりがいのある仕事である」(差8.8)等であった。これらの項目は、CES-Dとの相関係数で絶対値0.25(寄与率6%)以上である。

3.2.6 ストレス対処法とCES-D

ストレスに対する個人的な処理の仕方にはさまざまなやり方がある。望ましい対処もあれば、問題のある対処もある。この調査では、18項目の対処法を示して、「あなたは、不満、悩み、ストレスなどがあつたとき、どのようにしていますか? あてはまるもの全てに印をつけてください」と質問した。男女で相違する項目も多いので、性別に各項目のチェックした率とそのCES-D平均値を図で示した。最初の図3.12は比較的CES-Dが低い項目群で、図3.13は中間的、図3.14は問題のある対処項目を示している。

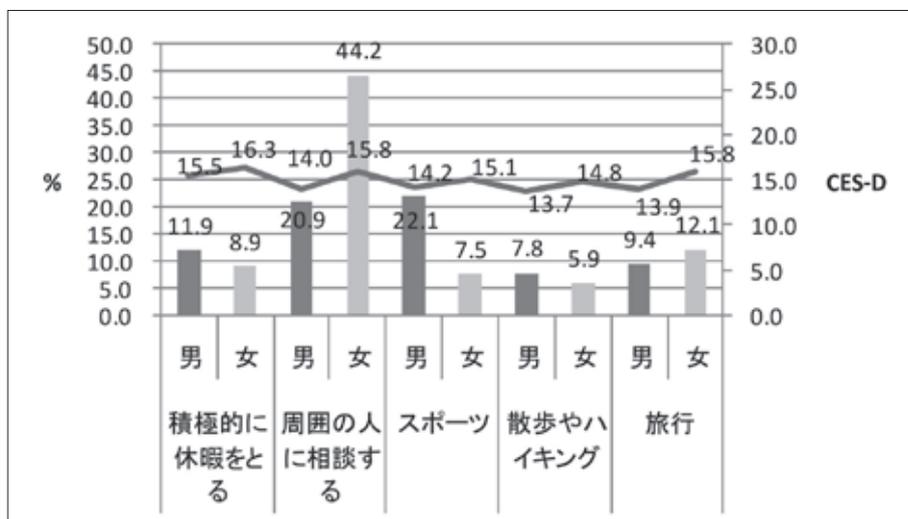


図3.12 比較的良好的なストレス対処法

これらの対処法は、CES-Dが低く、望ましい方法である。周囲の人に相談するというのが女性で多く、男性で少ない。カウンセリングの場を設けても男性が相談を受けに来たがらない心理を考慮しなければならない。

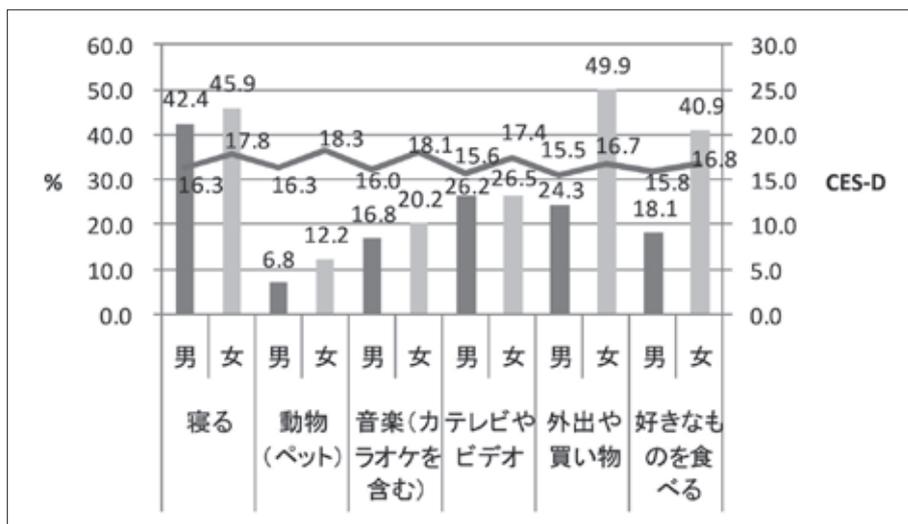


図3.13 中間的なストレス対処法

「寝る」という項目は、ストレスの結果である可能性があり、対処法といえるか問題がありそうである。

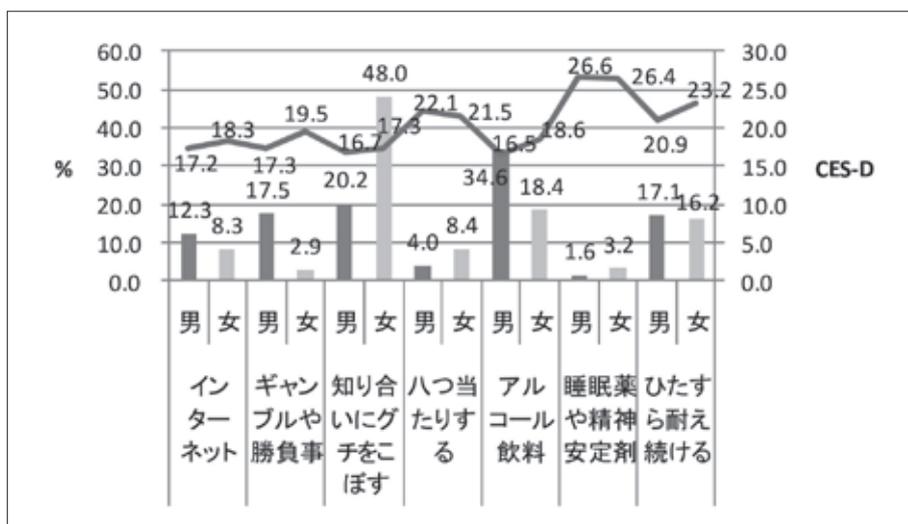


図3.14 問題のあるストレス対処法

「ひたすら耐え続ける」という対処法は、さらにストレスを増大させているのかもしれない。睡眠薬や精神安定剤使用に次いでCES-Dが高いことに注目する必要がある。

3.2.7 平成18年度調査との比較

前述のように全体のCES-D平均値では、平成18年度調査より高くなっている。項目ごとの比較は、付録Cに示す通りである。大多数の項目では、両年度で大差がない。これは当調査が約4年の間隔を開けて再調査したことによる信頼性（再現性に相当する）、および妥当性（これについては別章で記述する）の高さを証明したものと考えられる。

その中でも、興味あるところを挙げると、喫煙で「以前、習慣的に吸っていた」もの（つまり禁煙者）の割合が増え（18.3%から21.7%へ）、「毎日吸っている」もののそれは減っている（38.9%から33.7%）がCES-Dでは変わらない。しかし、「吸ったことがない」では割合は変わらないのにCES-Dが増加している（ $P < 0.01$ ）。性別や年齢の影響か、検討が必要である。

飲酒でも「ほろ酔い」の割合が増え、「少し酔う」、「相当酔う」のそれが減っているが、CES-Dでは変化がない。

ストレス対処法で数か所に変化がみられた。「動物（ペット）」、「知り合いに愚痴をこぼす」、「八つ当たりする」、「ひたすら耐え続ける」で、チェックの割合は減っているのに、CES-Dが高くなっている。前節で「ひたすら耐え続ける」でのCES-Dが高いことを述べたが、この項目と相関の高い「怒りっぽくなっている」をみると、「ほとんどない」が減り（43.5%から41.9%へ）、「たいていあった」が増えている（5.6%から6.2%へ）（ $P < 0.001$ ）。この「たいていあった」でCES-Dが26.9から29.5へと高くなっている（ $P < 0.001$ ）。つまり、ストレスに耐えてはいるが、怒りは高まっていると考えられる。

メンタルヘルス対策の一つとして、各人がストレスや悩みを巧みに解消することが重要であるが、必ずしも望ましい対処法を選んでいない現実がある。

3.3 個人要因としてのLOC

個人側の要因については、ストレス脆弱性理論を基礎とした労災補償の判断基準やNIOSHのストレス・モデルで指摘されてはいても、具体的な調査研究で個人の素因あるいは性格を測定することは難しい。当調査では、Rotter が提唱した locus of control の概念を応用してみた。人が行動を起こすとき、その行動の結果が自分の内部の力でコントロールできるか、それとも自分ではできない外部の力でコントロールされているか、という認知の様式が一種の性格特性として測定できるという考え方である。ここでは内的統制と外的統制という対概念で表現されている。

CES-D、LOC等の10個の合成尺度を作成し、その尺度間の相関関係を検討した（表3.1）。これらの合成尺度については後の章で説明する。

表3.1 合成尺度間の相関係数

	CES-D	LOC	生活習慣 尺度	仕事職場 満足度	上司関係 満足度	同僚関係 満足度	家庭友人 満足度	仕事量質 非負担度	裁量度	仕事 志気度
CES-D	1.00	-0.29	-0.19	-0.40	-0.26	-0.29	-0.33	-0.18	-0.25	-0.33
LOC	-0.29	1.00	0.09	0.24	0.25	0.23	0.22	-0.01	0.26	0.32
生活習慣尺度	-0.19	0.09	1.00	0.16	0.09	0.08	0.17	0.08	0.07	0.12
仕事職場満足度	-0.40	0.24	0.16	1.00	0.60	0.51	0.30	0.23	0.32	0.61
上司関係満足度	-0.26	0.25	0.09	0.60	1.00	0.58	0.23	0.11	0.33	0.54
同僚関係満足度	-0.29	0.23	0.08	0.51	0.58	1.00	0.32	0.09	0.23	0.42
家庭友人満足度	-0.33	0.22	0.17	0.30	0.23	0.32	1.00	0.04	0.11	0.22
仕事量質非負担度	-0.18	-0.01	0.08	0.23	0.11	0.09	0.04	1.00	-0.16	0.04
裁量度	-0.25	0.26	0.07	0.32	0.33	0.23	0.11	-0.16	1.00	0.46
仕事志気度	-0.33	0.32	0.12	0.61	0.54	0.42	0.22	0.04	0.46	1.00

仕事志気度を従属変数として、これらの合成尺度で相関係数の大きなLOC、仕事職場満足度、上司満足度、同僚満足度を独立変数として重回帰分析を行った。その結果を表3.2に示す。重相関係数は、0.666で、その二乗した寄与率では0.443であった。職場の良好な環境を示す満足度の3変数に内的統制という個人要因が加わって仕事への意欲が高まることが説明できる。

表3.2 仕事志気を説明する重回帰分析

要因	標準化β	t	有意水準
LOC	0.157	17.793	P<0.001
仕事職場満足度	0.415	37.944	P<0.001
上司関係満足度	0.227	19.638	P<0.001
同僚関係満足度	0.041	3.858	P<0.001

同様な仕方で、CES-Dを従属変数として、これと相関の大きな仕事職場満足度、家庭友人満足度、生活習慣尺度を独立変数として重回帰分析を行った。その結果を表3.3に示す。重相関係数は、0.500、その二乗した寄与率では0.250であった。うつ症状に影響する職場や職場外の人間関係に加えて、個人的な要因として内的統制力が関与している。生活習慣も影響は大きくはないがCES-Dに独立に関係していることが説明できる。

表3.3 CES-Dを説明する重回帰分析

要因	標準化β	t	有意水準
LOC	-0.175	-16.441	P<0.001
仕事職場満足度	-0.285	-26.013	P<0.001
家庭友人満足度	-0.194	-17.706	P<0.001
生活習慣尺度	-0.100	-9.618	P<0.001

3.4 各事業場への結果報告

従業員調査を希望し、協力してくれた103所に結果を報告した。そのために以下の項目（合成尺度）について事業場ごとに平均値を求め、全事業場の平均値を50点とし、標準偏差を10点とした偏差値を作成した。項目は、CES-D、LOC、生活習慣尺度、仕事職場満足度、上司関係満足度、同僚関係満足度、家庭友人満足度、仕事量質負担度、仕事裁量度、仕事志気度である。また、いくつかの項目の特定の選択肢を選んだ人の割合（％）を事業場ごとの数値と全事業場の参考数値を並べて表示した。

4 データ集計と処理に関して

4.1 回答事業場および従業員の標本としての代表性

集計されたデータが母集団を代表できるかということを検証するため、比較可能な総務省の労働力調査、厚生労働省の毎月勤労統計調査を参照した（いずれも平成22年）。労働力調査によれば、労働力人口（15歳以上人口のうち、就業者と完全失業者を合わせた人口）は、6,590万人で、そのうち就業者は、6,256万人である。今回の事業場調査票に回答した事業場の全従業員数は、30万人で全国の0.48%に相当する。

さらに従業員調査に協力した8,281人（後述のように集計可能な数は8,246人）は、調査事業場従業員30万人中の2.8%にあたる。この女性に対する男性の比（性比）は、1.54で、労働力調査の1.37と比較し、わずかに男性が多いが、当調査が北日本に限られていることによる地域の相違があるかもしれないし、対象事業場が原則50人以上で、全国統計のすべての就業者と異なるためか、詳細は不明である。年齢構成では、労働力調査の分類が15～24歳、25～34歳、…と刻む年齢階級が当調査と異なるが、最多年齢階級が35～44歳で、当調査の最多年齢層が30歳代、40歳代で平均年齢が41歳とほぼ一致する。職業別就業者について労働力調査では、農林漁業作業者を除いて、事務従事者が16.4%、専門的・技術的職業従事者が16.4%、販売従事者が14.2%、保安職業・サービス職業従事者が13.6%、運輸・通信従事者が3.3%、生産工程・労務作業者が27.5%、管理的職業従事者が2.7%としているが、当調査の従業員調査では、事務職が22.4%、専門職が20.4%、営業販売サービス職が16.8%、技能職が18.0%、現業職（現場作業）が22.5%であった。分類方法が異なるため、単純に比較は不可能であるが、大きな偏りはないと考えられる。

毎月勤労統計調査によれば、雇用されている常用労働者のうち一般労働者が72.2%、パートタイム労働者が27.8%という。当調査の事業場調査では、全従業員に対し、正職員が67.9%、正職員以外が32.1%であった。なお、従業員調査では、正職員が80.3%、正職員以外が19.7%であった。全国統計と比べ事業場調査では正職員が4ポイント少なく、従業員調査では12ポイント正職員が多いが、全国統計は5人以上の事業場で、当調査では原則50人以上の事業場が対象となっていること、また、従業員調査を希望した企業が正職員の多い職場を対象を選んだためかもしれない。さらに、正職員という用語に相違があるのかもしれない。

いずれにしても、当調査は全国の労働者の種々の分類から見て大きく偏っていることはないものと考えられる。

4.2 入力データのクリーニング

データ入力では、事業場調査票は2名の作業者が手入力で行い、従業員調査票はプログラムRemarkを使用して、マーク式で記入した調査票を機械集計して、出力データを点検する作業を行った。従業員調査では回答が不完全なものが含まれていたため、質問項目数の半分以上が無記入のもの35人は集計から除いた。なお、調査票が片面5枚をホチキスで閉じてあったが、最終ページを見落とししたか故意か不明であるが白紙のものが106人いた。このページには性別、年齢等の個人情報が入っていたため、性別無記入の173人、年齢無記入の167人のうち106人は、このページ無記入によるものである。

単純集計の結果、異常値を探し、原票に戻り修正を加えた。また、いくつかの項目間でクロス表を作成し、矛盾のあるデータを検索した。少数であるが矛盾データを見つけたが、記入者の誤記載があり、そのままにしてある。例えば、30歳代で勤務年数が30年と年齢と勤務年数が整合しないものが4人いたが、区分上では1コマ程度の相違であった。また、10歳代で学歴が大学にチェックしたものが1人、男性で産婦人科受診が3人（これは避妊外来受診かもしれない）というような軽微なものである。

従業員調査ではマーク方式を採用したため、選択肢から一つだけの回答を求めたにもかかわらず、複数個所にチェックしたものが少なからずみうけられた。集計では、該当項目をMと記号化して、無記入とは区別した。重複回答にはそれなりの意味があると思われる。例えば、CES-Dの20問ではMは一人もいない。ただし、無記入は少なくない。20問に完全回答したものは7472人であった。しかし、この後の体調に関する質問では重複回答するものが少数いる。例えば、「頭が重い、頭痛がする」では8人が重複している。この質問が頭重と頭痛の二重質問（ダブルバーレル文）になっているからかもしれない。Mが多かった質問では、「調子をもっとも良い時間」で1294人、「もっとも悪い時間」で1406人であった。「もっと

も」という言葉が質問文に入っているが、連続した時間や二峰性のものがあるためである。その他、職種で81人、労働時間で29人、家族形態で23人等の重複回答があった。これらにはそれなりの理由が考えられる。

4.3 合成尺度の信頼性

調査票から複数の項目を変数とみなして合成した尺度が作成された。事業場調査では、メンタルヘルス対策実施数で「している」項目を1点として、12項目中チェックした数を実施数という変数にした。以下、事業場調査で2変数、従業員調査で10変数を作成した。表4.1にその一覧を示した。生活習慣尺度の信頼度が低いが、これは信頼度をクロンバックの α 係数を使用したため、この係数が内的整合性を示すもの、数式的には各項目間の相関係数の平均値の関数であるため、生活習慣のように各項目間に関連が低いこと（7項目の相関係数21個中15個が0.1以下）で α 係数では低くなったと考えられる。再現性による信頼度では試験していないが、相当期間を置いても生活習慣の変化は少ないと予測でき（喫煙者が多少減ったとしても）、再現性の信頼性は相当高い値であると推測できる。例えば、100人中、50人の喫煙者が2回目の測定で40人に減った場合の再現性の信頼度は0.82になる。

表4.1 合成尺度の統計と信頼性

説 明		最小値 最大値	平均値	中央値	信頼度 (α)	尺度の計算法
メンタルヘルス対策 実施数（現在）	事業場調査でメンタルヘルス対策実施数を現在についてチェックしたもの。	0~12	5.26	5	0.769	「していない」を0点、「している」を1点として12項目を加算したもの。
メンタルヘルス対策 実施数（3年前）	事業場調査でメンタルヘルス対策実施数を3年前についてチェックしたもの。	0~12	4.38	5	0.790	「していない」を0点、「している」を1点として12項目を加算したもの。
CES-D	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale アメリカ国立精神保健研究所の開発した疫学的利用を目的とした「うつ状態」尺度。日本語版は島悟らによる。	0~60	16.4	14	0.876	問21のa.からt.の20問の選択肢順で0,1,2,3点として加算する。ただし、d.,h.,l.,p.の4問は逆転項目である。
LOC	Locus of Control J.B.Rotter の提案した人格特性の一つ、自分の行動の結果を自分の内部の力でコントロールできるか、それとも外的な力によって支配されているかという認知様式。日本語版は鎌原雅彦らの原案から主成分分析で4問抽出して作成した。尺度は内的制御の方向である。	0~12	6.4	6	0.737	問20のa.からd.の4問の選択肢順に1,2,3,4点として加算して16から減じる。
生活習慣尺度	Alameda 郡研究の7つの生活習慣を原案として、朝食、栄養バランス、睡眠、運動、喫煙、飲酒、趣味活動の7項目により健康に望ましい選択肢で尺度化した。	0~7	2.83	3	0.372	問1、2、4、5、9の最初の選択肢を1点とし、問6については選択肢の1「吸ったことがない」か、2「以前、習慣的に吸っていた」のいずれかを選択したら1点、問7では選択肢の1「全くまたはほとんど飲まない」か、問8の1「ほろ酔い程度」のいずれかを選択したら1点とする。

仕事職場満足度	仕事と職場の満足度の2項目で尺度化した。	0~6	3.04	3	0.846	問13の仕事と職場の選択肢順に1,2,3,4点として加算し、8から減じる。
上司関係満足度	上司との関係をきく2項目で尺度化した。	0~6	3.13	3	0.744	問14の上司との付き合い満足と問19のs.「上司の助け」の選択肢順に1,2,3,4点として加算し、8から減じる。
同僚関係満足度	職場の同僚との関係をきく2項目で尺度化した。	0~6	3.59	4	0.645	問14の職場の同僚との付き合い満足と問19のt.「同僚の助け」の選択肢順に1,2,3,4点として加算し、8から減じる。
家族友人満足度	家庭の満足度と家族・親戚との付き合い満足度と職場外の友人の付き合い満足度の3項目で尺度化した。	0~9	6.58	6	0.719	問13の家庭満足度と問14の家族・親戚との付き合い満足度と職場外の友人との付き合い満足度について選択肢順に1,2,3,4点として加算し、12から減じる。
仕事量質非負担度	仕事の量質に関わる3項目で尺度化した。	0~9	6.42	6	0.657	問19のb.「仕事の量が多い」、d.「いつも仕事のことを考えている」、e.「ノルマや納期に追われる」の選択肢順に1,2,3,4点として加算し、12から減じる。
仕事裁量度	仕事の個人での裁量度に関する2項目で尺度化した。	0~6	3.17	3	0.586	問19のf.「自身で仕事の方針を決める」、g.「仕事の方針や目標ははっきりしている」の選択肢順に1,2,3,4点として加算し、8から減じる。
仕事志気度	仕事に対する志気に関する4項目で尺度化した。	0~12	5.86	6	0.739	問19のk.「やりがいのある仕事」、l.「努力に見合った評価を受けている」、m.「現在勤めている企業の将来は明るい」、o.「現在の仕事は自分に適している」の選択肢順に1,2,3,4点として加算し、16から減じる。

4.4 合成尺度の妥当性

4.4.1 メンタルヘルス対策実施数

メンタルヘルス対策には種々なものがあり、この12項目だけで説明できるものではないが、一応関連あると思われる項目を並べて質問に利用した。これらの項目間には有意な相関関係がみられ、因子分析によって内容的妥当性を検証した。

最尤法により固有値1.0以上を採用して4個の因子を抽出した。適合度検定はカイ二乗値28.515、自由度24で有意確率0.24となり、モデルと乖離していることは否定できないので採用とした。累積分散の寄与率は41.8%である。因子回転はプロマックス法によった。その因子負荷量と因子間相関を表4.2に示す。

表4.2 メンタルヘルス対策項目の因子分析

	第1因子 直接的対策	第2因子 間接的対策	第3因子 基本的対策	第4因子 文化的対策
a. 相談・カウンセリングの窓口設置	0.357	0.181	0.115	0.044
b. 一般従業員への心の健康づくり関係の教育・研修	0.804	-0.050	0.013	0.015
c. 管理・監督者への心の健康づくり関係の教育・研修	0.834	0.013	-0.041	-0.031
d. 職場環境の快適化（照明、防音、換気、机配置等）	-0.040	0.468	0.037	0.138
e. 職場としてスポーツの奨励	-0.010	-0.007	-0.035	0.886
f. 職場として文化活動（華道、茶道、音楽鑑賞等）の奨励	0.019	0.046	0.118	0.286
g. 職場コミュニケーション（報告・連絡・相談）の重視	0.046	0.488	-0.078	0.033
h. 年次休暇取得の奨励	0.090	0.421	-0.001	0.021
i. 労働時間への配慮（時間外労働軽減、ノー残業デー等）	-0.050	0.758	-0.025	-0.076
j. 自宅勤務、フレックスタイム制等の勤務時間柔軟化	-0.015	0.270	0.182	-0.050
k. トータル・ヘルス・プロモーションプラン（T HP）による心と体の健康づくりの実践	-0.013	-0.027	0.753	0.031
l. 心の健康づくり実施計画の策定	0.018	-0.005	0.753	-0.008

因子間相関	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子
第1因子	1.000	0.517	0.523	0.338
第2因子	0.517	1.000	0.324	0.465
第3因子	0.523	0.324	1.000	0.298
第4因子	0.338	0.465	0.298	1.000

4.4.2 CES-D

CES-Dは、米国国立精神保健研究所によって開発された20問4選択肢からなる自記式質問紙である。わが国では、島らによって日本語に訳され、広く利用されている。

この内容的妥当性を因子分析で検討した。結果は表4.3のとおりである。

表4.3 CES-D各項目の因子分析

	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子
a. ふだんは何でもないことがわずらわしい	0.652	0.162	0.134	-0.057
b. 食べたくない 食欲が落ちた	0.440	0.210	0.127	-0.012
c. 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない	0.613	0.270	0.162	-0.099
d. 他の人と同じ程度には、能力があると思う	0.099	-0.040	-0.024	0.411
e. 物事に集中できない	0.676	0.142	0.095	-0.038
f. 憂うつだ (気分がしずんでいる)	0.749	0.278	0.116	-0.155
g. 何をするのもめんどうだ	0.725	0.181	0.102	-0.120
h. これから先のことについて積極的に考えることができる	-0.054	0.033	0.004	0.574
i. 過去のことに比べてくよくよ考える	0.423	0.368	0.147	0.019
j. 何か恐ろしい気持ちがする	0.442	0.458	0.206	-0.061
k. なかなか眠れない	0.413	0.269	0.155	-0.024
l. 生活について不満なく過ごすことができる	-0.095	-0.058	-0.014	0.500
m. ふだんより口数が少ない 口が重い	0.485	0.229	0.303	-0.054
n. 一人ぼっちでさみしい	0.313	0.449	0.292	-0.052
o. 皆がよそよそしいと思う	0.305	0.254	0.820	-0.072
p. 毎日が楽しい	-0.307	-0.075	-0.122	0.538
q. 急に泣き出すことがある	0.193	0.529	0.088	-0.033
r. 悲しいと感じる	0.347	0.742	0.149	-0.103
s. 皆が自分を嫌っていると感じる	0.323	0.379	0.472	-0.118
t. 仕事が手につかない	0.519	0.296	0.198	-0.053
寄与率	20.8%	10.4%	6.7%	5.7%

因子分析は、因子数4因子として抽出、バリマックス回転を行った。4因子の累計寄与率は、43.6%であった。表では0.4以上の因子負荷量を太字で示した。

第1因子は大うつ病診断基準の2大項目である「憂うつだ」と「何をしてもめんどうだ」で最大の因子負荷量を示している。「食欲がない」、「眠れない」という身体症状も含まれている。第2因子は「悲しいと感じる」と「急に泣き出すことがある」で最大の因子負荷量を示している。第3因子は「皆がよそよそしい」と「皆が自分を嫌っていると感じる」で最大の因子負荷量を示している。第4因子は逆転項目の4つが揃って因子負荷量大きい。Radloff は4つの因子に対して、第1因子を somatic と名づけ、第2因子を depressed と名づけ、第3因子を interpersonal と名づけ、第4因子を positive と名づけている。なお、Radloff の因子の順とは異なっているが、当調査の結果と類似性が高い。

なお、Radloff の1970年代の米国の研究では、3回の一般住民調査（ほとんどが白人）と精神病院患者の結果が報告されている。それぞれの平均値は、9.25、8.17、7.94、24.42であった。また、16点以上のものの割合は、それぞれ19%、15%、15%、70%であった。島ら（1985年）は、正常対照者で平均値は8.9、16点以上が15.2%、感情障害患者で平均値は30.2、16点以上が88.2%と報告している。

このCES-D尺度の利用に当たっては、疫学的に一般集団での測定用に開発したもので個人の診断や解

積のためのものではないと断っているが、患者群との差が大きいことや、他の自記式うつ病スクリーニング用の結果とも相関がみられるので、使用できないわけではないと考えられる。

4.4.3 LOC

Rotter は、半世紀前になるが、人は幸運とか、チャンスとか、運命であるとか、自分の周りの複雑で予測できない力でコントロールされていると考えがちであるが、このような考えを外的統制 external control と名づけた。これに対し、行動の結果は自分のせいであるという考えを内的統制 internal control と名づけた。この学説は、社会的学習理論から生み出されたものであるが、性格特性の一つとして測定できると考え、検査法が提案された。わが国では鎌原らの18項目からなる測定尺度が公表されているが、小林らがこの尺度を産業精神保健の領域に応用し、多重ロジスティック回帰分析でCES-Dの高値群が種々の職場要因で調整しても外的統制と関連することを報告した。この北海道の事業場の2321人のデータを使って、主成分分析を行った。その主成分で大きな成分をもつ項目を4個採用した。この4個から求めた得点と元の18個からなる得点の間の相関係数は0.735であった。今回の調査では、得点が内的統制の方向が高くなるように採点している。CES-Dとの間には相関係数 -0.291 と負の相関がみられる。平成18年度に行った同様の2変数の相関係数は、 -0.348 であり、この4年間で相関係数に差が認められ ($P<0.01$)、内的統制が弱まったものと考えられる。

4.5 本調査の限界

本調査は、横断調査という弱点をもっている。これを補うため平成18年度と同様調査との比較を行っている。対象地域で福島県が増えてはいるが、相当数の事業場が重複して調査を受けたと推測している。付録A、Bの両年度の単純集計の比較を見ても分かるように大多数の質問で選択肢の回答率がきわめて相似している。この4年間にこれらの項目で大きな変化がなかったものと考えられる。ただし、調査票の記述担当者(約三分の二が人事労務担当)への質問で「この調査を前回記入したことがあるか」を尋ねたら、8.4%が「ある」、85.9%が「ない」と答えている。調査票が匿名のため両調査を照合することは不可能であるが、相当数が同じ事業場に配布された可能性があり、この結果は意外であった。なお、平成18年度に従業員調査に協力してくれた84事業場で返答あった54事業場(この場合は事業場が照合できる)の回答でも「ある」と回答したものは24.1%に過ぎなかった。前は回答しなかったが、今回は回答したというものでは「ない」と答えることになるであろうし、同じ事業場内での担当者の異動も相当数あった可能性も考えられる。

調査票の回収率は、比較的高かったが、事業場の場合は、メンタルヘルスに関心の高いところが積極的に回答した可能性は否定できない。従業員調査の場合は、メンタルヘルスに対する態度が良好な職場が選ばれたとは限らない。むしろ問題を抱えていて調査に協力した可能性が高い。しかし、この点については検証されていない。

調査項目については、多様な課題を一度の調査の中に盛り込んだため、詳細な質問や選択肢を省略しなければならないというジレンマがあった。その代わりに、広いメンタルヘルス領域の項目を含むことができた。このところは、大学や研究所の研究そのものを目的とした調査、例えば「うつ症状」だけとか、特定のストレス関連尺度の測定だけというような研究とは異なる点である。

従業員調査の質問の仕方では、個人コードを除き、回答者の主観を尋ねる形式が多かった。自記式の質問文で客観的事実を回答させることには限度がある。例えば、飲酒したときの酔いの程度などの質問は、回答者の気分で相当に揺れるはずである。また、選択肢を4肢選択にしたところが多く、「まあそうだ」と「や

やちがう」の中間の選択肢がないために回答者が迷いながら記入した可能性や、無回答にした可能性は否定できない。この点では、8000人を超える大標本によって欠点を補うことが、ある程度可能であると考えられる。

本調査には以上のように限界がある。この点を克服するためには、さらなる調査研究が必要であろう。なお、この調査データを公開データベースとすることで、メンタルヘルスという困難な課題解決への一里塚として、社会的貢献になるかを考慮中である。

5 まとめ

本調査研究は、北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島の各産業保健推進センターの共同研究として実施された。

- 1 事業場調査では、各産業保健推進センター保有の事業場名簿から系統無作為抽出法によって3886所に調査票を配布し、1614所から有効回答を得た。回収率は42.6%であった。
- 2 心の健康問題で休職している正職員の率は、千人あたり1.80であった。最近3年間の心の健康問題で退職したものの率は、千人あたり2.94であった。休職率は小規模事業場で低く、大規模事業場で高かった。退職率は逆に小規模事業場で高く、大規模事業場で低かった。
- 3 心の健康問題で休んでいるものの増減については、増加とする事業場が17.8%、減少とする事業場が10.5%で、変わらないとする事業場が71.6%であった。従業員数の規模で50人未満のところは、減少が多く、200から500人未満の中規模のところでは増加が多かった。
- 4 メンタルヘルス対策について12項目の実施状況を現在と3年前について質問した。いずれの項目でも3年前に比べ現在の実施率は高かった。
- 5 メンタルヘルス対策の各項目と心の健康問題での休職者の有無との間には明確な関連が認められなかった。しかし、実施数（0から12、平均値4.38）の間には関連が認められた。特に心の健康問題での休職者が減ったというところは、3年前の実施数ですでに多く、現在はさらに多くなっている。それに対し、休職者が増えたというところでは、3年前には減ったところと比べ少なく有意の差があったが、現在は減ったところと差が認められなくなった。なお、変わらないというところは、いずれの年次でも実施数が少ない。
- 6 メンタルヘルス対策支援センターを知っているという答えが約半数であった。知っていて訪問を受けたことがあるところでは、3年前よりメンタルヘルス対策数の増加が明らかである。
- 7 4年前の平成18年度に北海道・東北の対象事業場でほぼ同種の項目で調査を行っているが、事業場調査票の記入担当者の個人意見は全体的にメンタルヘルスへの関心が高まっていることを示している。

- 8 従業員調査では、103の事業場が参加して、8246人の有効回答を得た。有効回収率は93.4%であった。男性60.6%、女性39.4%で、最多年齢層は30歳代であった。正職員が80.3%、非正規従業員が19.7%であった。
- 9 うつ症状を測定するCES-Dでは、カットオフポイントが16点といわれているが、男性15.9点、女性17.2点と高い平均値であった。平成18年度の調査では、男性15.6、女性16.3であったので、この4年間にわずかではあるが上昇している。このCES-Dの値は年齢とともに低くなる。職種別では男性で事務職、専門職が低く、技能職が高く、女性で現業職、事務職が低く、専門職、販売職、技能職で高い。雇用形態では男性で「その他」と嘱託が低く、女性でパート・アルバイトが低い。
- 10 生活習慣と「うつ症状」との間には、好ましい生活習慣でCES-Dの値が低い。朝食を毎日食べるものでは、15.7であるが、それ以外の場合はカットオフポイントを超えている。睡眠時間では、7時間がもっとも低い。短くても長過ぎても高くなる。運動習慣では、しているものが低く、していないものはカットオフポイントを超えている。喫煙習慣では、「以前習慣的に吸っていた」が現在吸っていないものが、もっとも低かった。女性の喫煙者ではCES-Dが高い。飲酒習慣では、飲酒頻度が多いほどCES-Dは低くなる。しかし、酔いの程度が「相当に酔う」では高くなる。
- 11 労働時間と「うつ症状」との間では、1日9時間以上を超えるとカットオフポイントを超える。残業時間との間では、残業があるとカットオフポイントを超える。
- 12 休日の取り方と「うつ症状」との間では、2連休が月に4回以上、まる1日のんびりと休める日が、月に4日以上でカットオフポイント以下になる。
- 13 「ふだん1日の中で調子が良いときと悪いときがあると感じますか？」という質問で41.9%があまり感じない、46.9%が多少感じる、10.8%が強く感じると答えた。この回答区分ごとのCES-Dの平均値は、それぞれ12.5、17.7、26.3と強く感じるもので高い値となった。24時間中の良い調子の時間は、10時と19時で、悪い調子の時間は、6時と16時で、ともに2峰性を示した。調子の良い時間で朝型、昼型、夜型に3区分すると、それぞれ32.1%、29.2%、38.6%と夜型が多く、そのCES-Dの平均値は、17.4、18.8、20.7と朝型、昼型、夜型の順に高くなる。夜型は、生活習慣、満足度、仕事内容等の種々の項目で問題の多いことが明らかである。
- 14 仕事内容について、21項目の質問を行ったが、CES-Dにもっとも影響があったのは、ワークライフバランスの質問「仕事と仕事以外の生活をうまく両立させている」であった。その次が、「現在の仕事は自分に適している」、「職場の人間関係はよいほうだ」、「現在の勤めをやめたい」、「自分の仕事は社会に役立っている」、「次の日まで疲れが残る」等の順であった。
- 15 「不満、悩み、ストレスなどがあつたとき、どのようにしていますか」という質問でストレス対処法の18項目にチェックを入れさせた。CES-Dとの関連で、カットオフポイント以下になった項目は、「周囲の人に相談する」、「スポーツ」、「散歩やハイキング」、「旅行」等で、逆にCES-Dが高い問題の多い対処法としては、「睡眠薬や精神安定剤」、「ひたすら耐え続ける」、「八つ当たりする」等であった。

参 考 文 献

- 1) Berkman,L,F., Breslow,L. (森本兼曩監訳、星旦二編訳):生活習慣と健康,HBJ出版局,1989(Health and Ways of Living, The Alameda County Study, Oxford UP,1983)
- 2) 森本兼曩: ストレス危機の予防医学、ライフスタイルの視点から,NHKブックス,1997
- 3) Karasek,R.(労働科学研究所監訳): 要求-制御モデル-ストレスリスクに対する社会的、情動的、生理的アプローチと積極的な行動開発 (ILO産業安全保健エンサイクロペディア、第4版,II、p34-6~34-15,労働科学研究所,2002)
- 5) Radloff,L.S.: The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population, Applied Psychological Measurement, 1 (3),385-401,1977
- 6) 島悟、鹿野達男、北村俊則、浅井昌弘: 新しい抑うつ性自己尺度について,精神医学、27:717-723,1985
- 7) Siegrist,J.: Adverse Health Effects of High-Effort/Low-Reward Conditions, J Occupational Health Psychology, 1 (1),27-41,1996
- 8) 堤明純: 努力-報酬不均衡モデル調査票 - 個人向け応用の可能性,産業精神保健、12:20-24,2004
- 9) 荒木葉子、武藤孝司、朝倉隆司、山田幸寛、山内慶太: 努力報酬不均衡モデルを用いた中高年女性労働者の更年期症状評価とその対策,産業医学ジャーナル、Vol.24:23-29,2001
- 10) 福井里江、原谷隆史、外島裕、島悟、高橋正也、中田光紀、深澤健二、大庭さよ、佐藤恵美、廣田靖子: 職場の組織風土の測定-組織風土尺度12項目版(OCS-12)の信頼性と妥当性,産業衛生学雑誌、46:213-222,2004
- 11) 島津美由紀: 職務満足感と心理的ストレス-組織と個人のストレスマネジメント,風間書房,2004
- 12) Rotter,J.B.: Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement, Psychological Monographs,80:1-28,1966
- 13) 鎌原雅彦ほか: Locus of Control 尺度、堀洋道監訳: 心理測定尺度集,サイエンス社,2001
- 14) Kobayashi,K.,Miyake,H.,Okano,G.,Mori,M.: Association of Cognitive Style and Satisfaction with Depressive Symptoms in Workers in Hokkaido, Japan,札幌医学雑誌、75:37-50,2006

- 15) 中央労働災害防止協会編：働く人の心の健康づくり－指針と解説,中央労働災害防止協会,2001
- 16) 川上憲人：職場における調査票によるストレスの評価の現状,産業精神保健、12:1-11,2004
- 17) 下光輝一、小田切優子：職業性ストレス簡易調査票,産業精神保健、12:25-36,2004
- 18) 渡邊直樹、岩佐博人、中路重之、鳥谷部牧子：職域におけるストレス対策と自殺予防活動の実際,ストレス科学、21:20-34,2006
- 19) 三宅浩次、西基：ワーク・ライフ・バランスと関連する諸要因－北日本産業保健推進センター共同調査研究（NOCS-MH）から、北方産業衛生、47:27-35、2009
- 20) 三宅浩次：労働者のワーク・ライフ・バランスと働く意欲－NOCS-MHデータベースから構造方程式モデルによる分析－、北海道公衆衛生学雑誌、23:103-110、2010
- 21) Inoue,A. et al.: Association of Occupation, Employment Contract, and Company Size with Mental Health in National Representative Sample of Employees in Japan. J.Occup.Health, 52: 227-240, 2010
- 22) 林英夫：郵送調査法の再評価と今後の課題、行動計量学、37:127-145、2010

付録A 事業場調査票 左は平成18年度、右は平成22年度

数値は%、無記入があるので合計が100にならないことがある。
 報告書本文と数値が異なる場合は無記入を分母に入れてあるためである。

A 貴事業場についてお伺いします。

1 業種はどれですか？ (主たるものひとつだけ)

	平成18年度	平成22年度
1. 製造業	30.1%	33.8%
2. 建設業	8.6	8.4
3. 運輸・交通・貨物取扱業	10.4	9.6
4. 卸・小売業	11.6	9.8
5. 金融・広告業	3.0	2.7
6. 通信・報道業	1.4	1.8
7. 教育・研究業	2.0	1.7
8. 医療・福祉業	12.0	13.1
9. 飲食・接客・娯楽業	4.3	2.2
10. その他	15.8	16.4

2 貴事業場は？

1. 本社	57.3	57.5
2. 支社・支店・営業所・工場 など本社の一部門	37.3	38.2
9. その他	4.4	3.8

3 本日現在の従業員の職種として、最も多いものはどれですか？ (ひとつだけ)

1. 事務職	9.3	8.6
2. 技術・専門職	23.2	25.7
3. 営業・販売職	16.8	13.6
4. 現業職 (現場での作業)	44.1	46.8
9. その他	5.1	4.2

4 本日現在の従業員数は何人ですか？

正職員 (全従業員対%)	67.9	67.9	うち男の割合	66.1
正職員以外 (全従業員対%)	32.1	32.1		30.1
パート・アルバイト (内数)	21.8	21.7		28.1
派遣 (内数)	5.5	6.3		24.3
その他 (内数)	4.9	4.0		49.8

男の割合は平成22年度だけ

全従業員数分布	事業場数		従業員数	
50人未満	12.2	16.0	2.3	2.6
50~99人	31.9	31.0	13.8	12.3
100~199人	28.6	26.9	23.1	20.0
200~299人	9.2	10.5	12.9	13.8
300~499人	5.9	6.8	13.4	14.0
500~999人	5.3	4.4	20.2	16.6
1000人以上	1.5	1.7	14.4	20.8

従業員の年齢では、どの年代がもっとも多いですか？（平成22年度）

10歳代	0.0
20歳代	8.5
30歳代	25.7
40歳代	33.5
50歳代	27.9
60歳代	2.1

5 貴事業場では本日現在、心の健康問題を生じたため休職休業中の方はおられますか？

正職員		
0. いない	88.1	85.3
1. いる	11.8	13.9
その他従業員		
0. いない	98.3	97.9
1. いる	1.7	2.1

6 最近3年間で、心の健康に問題を生じて、1か月以上仕事を休んでいる方の数は？

1. 大変増えた	1.2	1.1
2. やや増えた	13.2	13.6
3. 変わらない	62.0	59.0
4. やや減った	2.4	4.8
5. 大変減った	2.7	3.8

7 最近3年間で、心の健康に問題を生じて、退職された方は？

0. いない	79.7	77.3
1. いる	19.9	22.3

8 従業員が心の健康に問題を生じたことが、貴事業場での業務遂行に際して困難な事態を招いたことはありましたか？

1. 困難な事態となったことがある	19.1	21.7
2. 困難な事態となったことはほとんどない	35.3	39.2
3. 心の健康問題を生じた従業員はいない	43.5	37.2

※その心の健康問題とは次のどの（病状）状況ですか？（いくつでも）

1. うつ病（抑うつ状態）	88.6	91.2
2. 統合失調症	9.6	8.8
3. アルコール依存症	3.1	4.3
4. 1,2,3以外の精神的疾患	10.2	...
パニック障害		8.0
5. 自殺または自傷行為	6.5	...
自殺		3.1
自傷行為		2.8
9. その他	6.2	4.8

9 貴事業場では、心の健康づくりを重要と考えていらっしゃいますか？

1. 重要である	53.4	60.6
2. やや重要である	26.4	27.6
3.それほど重要でない	10.7	7.4
4. 重要でない	1.3	0.4

10 貴事業場で、心の健康づくりとして実施なさっているものは？

(平成18年度)

	していない	している
a. 相談・カウンセリングの窓口設置	61.1	31.5
b. 一般従業員への心の健康づくり関係の教育・研修	67.4	24.9
c. 管理・監督者への心の健康づくり関係の教育・研修	60.6	32.2
d. 職場環境の快適化（照明、防音、換気、机配置等）	35.6	57.6
e. 職場としてスポーツの奨励	63.1	29.4
f. 職場として文化活動（華道、茶道、音楽鑑賞等）の奨励	80.8	11.3
g. 職場コミュニケーション（報告・連絡・相談）の重視	21.9	72.7
h. 年次休暇取得の奨励	44.5	48.0
i. 労働時間への配慮（時間外労働軽減、ノー残業デー等）	40.6	52.3
j. フレックスタイム制、SOHO等の勤務時間の柔軟化	77.1	14.4
k. トータル・ヘルス・プロモーションプラン（THP）による心と体の健康づくりの実践	85.3	6.3
l. 心の健康づくり実施計画の策定	84.0	7.8

(平成22年度)

	現在		3年前	
	していない	している	していない	している
a. 相談・カウンセリングの窓口設置	50.8	44.2	59.9	32.4
b. 一般従業員への心の健康づくり関係の教育・研修	58.1	36.7	66.4	25.6
c. 管理・監督者への心の健康づくり関係の教育・研修	51.8	43.1	62.1	29.4
d. 職場環境の快適化（照明、防音、換気、机配置等）	28.9	66.6	35.7	57.0
e. 職場としてスポーツの奨励	54.2	41.1	55.0	37.7
f. 職場として文化活動（華道、茶道、音楽鑑賞等）の奨励	75.3	20.0	75.0	17.4
g. 職場コミュニケーション（報告・連絡・相談）の重視	13.3	82.6	19.3	73.7
h. 年次休暇取得の奨励	34.8	60.6	40.0	52.5
i. 労働時間への配慮（時間外労働軽減、ノー残業デー等）	19.6	75.7	34.4	58.1
j. 自宅勤務、フレックスタイム制等の勤務時間柔軟化	77.3	16.9	79.2	12.6
k. トータル・ヘルス・プロモーションプラン（THP）による心と体の健康づくりの実践	85.7	8.5	85.4	6.6
l. 心の健康づくり実施計画の策定	83.0	11.6	85.5	6.9

11 心の健康づくり対策につき、困難を覚えることは？（いくつでも）

0. 特に困難は感じていない	28.1	27.1
1. 具体的な取り組み方がわからない	29.3	33.6
2. 心の健康を専門とするスタッフがいない	38.2	46.1
3. 予算がない	13.2	15.7
4. 一般の従業員の関心が低い	24.1	24.3
5. 幹部職員の関心が低い	21.1	19.5
9. その他	3.2	3.4

12 従業員に心の健康問題が生じた場合、外部の機関（病院・保健所・産業保健推進センター・地域産業保健センター等）と連携できますか？

1. 普段から連携している	12.0	12.7
2. 問題が生じた場合には連携できる	43.7	47.6
3. 連携は難しい	5.5	4.6
9. 連携ができるか否か、わからない	33.4	33.4

13 貴事業場では、産業医を選任されていますか？

0. いない	14.5	14.5
1. いる	82.2	85.1
その産業医から「心の健康問題」に関わってもらっていますか		
1. 普段から関わってもらっている	15.2	19.2
2. 問題が生じた場合には関わってもらえる	51.0	53.4
3. 関わってもらうことは難しい	7.8	6.3
9. 関わってもらえるか否か、わからない	23.3	18.5

14 貴事業場では、産業医以外に、心の健康問題に関係するスタッフ（嘱託を含む）がいらっしゃいますか？（いくつでも）

1. 精神科医・心療内科医	6.5	5.6
2. 臨床心理士	2.9	4.1
3. 産業カウンセラー	3.8	4.2
4. 保健師・看護師	16.4	18.6
9. その他	3.8	5.6

産業保健推進センターにメンタルヘルス対策支援センターが置かれていることをご存知ですか？（平成22年度）

0. 知らない	51.2
1. 知っている	48.0
2. 支援センター職員の訪問を受けた	11.8
3. 受けていない	31.8

B 今、回答を記入していらっしゃる方の個人的なご意見をお伺いします。

1 以下の項目に対し、どうお考えですか？難しく考えず直感的にお答えください。

(平成18年度)

	全くその通り	どちらかといえばその通り	どちらかといえば違う	全く違う
a. 心の健康問題に職場はよく取り組んでいる	5.5	29.0	48.7	11.5
b. 心の健康問題では上司に相談しやすい	5.8	37.7	42.8	8.5
c. 従業員のストレスは少ないほうだ	4.8	32.4	46.1	11.7
d. 従業員の仕事の負担は小さいほうだ	3.7	29.9	49.1	12.0
e. 従業員はよく働く	26.8	59.5	7.8	0.8
f. 業務量が特定の部署に偏って多い	12.7	42.7	34.7	4.3
g. 業務・役割の分担があいまいである	5.0	26.0	46.5	17.0
h. 従業員同士は仲がよい	10.6	70.3	13.3	0.8
i. 従業員の意見が幹部によく伝わる	4.9	45.0	40.4	4.8
j. 従業員の意思が尊重されている	3.8	48.6	37.3	5.1
k. 給与や昇進は年功序列型である	6.5	33.0	38.4	17.1
l. 給与や昇進に関する不公平感が強い	5.8	31.5	50.5	6.7
m. 適材適所の配置をしている	4.8	59.9	27.5	2.7
n. 人材不足である	15.0	46.4	27.8	5.0
o. 各人の能力が発揮しやすい	3.7	46.9	40.5	2.4
p. 将来の人材育成に力を入れている	9.1	44.4	35.1	5.5
q. 将来の雇用状況に不安がある	12.1	39.0	36.6	6.3
r. 当企業の将来は明るい	4.4	33.6	46.1	9.3
s. 当企業の業況（業績）は良好である	7.4	38.5	38.8	9.3
t. 心の健康問題は個人的な問題である	3.7	28.2	50.3	11.6
u. 心の健康問題は管理監督者の責任が大きい	7.3	46.3	36.0	3.7
v. 心の健康問題は事業主の責任が大きい	7.2	38.5	43.1	4.3
w. 心の健康問題に対する公的な取り組みが不十分である	10.0	51.2	28.4	2.9

(平成22年度)

	全くその通り	どちらかといえばその通り	どちらかといえば違う	全く違う
a. 心の健康問題に職場はよく取り組んでいる	5.6	38.7	45.7	7.6
b. 心の健康問題では上司に相談しやすい	7.0	44.5	40.2	5.9
c. 従業員のストレスは少ないほうだ	3.7	38.8	47.4	8.2
d. 従業員の仕事の負担は小さいほうだ	3.0	34.1	52.5	8.3
e. 仕事熱心なものが多い	10.8	68.0	18.4	1.0
f. 業務量が特定の部署に偏って多い	10.5	47.8	34.9	4.9
g. 業務・役割の分担があいまいである	3.6	27.0	50.2	17.2
h. 従業員同士は仲がよい	9.9	75.5	12.6	0.4
i. 従業員の意見が幹部によく伝わる	4.0	52.0	38.8	3.2
j. 従業員の意思が尊重されている	3.1	55.6	36.2	3.0
k. 給与は年功序列型を基本としている	7.0	39.7	37.4	14.3
l. 仕事の成果に応じた給与の割合が大きい	6.4	36.3	44.5	10.7
m. 給与や昇進に関する不公平感が強い	3.6	27.0	58.1	9.2
n. 適材適所の配置をしている	4.6	63.4	27.2	2.1
o. 人材不足である	12.4	45.6	34.1	5.8
p. 各人の能力が発揮しやすい	3.1	54.2	37.4	2.5
q. 将来の人材育成に力を入れている	9.0	50.5	33.2	5.3
r. 将来の雇用状況に不安がある	9.6	39.9	40.7	7.6
s. 当企業の将来は明るい	3.3	36.4	48.9	8.7
t. 当企業の業況（業績）は良好である	4.1	41.5	43.4	8.4
u. 心の健康問題は個人的な問題である	2.4	32.0	50.5	12.5
v. 心の健康問題は管理監督者の責任が大きい	5.3	46.3	42.3	3.7
w. 心の健康問題は事業主の責任が大きい	5.3	35.5	51.0	5.7

2 今、回答を記入していらっしゃる方は（重複回答可）

1. 事業主	2.5	3.0
2. 役員	9.4	10.1
3. 人事または労務担当者	62.9	66.9
4. 衛生管理者	26.5	21.5
5. 産業看護職	3.1	2.1
9. その他	10.4	8.8

この調査を前回記入したことが（平成22年度）

ある	8.4
ない	85.9

従業員調査希望

1 希望しない	73.5	71.7
2 説明を希望する	14.9	15.2

付録B 従業員調査票(単純集計) 左は平成18年度、右は平成22年度

数値は%、無記入があるので合計が100にならないことがある。

報告書本文と数値が異なるところは無記入を分母に入れてあるためである。

1 あなたは、ふだん朝食をたべますか？

平成18年度 平成22年度

1. 毎日たべる	69.5%	72.3%
2. ときどきたべる	14.9	13.2
3. ほとんどたべない	10.2	9.6
4. 全くたべない	5.3	4.9

2 あなたは毎日の食事について、栄養バランスを考えるなどして気をつけていますか？

1. 気をつけている	17.4	16.9
2. 少し気をつけている	47.5	45.7
3. あまり気をつけていない	28.1	29.4
4. 気をつけていない	6.8	7.8

3 あなたの睡眠(すいみん)状況をお聞きます。

睡眠(すいみん)時間は平均して、一日あたり 約()時間	平成22年度	
	平日	休日
4時間未満	0.3	2.0
4時間	1.8	
5時間	12.9	16.1
6時間	36.7	38.7
7時間	34.2	29.1
8時間	13.0	10.7
9時間	0.9	0.9
10時間以上	0.3	
		7.4

睡眠状態には満足していますか？

1. 満足	20.5	19.2
2. やや満足	35.4	35.3
3. やや不満	33.4	33.3
4. 不満	10.4	12.0

4 あなたは健康のために、運動やスポーツをするなど身体を動かすようにしていますか？

1. している	8.7	11.4
2. まあしている	16.1	15.8
3. あまりしていない	40.0	37.8
4. していない	35.0	34.9

5 あなたはタバコをすいますか？

1. 吸ったことがない	39.2	40.8
2. 以前、習慣的に吸っていた	18.3	21.7
3. 時々吸う	3.3	3.5
4. 毎日吸う(1日約 18.9本)	38.9	33.7

6 あなたはお酒類(アルコール飲料)を飲みますか？

1. ほとんど飲まない	27.6	40.1
2. 時々飲む	42.6	...
週に1~2回飲む		22.8
週に3~5回飲む		12.7
3. 毎日飲む	29.5	...
週に6~7回飲む		24.2

“時々飲む”または“毎日飲む”に○をつけた方にお聞きます。
飲酒したときの酔いの程度はだいたいどのくらいですか？

1. ほろ酔い程度	53.2	59.8
2. 少し酔う	41.1	35.0
3. 相当に酔う	5.7	5.2

7 あなたは、仕事以外で習い事、趣味などの活動をしていますか？

1. はい(内容)	23.7	25.1
2. いいえ	75.0	74.5

8 ここ1年間で医療機関に定期的に通院や入院をしたことがありますか？

1. ある	41.0	40.7
2. ない	58.3	59.2

“ある”に○をつけた方にお聞きします。入院又は通院していたのは何科ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 内科	19.5	18.6
2. 心療内科	1.3	1.4
3. 精神科	0.8	1.0
4. 外科・整形外科	7.9	7.4
5. 産婦人科	3.9	4.2
6. 耳鼻咽喉科	3.7	3.4
7. 眼科	4.6	4.9
8. 歯科	12.6	11.8
9. その他	5.9	7.4

9 健康診断などで、次のようなことを指摘されたことがありますか？あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 高血圧	15.0	16.7
2. 肥満	19.8	21.4
3. やせすぎ	4.7	6.7
4. 糖尿病あるいはその疑い	5.7	5.8
5. 胃腸の病気	5.8	6.5
6. 歯周病（歯そろうろう）	5.0	3.5
7. コレステロール値や中性脂肪値が高い	28.5	28.0
8. 肝臓の検査結果が異常	10.9	11.5
9. その他（ ）	5.2	6.6

歯の状態についてお聞きします。自分の歯（永久歯）で治療などのため失った歯は何本？

	平成18年度
0本	29.2
1～2本	14.8
3～4本	18.6
5～9本	18.2
10～19本	8.0
20本以上	1.0

10 ご自分の健康や仕事などの“満足度”についてお聞きします。

	1. 満足	2. やや満足	3. やや不満	4. 不満
健康状態	12.5 13.4	45.0 46.4	33.4 31.7	8.2 8.2
仕事	10.1 10.1	43.3 42.2	32.7 32.8	12.2 13.9
職場	12.1 12.0	43.4 43.2	31.4 30.8	11.2 13.0
家庭	34.3 33.3	45.0 45.8	15.1 15.6	3.6 4.0

11 つぎの人たちは、あなたご自身の悩みをどのくらい聞いてくれますか？（平成18年度）

	1. よく聞いてくれる	2. まあ聞いてくれる	3. あまり聞いてくれない	4. 聞いてくれない
上司	13.0	47.1	21.3	13.3
職場の同僚	22.6	55.0	12.8	5.2
職場外の友人	32.4	50.6	8.6	4.2
家族・親戚	35.2	48.1	9.7	3.8

12 つぎの人たちとの付き合いに対する“満足度”をお聞きします。

	1. 満足	2. やや満足	3. やや不満	4. 不満
上司	14.1 13.6	44.9 44.4	23.9 27.4	13.8 13.6
職場の同僚	22.0 20.2	54.1 53.2	16.7 20.1	4.6 5.2
職場外の友人	38.8 39.8	49.2 49.1	8.1 8.3	1.7 1.7
家族・親戚	42.4 36.0	45.0 49.1	8.8 11.4	2.0 2.5

13 過去1年間にあなたが経験したことで、以下にあてはまるものがあれば、○をつけてください。 **仕事上の大きな問題（平成22年度）**

1. 肉親が亡くなった	9.7	10.1	転職	2.9
2. あなたが大きなけがや病気をした	4.7	4.4	降格	0.9
3. 家族が大病をわずらった	9.4	9.6	昇格	3.7
4. 親友が亡くなった	2.6	…	転勤	3.3
5. 妻または夫と離婚（または別居）した	1.1	1.2	職場内異動	8.5
6. 転職した	4.2	…	業務内容の大きな変更	10.8
○. いずれもない	63.1	61.8	給与問題	14.3
			その他	10.9
			なかった	53.5

14 仕事の内容についてお聞きします。一番あてはまるものの番号に○をつけてください。

	1. そうだ	2. まあそうだ	3. ややちがう	4. ちがう
a. どちらかというとも身体を動かす仕事である	32.0 26.1	23.0 23.8	19.3 20.9	24.8 28.7
b. 仕事の量がとても多い	25.8 24.0	43.9 43.5	22.7 24.4	6.4 7.3
c. 次の日まで疲れが残る	25.5 23.7	39.1 39.3	23.2 25.4	10.7 10.6
d. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	30.6 28.6	41.4 42.3	20.4 22.5	6.4 5.9
e. ノルマや納期に追われる仕事が多い	24.3 29.1	32.9 33.7	26.3 22.3	15.1 14.0
f. 自分自身で仕事の方針を決め、意見を反映できる	9.7 7.8	40.8 39.5	33.1 34.0	14.7 17.7
g. 今の仕事の方針や目標ははっきりしている	17.8 18.2	50.0 50.3	22.6 22.1	7.7 8.4
h. 職場の人間関係は全体的に見てよいほうだ	13.5 13.4	53.7 52.6	22.7 24.3	8.7 9.1
i. 職場での伝統や習慣がかなり強制的な感じがする	13.3 15.9	34.1 34.8	38.4 36.7	12.3 11.6
j. 仕事の伝達、連絡、報告はよく行われている	12.6 12.9	51.5 52.2	26.7 26.3	7.7 7.9
k. やりがいのある仕事である	17.7 16.6	47.9 48.9	23.4 23.7	9.6 10.2
l. 努力に見合った評価を受けている	6.6 5.8	40.7 39.8	34.4 35.1	16.6 18.3

m. 現在勤めている企業の将来は明るい	6.3	4.2	31.7	30.3	39.4	41.7	20.6	22.5
n. 仕事と仕事以外の生活をうまく両立させている	12.6	11.9	55.9	56.2	24.1	24.3	6.0	6.9
o. 現在の仕事は自分に適していると思う	12.1	11.5	49.6	49.8	27.9	27.7	8.9	9.9
p. 現在の勤めをやめたいと思うことがある	19.2	20.0	32.1	33.8	26.1	26.9	21.5	18.4
q. 職場内で男女間に差別があると思う		11.5		27.0		37.2		24.3
r. 職場内で私生活の話はあまりしない		11.2		34.1		41.8		12.9
s. 困ったときには上司がしっかり助けてくれる		12.8		44.0		28.2		15.0
t. 困ったときには同僚がしっかり助けてくれる		13.3		52.0		25.9		8.8
u. 自分の仕事はおおいに社会に役立っていると思う		15.1		52.3		25.5		7.1

15 この約1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きいたします。一番あてはまるものの番号に○をつけてください。

	1. ほとんど なかった (なし)	2. 少しは あった (1~2日/週)	3. 時々 あった (3~4日/週)	4. たいてい そうだった (5日以上/週)				
a. ふだんは何でもないことがわずらわしい	41.5	40.0	41.7	39.7	13.5	14.9	3.3	4.2
b. 食べたくない、食欲が落ちた	73.3	71.8	18.1	17.9	7.1	7.6	1.5	1.8
c. 家族や友達から励ましてもらっても、 気分が晴れない	59.4	58.1	27.2	25.0	9.6	10.1	3.9	4.8
d. 他の人と同じ程度には、能力があると思う	27.5	25.6	32.9	29.9	20.4	19.9	19.2	20.7
e. 物事に集中できない	42.8	40.1	39.5	37.0	14.4	17.5	3.3	4.2
f. 憂うつだ (気分がしずんでいる)	43.0	40.8	34.6	32.5	15.2	17.0	7.2	8.4
g. 何をするのもめんどろだ	40.5	35.1	38.6	38.6	15.2	16.5	5.8	8.4
h. これから先のことについて積極的に考 えることができる	28.3	28.6	37.4	36.0	21.7	21.5	12.7	12.0
i. 過去のことについてくよくよ考える	39.7	38.9	37.3	35.2	16.2	16.8	6.8	7.8
j. 何か恐ろしい気持ちにする	72.4	71.3	17.5	16.5	7.3	7.7	2.9	3.3
k. なかなか眠れない	61.2	60.5	24.9	23.3	9.7	10.1	4.2	4.8
l. 生活について不満なく過ごすことがで きる	25.3	23.6	36.6	34.3	20.0	20.9	18.1	19.5
m. 普段より口数が少ない。口がおもい	52.4	49.8	31.0	30.1	11.2	12.5	5.5	6.3
n. 一人ぼっちでさみしい	70.3	68.5	18.6	18.0	7.0	7.9	4.2	4.5
o. 皆がよそよそしいと思う	70.3	68.5	20.6	19.8	6.4	7.5	2.7	2.8

p. 毎日が楽しい	22.5	23.0	35.7	33.4	27.6	28.3	14.1	13.6
q. 急に泣き出すことがある	89.5	88.0	7.1	7.1	2.3	2.7	1.1	1.1
r. 悲しいと感じる	67.2	65.0	24.1	23.2	6.1	7.2	2.7	3.2
s. 皆が自分を嫌っていると感じる	70.0	66.5	22.4	23.0	5.5	6.5	2.2	2.7
t. 仕事が手につかない	69.1	68.8	24.3	22.2	5.0	6.1	1.7	1.6
頭が重い 頭痛がする		57.8		25.9		11.9		4.4
腹痛 めまい 肩こりなど 体の不調がある		38.0		30.5		17.9		13.5
u. 怒りっぽくなっている	43.7	41.3	36.6	35.0	14.1	16.2	5.6	6.1
v. 気分が落ち込んで自殺について考えることがある	88.5	85.9	7.7	8.6	2.4	2.6	1.4	1.8
w. 休みの翌日の出勤はとてつらい	34.4		38.7		10.7		16.2	
自分は「うつ病」だと思う		79.2		13.9		4.5		2.4

16 以下の文章を読んで、あなたがそれらの意見についてどのように思うか、一番あっていると思う番号に○印をつけてください。

	そう思う	ややそう思う	あまり そう思わない	そう思わない				
1. あなたは、努力すれば、りっぱな人間になれると思いますか	19.1	17.7	38.8	40.1	32.4	33.2	9.6	8.4
2. あなたはいっしょうけんめい話せばだれにでも、わかってもらえると思いますか	16.5	8.2	41.7	37.7	31.1	41.4	10.6	12.1
3. あなたは、努力すれば、どんなことでも自分の力でできると思いますか	11.1	8.1	35.0	30.0	38.8	44.8	15.0	16.4
4. あなたが幸福になるか不幸になるかは、あなたの努力しただけだと思いますか	36.8	29.1	43.2	45.3	14.4	18.6	5.6	6.6

17 あなたは、不満、悩み、ストレスなどがあつたとき、どのようにしていますか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

1. 積極的に休暇をとる	16.3	10.8	10. 外出や買い物	39.2	34.3
2. 周囲の人に相談する	34.3	30.0	11. 好きなものを食べる	33.5	27.0
3. 寝る	52.7	43.7	12. インターネット	9.6	10.6
4. スポーツ	19.1	16.3	13. ギャンブルや勝負事	16.4	11.7
5. 散歩やハイキング	8.8	7.1	14. 知り合いに愚痴をこぼす	34.9	31.1
6. 旅行	17.1	10.5	15. 八つ当たりする	6.9	5.7
7. 動物（ペット）	11.8	9.0	16. アルコール飲料	32.5	28.1
8. 音楽（カラオケを含む）	22.8	18.1	17. 睡眠薬や精神安定剤	2.4	2.2
9. テレビやビデオ	34.8	26.2	18. ひたすら耐え続ける	17.5	16.8

18 現在の職種は何ですか？

1. 事務職	20.2	21.7
2. 専門職	25.6	19.7
3. 営業・販売・サービス職	15.5	16.3
4. 技能職	20.5	17.4
5. 現業職	11.1	21.8

正職員ですか？

1. 正職員	77.2	77.1
2. パート・アルバイト	13.1	8.8
3. 派遣	1.9	0.3
4. その他	5.4	
嘱託		5.0
その他		5.2

19 あなたの職場での位置づけについてお聞きします。指示を出したりする部下がいますか？

1. いる	37.7	37.6
2. いない	59.6	54.1

1. 管理職である	14.7	16.2
2. 管理職ではない	19.7	

20 勤務形態をお聞きします。

夜間の勤務は

0. なし	58.6	
1. あり	23.4	
2. 時々あり	14.2	
9. その他	1.3	

現在単身赴任ですか

0. いいえ	92.9	94.9
1. はい	4.3	2.7

コンピュータ作業は

0. なし	39.3	37.1
1. あり	57.8	60.1
1日平均して約 (3.8) 時間		

運転業務は

0. なし	60.6	61.5
1. あり	36.6	
1日平均して約 (3.3) 時間		

21 通常、勤務時間は平均1日何時間ですか？

1. 6時間以下	6.3	3.3
2. 7～8時間	52.5	47.2
3. 9～10時間	26.6	35.2
4. 11～12時間	9.4	9.6
5. 13時間以上	3.3	2.0

所定時間外勤務（残業）はどのくらいありますか？

1. ほとんどない	41.0	43.3
2. 月に45時間以内	45.9	46.5
3. 月に80時間以内	7.5	6.1
4. 月80時間を超えることがある	3.1	1.6

残業が“ある”という方にお聞きします。残業の理由は（いくつでも）

1. 上司の命令でやむをえず	11.7	12.5
2. 自分の仕事が片付かないので	45.7	44.9
3. 仕事が好きだから	2.0	1.6
4. 手当てが魅力	5.3	4.9

通常、2連休（3連休を含む）は、月に何回ありますか？

0. ない	12.5	11.6
1. 1～3回	57.1	45.8
2. 4～5回	25.4	38.8
3. 6回以上	1.1	1.2

通常、まる1日休める日は、月に何日ありますか？

0. ない	2.6	17.1
1. 1日程度	5.7	15.2
2. 2～3日	14.5	30.0
3. 4～5日	28.4	21.5
4. 6～8日	35.6	12.0
5. 9日以上	9.9	1.9

左の平成18年度は「まる1日休める日」が「休日」

22 最後にいくつかお聞きします。

あなたの性別は

男	56.9	59.3
女	41.4	38.6

学歴は

1. 中学・高校	58.0	55.4
2. 専門・専修学校・短大	24.2	23.3
3. 大学・大学院	15.1	19.1

年齢は

10歳代	0.8	1.0
20歳代	18.3	20.2
30歳代	27.2	26.3
40歳代	25.6	24.0
50歳代	23.1	22.0
60歳以上	2.8	4.5

家族形態は

1. 一人暮らし	10.6	10.5
2. 親と一緒に	21.0	23.2
3. 夫婦のみ	11.9	10.6
4. 親子2世代	32.7	30.8
5. 親子3世代	15.4	16.4
6. その他	6.1	6.1

付録C CES-D平均値(従業員調査票) 左は平成18年度、右は平成22年度

数値はCES-D平均値。

1 あなたは、ふだん朝食をたべますか？

平成18年度 平成22年度

1. 毎日たべる	15.3	15.7
2. ときどきたべる	17.1	18.1
3. ほとんどたべない	17.7	18.4
4. 全くたべない	17.7	18.7

2 あなたは毎日の食事について、栄養バランスを考えるなどして気をつけていますか？

1. 気をつけている	14.0	14.5
2. 少し気をつけている	15.5	15.9
3. あまり気をつけていない	16.9	17.4
4. 気をつけていない	19.3	19.5

3 あなたの睡眠(すいみん)状況をお聞きます。

睡眠(すいみん)時間は平均して、1日あたり 約()時間	平成18年度	平成22年度	
		平日	休日
4時間未満	21.3	22.7	23.1
4時間	21.6		
5時間	17.7	18.7	19.3
6時間	16.3	16.3	17.0
7時間	14.7	15.1	15.7
8時間	15.3	15.3	15.5
9時間	14.8	17.7	18.5
10時間以上	19.9		

睡眠状態には満足していますか？

1. 満足	12.7	12.4
2. やや満足	14.9	15.1
3. やや不満	17.1	18.0
4. 不満	21.4	22.3

4 あなたは健康のために、運動やスポーツをするなど身体を動かすようにしていますか？

1. している	13.5	14.4
2. まあしている	15.0	15.5
3. あまりしていない	15.7	16.1
4. していない	17.1	17.8

5 あなたはタバコをすいますか？

1. 吸ったことがない	15.8	16.5
2. 以前、習慣的に吸っていた	15.3	15.5
3. 時々吸う	17.5	18.8
4. 毎日吸う	16.2	16.7

6 あなたはお酒類(アルコール飲料)を飲みますか？

1. ほとんど飲まない	16.3	17.1
2. 時々飲む	16.0	16.3
3. 毎日飲む	15.5	15.5

“時々飲む”または“毎日飲む”に○をつけた方にお聞きします。
飲酒したときの酔いの程度はだいたいどのくらいですか？

1. ほろ酔い程度	15.3	15.5
2. 少し酔う	16.2	16.5
3. 相当に酔う	18.2	18.9

7 あなたは、仕事以外で習い事、趣味などの活動をしていますか？

1. はい(内容)	14.8	15.2
2. いいえ	16.3	16.8

8 ここ1年間で医療機関に定期的に通院や入院をしたことがありますか？

1. ある	16.6	17.1
2. ない	15.5	16.0

“ある”に○をつけた方にお聞きします。入院又は通院していたのは何科ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 内科	16.4	16.8
2. 心療内科	24.5	24.6
3. 精神科	22.2	24.9
4. 外科・整形外科	17.4	17.2
5. 産婦人科	17.2	19.1
6. 耳鼻咽喉科	18.0	17.4
7. 眼科	17.1	17.4
8. 歯科	16.6	16.8
9. その他	17.2	18.2

9 健康診断などで、次のようなことを指摘されたことがありますか？あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 高血圧	16.0	16.3
2. 肥満	16.1	16.7
3. やせすぎ	17.3	18.0
4. 糖尿病あるいはその疑い	16.2	17.2
5. 胃腸の病気	17.3	17.3
6. 歯周病（歯そろうのうろう）	16.9	17.0
7. コレステロール値や中性脂肪値が高い	15.7	16.1
8. 肝臓の検査結果が異常	16.3	16.7
9. その他（ ）	16.9	16.6

歯の状態についてお聞きします。自分の歯（永久歯）で治療などのため失った歯は何本？

0本	15.7
1～2本	15.3
3～4本	16.1
5～9本	15.7
10～19本	14.7
20本以上	17.1

10 ご自分の健康や仕事などの“満足度”についてお聞きします。

	1. 満足	2. やや満足	3. やや不満	4. 不満
健康状態	11.9 11.9	14.4 14.7	18.0 18.9	22.4 23.6
仕事	10.8 11.4	13.9 14.0	17.7 18.1	22.6 23.4
職場	11.5 11.8	14.1 14.2	17.7 18.2	23.0 23.6
家庭	13.2 13.7	15.9 16.0	20.2 20.9	24.6 26.5

11 つぎの人たちは、あなたご自身の悩みをどのくらい聞いてくれますか？（平成18年度）

	1. よく聞いてくれる	2. まあ聞いてくれる	3. あまり聞いてくれない	4. 聞いてくれない
上司	13.5	14.9	17.4	20.1
職場の同僚	14.2	15.5	18.9	21.5
職場外の友人	14.9	15.7	18.5	21.5
家族・親戚	14.1	16.0	20.1	22.6

12 つぎの人たちとの付き合いに対する“満足度”をお聞きします。

	1. 満足		2. やや満足		3. やや不満		4. 不満	
上司	12.8	12.5	14.8	15.1	17.5	18.3	20.4	21.1
職場の同僚	13.2	13.2	15.4	15.5	19.3	19.7	24.0	25.1
職場外の友人	14.4	14.8	16.1	16.6	20.0	20.6	26.4	26.1
家族・親戚	13.9	14.1	16.4	16.5	20.8	21.1	26.4	27.0

13 過去1年間にあなたが経験したことで、以下にあてはまるものがあれば、○をつけてください。 仕事上の大きな問題（平成22年度）

1. 肉親が亡くなった	16.6	17.2
2. あなたが大きなけがや病気をした	17.9	18.8
3. 家族が大病をわずらった	17.1	18.0
4. 親友が亡くなった	17.1	…
5. 妻または夫と離婚（または別居）した	19.6	20.0
6. 転職した	16.5	…
0. いずれもない	15.4	…

転職	17.0
降格	19.1
昇格	16.1
転勤	16.1
職場内異動	17.8
業務内容の大きな変更	19.8
給与問題	18.6
その他	20.5
なかった	14.9

14 仕事の内容についてお聞きします。一番あてはまるものの番号に○をつけてください。

	1. そうだ		2. まあそうだ		3. ややちがう		4. ちがう	
a. どちらかというと身体を動かす仕事である	15.8	16.6	16.2	16.9	15.8	16.0	15.8	16.2
b. 仕事の量がとても多い	17.5	18.3	15.6	16.2	15.3	15.3	14.6	15.2
c. 次の日まで疲れが残る	20.0	21.4	16.0	16.7	13.3	13.3	11.6	11.4
d. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	17.6	18.6	15.7	16.2	14.6	14.7	13.6	14.2
e. ノルマや納期に追われる仕事が多い	18.2	18.6	15.7	16.0	15.0	15.4	14.3	14.5
f. 自分自身で仕事の方針を決め、意見を反映できる	12.9	13.5	14.8	15.0	17.2	17.2	18.4	19.4
g. 今の仕事の方針や目標ははっきりしている	13.3	13.7	15.1	15.6	18.1	18.5	20.7	21.6
h. 職場の人間関係は全体的に見てよいほうだ	12.6	12.7	14.9	14.9	18.1	19.0	22.2	23.8
i. 職場での伝統や習慣がかなり強制的な感じがする	19.1	19.7	16.7	17.0	14.7	14.9	14.3	15.0
j. 仕事の伝達、連絡、報告はよく行われている	14.3	14.5	14.9	15.5	17.5	17.9	20.1	21.0
k. やりがいのある仕事である	13.4	13.5	14.9	15.3	17.9	18.2	21.4	22.3
l. 努力に見合った評価を受けている	13.0	13.8	14.4	14.7	16.8	17.0	19.3	19.9
m. 現在勤めている企業の将来は明るい	13.2	13.3	14.6	14.9	15.9	16.2	19.0	19.4

n. 仕事と仕事以外の生活をうまく両立させている	11.7	11.6	14.3	14.4	19.5	20.5	25.6	27.1
o. 現在の仕事は自分に適していると思う	11.9	12.5	14.3	14.6	18.3	18.6	22.8	24.1
p. 現在の勤めをやめたいと思うことがある	21.1	22.2	17.0	17.4	14.0	13.8	12.1	12.0

15 この約1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きいたします。一番あてはまるものの番号に○をつけてください。(平成18年度)

	1. ほとんど なかった (なし)	2. 少しは あった (1~2日/週)	3. 時々 あった (3~4日/週)	4. たいてい そうだった (5日以上/週)
a. ふだんは何でもないことがわずらわしい	10.7	17.3	23.4	33.7
b. 食べたくない、食欲が落ちた	13.4	20.4	26.3	34.7
c. 家族や友達から励ましてもらっても、 気分が晴れない	11.6	19.4	25.5	33.5
d. 他の人と同じ程度には、能力があると思 う	15.5	18.1	16.6	12.0
e. 物事に集中できない	10.6	17.4	23.8	33.1
f. 憂うつだ (気分がしずんでいる)	10.0	16.5	23.6	32.2
g. 何をするのもめんどうだ	10.2	16.6	23.6	31.3
h. これから先のことについて積極的に考 えることができる	17.6	16.9	15.1	10.7
i. 過去のことについてくよくよ考える	11.2	16.2	21.4	29.5
j. 何か恐ろしい気持ちがある	12.8	20.9	27.2	35.3
k. なかなか眠れない	12.7	18.5	23.9	30.0
l. 生活について不満なく過ごすことがで きる	17.5	17.5	16.7	9.7
m. 普段より口数が少ない、口がおもい	11.4	18.4	23.6	29.7
n. 一人ぼっちでさみしい	12.9	20.3	26.1	30.8
o. 皆がよそよそしいと思う	12.8	20.7	27.0	34.3
p. 毎日が楽しい	21.1	17.6	13.4	8.5
q. 急に泣き出すことがある	14.6	24.5	30.7	35.3
r. 悲しいと感じる	12.3	20.6	27.7	36.9
s. 皆が自分を嫌っていると感じる	12.8	20.8	28.4	34.6
t. 仕事が手につかない	12.6	21.3	29.3	37.8
u. 怒りっぽくなっている	12.1	16.5	21.8	26.9
v. 気分が落ち込んで自殺について考える ことがある	14.4	25.0	30.8	35.2
w. 休みの翌日の出勤はとてつらい	11.8	15.7	19.6	22.7

16 以下の文章を読んで、あなたがそれらの意見についてどのように思うか、一番あっていると思う番号に○印をつけてください。

	そう思う	ややそう思う	あまり そう思わない	そう思わない
1. あなたは、努力すれば、りっぱな人間になれると思いますか	12.9 14.1	14.9 15.3	17.5 17.5	21.4 22.9
2. あなたはいっしょうけんめい話せばだれにでも、わかってもらえると思いますか	12.3 13.4	14.5 13.9	17.7 17.5	22.2 22.8
3. あなたは、努力すれば、どんなことでも自分の力でできると思いますか	13.4 14.4	14.5 14.8	16.5 16.5	19.8 20.2
4. あなたが幸福になるか不幸になるかは、あなたの努力しただけだと思いますか	14.3 15.1	15.8 15.8	18.4 17.8	21.6 22.4

17 あなたは、不満、悩み、ストレスなどがあつたとき、どのようにしていますか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

1. 積極的に休暇をとる	15.1 15.8	10. 外出や買い物	15.4 16.2
2. 周囲の人に相談する	14.5 15.0	11. 好きなものを食べる	15.5 16.3
3. 寝る	16.1 17.0	12. インターネット	16.6 17.5
4. スポーツ	14.3 14.4	13. ギャンブルや勝負事	16.8 17.6
5. 散歩やハイキング	13.6 14.1	14. 知り合いに愚痴をこぼす	16.2 17.1
6. 旅行	14.8 14.7	15. 八つ当たりする	20.3 21.7
7. 動物（ペット）	15.8 17.4	16. アルコール飲料	16.6 17.0
8. 音楽（カラオケを含む）	15.9 16.8	17. 睡眠薬や精神安定剤	27.1 26.4
9. テレビやビデオ	16.0 16.3	18. ひたすら耐え続ける	20.2 21.8

18 現在の職種は何ですか？

1. 事務職	15.2 15.9
2. 専門職	16.2 16.8
3. 営業・販売・サービス職	15.9 16.1
4. 技能職	16.2 16.8
5. 現業職	15.8 16.3

正職員ですか？

1. 正職員	15.9 16.4
2. パート・アルバイト	15.6 16.1
3. 派遣	16.4 18.6
4. その他	16.3

19 あなたの職場での位置づけについてお聞きします。指示を出したりする部下がいますか？

1. いる	15.4 15.9
2. いない	16.2 16.9

1. 管理職である	14.9 15.0
2. 管理職ではない	15.6 16.5

20 勤務形態をお聞きします。

夜間の勤務は

0. なし	15.3
1. あり	16.8
2. 時々あり	16.7
9. その他	16.7

現在単身赴任ですか

0. いいえ	15.8 16.5
1. はい	17.1 15.6

コンピュータ作業は

0. なし	15.9	16.6
1. あり	15.9	16.3

運転業務は

0. なし	15.8
1. あり	16.0

21 通常、勤務時間は平均1日何時間ですか？

1. 6時間以下	15.1	15.4
2. 7～8時間	15.8	16.0
3. 9～10時間	15.9	16.6

4. 11～12時間	16.4	17.9
5. 13時間以上	16.9	17.3

所定時間外勤務（残業）はどのくらいありますか？

1. ほとんどない	15.4	15.7
2. 月に45時間以内	16.0	16.9
3. 月に80時間以内	17.0	17.5
4. 月80時間を超えることがある	17.5	18.0

残業が“ある”という方にお聞きします。残業の理由は（いくつでも）

1. 上司の命令でやむをえず	17.5	18.4
2. 自分の仕事が片付かないので	16.3	17.0
3. 仕事が好きだから	14.1	13.8
4. 手当てが魅力	15.9	16.4

通常、2連休（3連休を含む）は、月に何回ありますか？

0. ない	16.8	17.6
1. 1～3回	16.1	16.8
2. 4～5回	15.0	15.7
3. 6回以上	16.1	17.5

通常、まる1日休める日は、月に何日ありますか？

0. ない	18.4	18.0
1. 1日程度	17.2	18.0
2. 2～3日	17.4	16.3
3. 4～5日	16.2	15.4
4. 6～8日	15.1	14.9
5. 9日以上	14.4	14.1

左の平成18年度は「まる1日休める日」が「休日」

22 最後にいくつかお聞きします。

あなたの性別は

男	15.6	15.9
女	16.3	17.2

学歴は

1. 中学・高校	15.8	16.6
2. 専門・専修学校・短大	16.6	16.7
3. 大学・大学院	15.1	15.6

年齢は

10歳代	18.7	18.8
20歳代	17.3	18.6
30歳代	16.3	16.3
40歳代	15.6	16.2
50歳代	14.7	14.9
60歳以上	12.5	13.7

家族形態は

1. 一人暮らし	18.1	18.4
2. 親と一緒に	17.3	18.1
3. 夫婦のみ	14.3	15.2
4. 親子2世代	15.2	15.2
5. 親子3世代	15.0	15.4
6. その他	15.7	17.2

付録D

職場での心の健康づくりに関する質問票（事業場調査票）

該当の番号を○で囲んでください。

A 貴事業場についてお伺いします。

問1 業種はいずれですか？（主たるものひとつだけ）

1. 製造業 2. 建設業 3. 運輸・交通・貨物取扱業 4. 卸・小売業
5. 金融・広告業 6. 通信・報道業 7. 教育・研究業 8. 医療・福祉業
9. 飲食・接客・娯楽業 10. その他 ()

問2 貴事業場は？

1. 本社 2. 支社・支店・営業所・工場など本社の一部門 9. その他 ()

問3 本日現在の従業員の職種として、最も多いものはどれですか？（ひとつだけ）

1. 事務職 2. 技術職・専門職 3. 営業・販売職（対人サービス）
4. 現業職（現場での作業） 9. その他 ()

問4 本日現在の従業員数は何人ですか？

- 正職員 () 人 [うち男性 () 人]
正職員以外：パート・アルバイト () 人 [うち男性 () 人]
派遣 () 人 [うち男性 () 人]
その他 () 人 [うち男性 () 人]

問5 従業員の年齢では、どの年代が最も多いですか？

- 10歳代 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代

問6 貴事業場では本日現在、心の健康に問題を生じたため休職休業中の方はおられますか？

- 正職員 0. いない 1. いる () 人
その他従業員 0. いない 1. いる () 人

問7 最近3年間で、心の健康に問題を生じて、1か月以上仕事を休んでいる方の数は？

1. 大変増えた 2. やや増えた 3. 変わらない 4. やや減った 5. 大変減った

問8 最近3年間で、心の健康に問題を生じて、退職された方は？

0. いない 1. いる () 人

問9 従業員が心の健康に問題を生じたことが、貴事業場での業務遂行に際して困難な事態を招いたことはありましたか？

1. 困難な事態となったことがある → 質問※へ
2. 困難な事態となったことはほとんどない
3. 心の健康問題を生じた従業員はいない

※その心の健康問題は次のどの病状（状況）ですか？（いくつでも）

1. うつ病（あるいは抑うつ状態） 2. 統合失調症（精神分裂病）
3. アルコール依存症 4. パニック障害 5. 1～4. 以外の精神的疾患
6. 自傷行為 7. 自殺 9. その他 ()

問10 貴事業場では、心の健康づくりを重要と考えていらっしゃいますか？

1. 重要である 2. やや重要である 3.それほど重要でない 4. 重要でない

問11 貴事業場で、心の健康づくりとして実施なさっているものを現在と3年前のそれぞれについて、お答えください。

	現在		3年前
	していない	している	
a. 相談・カウンセリングの窓口設置	0	1	0
b. 一般従業員への心の健康づくり関係の教育・研修	0	1	0
c. 管理・監督者への心の健康づくり関係の教育・研修	0	1	0
d. 職場環境の快適化（照明、防音、換気、机配置等）	0	1	0
e. 職場としてスポーツ（職場体操、職場運動会、運動部活動等）の奨励	0	1	0
f. 職場として文化活動（華道、茶道、音楽鑑賞等）の奨励	0	1	0
g. 職場コミュニケーション（報告・連絡・相談）の重視	0	1	0
h. 年次休暇取得の奨励	0	1	0
i. 労働時間への配慮（時間外労働軽減、残業なし等）	0	1	0
j. 在宅勤務、フレックスタイトム制等の勤務時間柔軟化	0	1	0
k. トータル・ヘルス・プロモーションプラン（THP）による心と体の健康づくりの実践	0	1	0
l. 心の健康づくり実施計画の策定	0	1	0

問12 心の健康づくり対策につき、困難を覚えることは（いくつでも）？

0. 特に困難はない
1. 具体的な取り組み方がわからない 2. 心の健康を専門とするスタッフがいない
3. 予算がない 4. 一般の従業員の関心が低い 5. 幹部職員の関心が低い
9. その他 ()

問13 従業員が心の健康に問題を生じた場合、外部の機関（病院・保健所・産業保健推進センター・地域産業保健センター等）と連携できますか？

1. 普段から連携している 2. 問題が生じた場合には連携できる 3. 連携は難しい
9. 連携ができるか否か、わからない

問14 貴事業場では、産業医を選任されていますか？

O. いない
1. いる → その産業医から「心の健康問題」に関わってもらっていますか。
1. 普段から関わってもらっている
2. 問題が生じた場合には関わってもらえる
3. 関わってもらうことは難しい
9. 関わってもらえるか否か、わからない

問15 貴事業場では、産業医以外に、心の健康問題に関係するスタッフ（嘱託を含む）がいらっしゃいますか？（いくつでも）

1. 精神科医・心療内科医 2. 臨床心理士 3. 産業カウンセラー
4. 保健師・看護師 9. その他 ()

問16 産業保健推進センターにメンタルヘルス対策支援センターが置かれていることをご存知ですか？

O. 知らない
1. 知っている → 支援センター職員の訪問を 2. 受けた 3. 受けていない

B 今、回答を記入していらっしゃる方の個人的なご意見をお伺いします。

問1 以下の項目に対し、どうお考えですか？難しく考えず直感的にお答えください。

	全くその通り	どちらかといえは通り	どちらかといえは違う	全く違う
a. 心の健康問題はよく取り聞いている	1	2	3	4
b. 心の健康問題では上司に相談しやすい	1	2	3	4
c. 従業員のストレスは少ないほうだ	1	2	3	4
d. 従業員の仕事の負担は大きいほうだ	1	2	3	4
e. 仕事熱心な人が多い	1	2	3	4
f. 業務種別が特定の業務に偏っている	1	2	3	4
g. 業務・役割の分担が不明	1	2	3	4
h. 従業員同士は仲がよい	1	2	3	4
i. 従業員の意見が尊重によく伝わる	1	2	3	4
j. 従業員の意見が尊重されていない	1	2	3	4
k. 給与は年功序列を基本としている	1	2	3	4
l. 仕事の成果に応じた給与の割合が大きい	1	2	3	4
m. 給与や昇進に関する不公平感が強い	1	2	3	4
n. 人材不足が強い	1	2	3	4
o. 人材不足である	1	2	3	4
p. 各人の能力が発揮しづらい	1	2	3	4
q. 将来の人材育成に力を入れている	1	2	3	4
r. 将来の雇用状況に不安がある	1	2	3	4
s. 当企業の将来は明るい	1	2	3	4
t. 当企業の状況（業績）は良好である	1	2	3	4

u. 心の健康問題は個人的な問題である	1	2	3	4
v. 心の健康問題は管理監督者の責任が大きい	1	2	3	4
w. 心の健康問題は事業主の責任が大きい	1	2	3	4

問2 今、回答を記入していらっしゃる方は（重複回答可）

1. 事業主 2. 役員 3. 人事または労務担当者 4. 衛生管理者
5. 産業看護職 6. その他 ()

問3 この調査を前回記入したことが (1. ある 2. ない)

(最後に)

今回の調査にあたり、当産業保健推進センターでは「心の健康に関する職場診断」を無料で実施することとしました。これは、無記名にて従業員のストレス状況を調査・分析した上、職場に応じたきめ細かな解決方法を提案させていただくというものです。ご関心がありましたら、調査の詳細について説明資料を差し上げますのでご連絡先をお知らせ下さい。

1. 希望しない
2. 説明を希望する (2と回答された方は以下にご連絡先のご記入をお願いします。)

ご連絡先事業所名	
ご連絡先電話番号 ()	-
ご連絡先ご住所	〒 -
ご担当者名	

心の健康問題についてご意見がございましたら、以下にご記入ください。

長時間にわたりご回答いただきましたこと、誠にありがとうございます。

健康についての調査票（従業員調査票）

以下の質問について、当てはまる個所の○を塗りつぶしてください。

- 問1 あなたは、ふだん朝食をたべますか？
- 毎日たべる
 時々たべる
 ほとんどたべない
 全くたべない
- 問2 あなたは毎日の食事について、栄養バランスに気をつけるなどしていますか？
- 気をつけている
 少し気をつけている
 あまり気をつけていない
 気をつけていない
- 問3 あなたの睡眠（すいみん）についてお聞きします。
- 平日は約何時間
 9時間以上
 8時間
 7時間
 6時間
 5時間
 4時間以下
- 休日は約何時間
 9時間以上
 8時間
 7時間
 6時間
 5時間
 4時間以下
- 問4 ふだんの睡眠には満足していますか？
- 満足
 やや満足
 やや不満
 不満
- 問5 あなたは健康のために、運動やスポーツなどでからだを動かすようにしていますか？
- している
 まあしている
 あまりしていない
 していない
- 問6 あなたはタバコを吸いますか？
- 吸ったことがない
 以前、習慣的に吸っていた
 時々吸う
 毎日吸う（1日約 本）
- 問7 あなたはお酒類（アルコール飲料）を飲みますか？
- 全くまたはほとんど飲まない
 週に1～2日飲む
 週に3～5日飲む
 週に6～7日飲む
- 問8 7で週に“1～2日飲む”、“3～5日飲む”、“6～7日飲む”に●をつけた方にお聞きします。
 飲酒したときの酔いの程度は、だいたいどのくらいですか？
- ほろ酔い程度
 少し酔う
 相当に酔う
- 問9 あなたは、仕事以外で習い事、趣味などの活動をしていますか？
- はい(内容)
 いいえ
- 問10 ここ1年間で医療機関に入院や定期的に通院をしたことがありますか？
- ない
 ある
- 問11 問10で“ある”に●をつけた方にお聞きします。入院又は通院していたのは何科ですか？あてはまるもの全てに●をつけてください。
- 内科
 心療内科
 精神科
 外科・整形外科
 産婦人科
 耳鼻咽喉科
 眼科
 歯科
 その他
- 問12 健康診断などで、次のようなことを指摘されたことがありますか？あてはまるもの全てに●をつけてください。
- 高血圧
 肥満
 やせすぎ
 糖尿病あるいはその疑い
 胃腸の病気
 歯周病（歯そうちのうろ）
 コレステロール値や中性脂肪値が高い
 肝臓の検査結果が異常
 その他（ ）
- 問13 ご自分の健康や仕事などの“満足度”についてお聞きします。
- 満足 やや満足 やや不満 不満
 ・健康状態
 ・仕事
 ・職場
 ・家庭
- 問14 次の人たちのお付き合いに対する“満足度”をお聞きします。
- 満足 やや満足 やや不満 不満
 ・上司
 ・職場の同僚
 ・職場外の友人
 ・家族・親戚
- 問15 過去1年間にあなたが経験したことで、あてはまるものすべてに●をつけてください。
- 家庭での大きな問題
 なかった
 肉親が亡くなった
 家族が大病をわずらった
 あなたが大きなけがや病気をした
 妻または夫と離婚（または別居）した
 その他
- 問16 あなたは、不満、悩み、ストレスなどがあるとき、どのようにしていますか？あてはまるもの全てに●をつけてください。
- 積極的に休暇をとる
 周囲の人に相談する
 スポーツ
 散歩やハイキング
 旅行
 寝る
 動物（ペット）
 音楽（カラオケを含む）
 テレビやビデオ
 外出や買い物
 好きなものを食べる
 インターネット
 キャンブルや勝負事
 知り合いにグチをこぼす
 八つ当たりする
 アルコール飲料
 睡眠薬や精神安定剤
 ひたすら耐え続ける
- 問17 ふだん1日の中で調子が良いときと悪いときがあると感じますか？
- あまり感じない
 多少感じる
 強く感じる
- 問18 仕事上での大きな問題
- なかった
 転職
 降格
昇格
 転勤
 職場内異動
 業務内容の大きな変更
 給与問題
 その他

問18 問17で感じると答えた方は、調子ももっとも良い時間ともっとも悪い時間とはどれですか？

(時刻)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5
もっとも良い	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
もっとも悪い	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

問19 仕事の内容についてお聞きします。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
a. どちらかというとからだを動かす仕事である	○	○	○	○
b. 仕事の量がとても多い	○	○	○	○
c. 次の日まで疲れが残る	○	○	○	○
d. 勤務時間中はずっと仕事のことを考えていなければならぬ	○	○	○	○
e. ノルマや納期に追われる仕事が多い	○	○	○	○
f. 自分自身で仕事の方針を決め、意見を反映できる	○	○	○	○
g. 今の仕事の方針や目標ははっきりしている	○	○	○	○
h. 職場の人間関係は全体的に見てよいほうだ	○	○	○	○
i. 職場での伝達や習慣がかなり強制的な感じがする	○	○	○	○
j. 仕事の伝達、連絡、報告はよく行われている	○	○	○	○
k. やりがいのある仕事である	○	○	○	○
l. 努力に見合った評価を受けている	○	○	○	○
m. 現在勤めている企業の将来は明るい	○	○	○	○
n. 仕事と仕事以外の生活をうまく両立させている	○	○	○	○
o. 現在の仕事は自分に適していると思う	○	○	○	○
p. 現在の勤めをやめたいと思うことがある	○	○	○	○
q. 職場内で男女間に差別があると思う	○	○	○	○
r. 職場内で私生活の話はあまりしない	○	○	○	○
s. 困ったときには上司がしっかりと助けてくれる	○	○	○	○
t. 困ったときには同僚がしっかりと助けてくれる	○	○	○	○
u. 自分の仕事はおおいに社会に役立っていると思う	○	○	○	○

問20 以下の文章を読んで、あなたはそれらの意見についてどのように思いますか？

	そう思う	やや思う	あまりそう思う	そう思わない
a. あなたが努力すれば、あなたははりつぱな人間になれると思う	○	○	○	○
b. あなたはいつしようけんめい語せばだれにでも、わかってもらえる	○	○	○	○
c. あなたは、努力すれば、どんなことでも自分の力でできる	○	○	○	○
d. あなたが幸福になるか不幸になるかは、あなたの努力しだい	○	○	○	○

問21 この約1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きします。

	ほとんどなかった(なし)	少しあった(1~2日/週)	時々あった(3~4日/週)	たいして多かった(5日以上/週)
a. ふだんは何でもないことがわづらわしい	○	○	○	○
b. 真べたくない 真欲が落ちた	○	○	○	○
c. 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない	○	○	○	○
d. 他の人と同じ程度には、能力があると思う	○	○	○	○
e. 物事に集中できない	○	○	○	○
f. 憂うつだ (気分がしずんでいる)	○	○	○	○
g. 何をしてもめんどろだ	○	○	○	○
h. これから先のことについて積極的に考えることができる	○	○	○	○
i. 過去のことにいくよくよ考える	○	○	○	○
j. 何か恐ろしい気持ちがする	○	○	○	○
k. なかなか眠れない	○	○	○	○
l. 生活について不満なく過ごすことができる	○	○	○	○
m. ふだんより口数が少ない 口が重い	○	○	○	○
n. 一人ぼっちでさみしい	○	○	○	○
o. 皆がよそよそしいと思う	○	○	○	○
p. 毎日が楽しい	○	○	○	○
q. 急に泣き出すことがある	○	○	○	○
r. 悲しいと感じる	○	○	○	○
s. 皆が自分を嫌っていると感じる	○	○	○	○
t. 仕事が手につかない	○	○	○	○
u. 頭が重い 頭痛がする	○	○	○	○
v. 腹痛 めまい 肩こりなど、体の不調がある	○	○	○	○
w. 怒りっぽくなっている	○	○	○	○
x. 気分が落ち込んで自殺について考えることがある	○	○	○	○
y. 自分は「うつ病」だと思うことがある	○	○	○	○

問22 現在の職種は何ですか？

- 事務職
- 専門職
- 営業・販売・サービス職
- 技能職
- 現業職 (現場作業)

問24 正職員ですか？

- 正職員
- パート・アルバイト
- 派遣
- 嘱託
- その他

問23 あなたの職場での位置づけについてお聞きします。指示を出したりする部下がいいますか？

- いる 管理職である
- いない 管理職ではない

問25 現在の会社(または団体)での勤務年数(通算して)は？

() 年

問26 勤務形態をお聞きます。
深夜（午前0時以降）の勤務は

- していない
- している
- 時々している
- その他

交替性の勤務を

- していない
 - している
 - その他
- 現在単身赴任を
- していない
 - している

コンピュータ作業は

- していない
 - している → 1日平均（約）時間
- 車の運転業務は
- していない
 - 主業務である
 - 時々している
 - その他

問27 通常、1回の労働時間（途中の休憩を含めて）について

- 約何時間ですか
- 6時間以下
 - 7～8時間
 - 9～10時間
 - 11～12時間
 - それ以上 →（）時間

所定時間外勤務（残業）はどのくらいありますか？

- ほとんどない
 - 月に45時間以内
 - 月に80時間以内
 - 月80時間を超えることがある
- 残業が“ある”という方にお聞きます。残業の理由は（いくつでも）
- 上司の命令でやむをえず
 - 自分の仕事が残りが片付かないので
 - 仕事が好きだから
 - 手当てが魅力

通常、2連休（3連休を含む）は、月に何回ありますか？

- ない
- 1～3回
- 4～5回
- 6回以上

通常、まる1日のんびりと休める日は、月に何日ありますか？

- ない
- 1日程度
- 2～3日
- 4～5日
- 6～8日
- 9日以上

問28 最後にいくつかお聞きします。

あなたの性別は

- 男
- 女

年齢は

- 10歳代
- 20歳代
- 30歳代
- 40歳代
- 50歳代
- 60歳以上

学歴は

- 中学・高校
- 専門・専修学校・短大
- 大学・大学院

家族形態は

- 一人暮らし
- 親と一緒に
- 夫婦のみ
- 親子2世代
- 親子3世代
- その他

ご協力ありがとうございました。

職場の心の健康づくりに対して何かご意見がありましたら、以下にご記入ください。

NOCS-MH

このメンタルヘルスに関する大規模な調査は、「北日本産業保健推進センター・メンタルヘルス共同調査研究」と称し、英語での呼称はNorthern Japan Occupational Health Promotion Centers Collaboration Study for Mental Healthで、これを略してNOCS-MHと呼んでいます。

北海道産業保健推進センター

〒060-0001 札幌市中央区北1条西7丁目プレスト1・7ビル2F

TEL.011-242-7701 FAX.011-242-7702

URL <http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo01/>

E-mail sanpo01@mtg.biglobe.ne.jp

岩手産業保健推進センター

〒020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通2-9-1 マリオス14F

TEL.019-621-5366 FAX.019-621-5367

URL <http://www.sanpo03.jp/>

E-mail iwate@sanpo03.jp

秋田産業保健推進センター

〒010-0874 秋田県秋田市千秋久保田町6-6 秋田県総合保健センター4F

TEL.018-884-7771 FAX.018-884-7781

URL <http://akitasanpo.jp/>

E-mail info@akitasanpo.jp

福島産業保健推進センター

〒960-8031 福島県福島市栄町6-6 ユニックスビル10F

TEL.024-526-0526 FAX.024-526-0528

URL <http://www.sanpo07.jp>

E-mail fukushima@sanpo07.jp

青森産業保健推進センター

〒030-0862 青森県青森市古川2-20-3 朝日生命青森ビル8F

TEL.017-731-3661 FAX.017-731-3660

URL <http://www.sanpo02.jp/>

E-mail aomori@sanpo02.jp

宮城産業保健推進センター

〒980-6015 宮城県仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル15F

TEL.022-267-4229 FAX.022-267-4283

URL <http://miyagisanpo.jp/>

E-mail kenkou@miyagisanpo.jp

山形産業保健推進センター

〒990-0047 山形県山形市旅籠町3-1-4 食糧会館4F

TEL.023-624-5188 FAX.023-624-5250

URL <http://sanpo06.jp/>

E-mail yamagata@sanpo06.jp