

“法令完全対応版”
ストレスチェック実務安心パック
～メンタルヘルス対策・健康診断から
衛生委員会、不調者対応まで～
のご案内

株式会社ブレインコンサルティングオフィス

社会保険労務士事務所を母体とし、
社会保険労務士・社会保険労務士有資格者を10名以上抱える企業。
3,000名(内、有料会員約1300名)を超える全国の社会保険労務士と連携、情報を共有し、企業に提供しています。

全国の企業・団体



知識と知恵を資本として
“会社”と“人”をトータルサポート

Consulting
Office
Brain
Outsourcing
Personnel & Labor Management

日本中の社労士

1300名



全国各地の社会保険労務士事務所をネットワークし(「PSRnetwork」)、社会保険労務士に対して最新の法改正情報・人事労務情報を提供するとともに、それぞれ独自の強みを持つ全国の社会保険労務士の得意分野を把握し、情報共有しています。労働関係諸法令・実務のプロフェッショナルの社会保険労務士間で情報を密に共有することで、企業にとって最適かつ最先端の人事労務ソリューションを提案します。

ストレスチェック制度と企業の実務対応

平成27(2015)年12月から労働安全衛生法の改正によってストレスチェックが義務化されました。法改正による義務化により、コンプライアンスの観点からも企業には従業員のメンタル不調を未然に防ぐことが求められます。同時に、従業員がメンタル不調になれば、生産性の低下や保険料負担の増加、さらに企業内で過労死や過労自殺が発生してしまった場合、高額な損害賠償責任が問われることも考えられるため、リスク管理の観点からも対策に取り組む必要があります。

一方で、従業員の心身の健康は、企業の成長・発展という面からも欠くことのできない重要な要素でもあります。経済産業省が、東京証券取引所と共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に取り組んでいる企業を選定した「健康経営銘柄」を見ても、平成26年度の選定企業22社のこの10年間の株価の成績は、東証株価指数(TOPIX)が32.3%のプラスに対し、健康経営銘柄の優秀企業が86.9%と大きく上回っているなど、従業員の健康管理に積極的に取り組んでいる企業は着実に成長を遂げています。

従業員の健康管理に求められる視点

コンプライアンス
リスクマネジメント



企業力の強化
成長・発展

ストレスチェック実務安心パック

～メンタルヘルス対策・健康診断から衛生委員会、不調者対応まで～

ブレインでは、ストレスチェックの義務化に伴い、ストレスチェックへの完全対応はもちろん、企業を成長させるための健康管理の実務をフルサポートするパッケージを用意しました。

従業員の健康管理に求められる視点に実務者目線のエッセンスをプラス

- ◆コンプライアンス
- ◆リスクマネジメント
- ◆企業力の強化、成長・発展

1. ストレスチェック制度への完全対応
2. ストレスチェックをきっかけとして、
自社のメンタルヘルス対策・健康管理を、企業力を高めるものに
3. 労働諸法令・実務の専門家の視点で、法令に準拠しながら、
デリケートな健康情報の取扱いによる労務トラブルを回避
4. 企業の実務担当者のためのツールということを徹底

メンタルヘルス法務主任者の資格を持つ社会保険労務士が全面プロデュース



**社会保険
労務士**

労働関連諸法令の専門家
実務のスペシャリスト

法務と精神医療の両面からの
メンタルヘルス不調者の予防・対策の
プロフェッショナル

**メンタルヘルス
法務主任者**



“法令完全対応版”
ストレスチェック実務安心パック

～メンタルヘルス対策・健康診断から衛生委員会、不調者対応まで～

- ① ストレスチェック制度のすべてがわかる。自社で迷いなく実施ができる
- ② 法令・実務の専門家が法令準拠・トラブル回避・実務面のすべてを考慮した必要となる書式がすべてそろっているため、準備・運用の手間がない
- ③ 衛生委員会で話し合うテーマ設定や進め方も完全フォロー
- ④ 不調者対応もメンタルヘルス法務主任者のノウハウで安心
- ⑤ ハラスメント対策や健康診断まで、健康管理の実務をトータルサポート
- ⑥ 実務担当者向けのDVD、管理職研修・一般従業員研修のDVDもついているので研修・教育面も万全
- ⑦ 産・学・医の3分野の専門家による特別コンテンツで、これからの企業の健康管理を考えるヒントも学べる

これらが一つにまとまったオールインワンパッケージ
企業力を強化するメンタルヘルス対策・健康管理をワンストップで

「ストレスチェック実務安心パック ～メンタルヘルス対策・健康診断から衛生委員会、不調者対応まで～」セット内容

1. 「ストレスチェック・メンタルヘルス対策 実務の手引書」

ストレスチェックの概要の解説から、ストレスチェック実施の手順やポイント、衛生委員会の進め方、不調者対応、さらには健康診断や採用選考時の健康に関する注意点まで、ストレスチェックはもちろん企業のメンタルヘルス対策・健康管理全般に関する実務について、すべて実務者目線で丁寧に解説した手引書です。

同梱の規程・書式データを自社用にアレンジするためのポイントを使用する書式を図で示しながらわかりやすくまとめているので、この手引書を読み進めながら、規程・書式データを自社用にアレンジしていくことで、メンタルヘルス対策・健康管理の実務に必要な規程・書式類も完成します。

2. 関連規程・必要な書式一式 65種のひな形データ

法令に対応した「メンタルヘルス管理・健康管理規程」「休職・復職管理規程」など必要となる規程や、「ストレスチェック・職場環境診断の実施についてのお知らせ」「受検後の案内（医師面接指導勧奨）」などストレスチェックの実施にあたって欠かせない各書式を完備。加えて「採用選考時の健康に関する申告書」や「休職に関する覚書」「法定健診 個人票（健診機関からの結果票に添付するもの）」など、健康管理・メンタルヘルス対策の実務に求められる書式、実務面の手間を考慮した書式まで幅広く網羅しています。これらの規程・書式のひな形データ（WordデータおよびExcelデータ）一式をご提供します。

3. 衛生委員会コンテンツカード

衛生委員会で話し合うべき議題について、表面に大きなテーマ、裏面にそのテーマに関するトピックを掲載したカードです。衛生委員会の年間計画を立てる際に、毎月の議題を決めるヒントになります。書式「3年使える衛生委員会テーマカレンダー＆年間計画表」と連動して、簡単に衛生委員会の年間計画が立てられるようになっていますので、議題設定・運営に困ることもありません。

4. 「ストレスチェック義務化の実務ポイントと効果的な社員の健康管理～人事総務・衛生委員会メンバー・健康管理部門担当者向け～」DVD

ストレスチェックについて制度概要などの基本から、実施上の注意点、不調者対応など企業に求められる具体的な対応まで、実務担当者向けに解説したDVDです。ストレスチェック実施にあたっての実務上のポイントについて動画とレジュメで短時間でご理解いただけます。実務担当者向けの研修にも利用できます。（収録時間：約120分）

5. 管理職用「管理職のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからラインケアまで～」DVD

従業員用「働く人のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからセルフケアまで～」

ストレスチェックについて制度概要、実施にあたっての注意点をはじめ、メンタルヘルス対策に関して従業員が知っておくべきこと、管理職が知っておくべきことについてそれぞれ解説したDVDです。これを従業員・管理職に視聴させれば全社員用のストレスチェック導入研修も簡単に実施できます。（収録時間：管理職用 約30分／従業員用 約20分）

6. 従業員配布用小冊子「働く人のメンタルヘルスとセルフケア ～ストレスチェックを活用してストレスと上手に付き合おう～」見本サンプル

従業員配布用の「メンタルヘルス対策小冊子」もご用意しています。研修でのフォローアップアイテム、従業員へのメンタルヘルス対策周知のためのツールとしてご活用ください。

※1 本パックには小冊子の見本サンプル1冊が同梱になります。必要になります際には別途必要冊数のご注文が必要になります。 ※2 ご注文は10冊単位で承ります。 ※3 大量購入によるボリュームディスカウントもごございますので、ご相談ください。

【特別コンテンツ】産・学・医の専門家が示す「“コスト”から“投資”へ変える これからの企業の心と身体の健康管理」DVDセット

ストレスチェック制度に関するマニュアル作成委員会の委員も務めた近畿大学法学部教授、産業保健法学会主宰者・三柴文典先生、精神科医の立場から企業のメンタルヘルス対策を先導する慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室講師、慶應義塾大学ストレス研究センター副センター長の白波瀬文一郎先生、企業の健康度を見える化する「あいちヘルスアップコンソーシアム」を主導する愛知県立大学看護学部教授・岡本和土先生の3名が、それぞれの立場から提供する企業のメンタルヘルス対策・健康管理の指針となるコンテンツ集です。

①近畿大学法学部教授・三柴文典先生

「ストレスチェック制度のあらまし」／「ストレスチェック制度の運用における法的留意点」DVD（収録時間：約80分）

②慶應義塾大学ストレス研究センター副センター長・白波瀬文一郎先生

「日本を元気にする！メンタルヘルス対策の構想」DVD（収録時間：約45分）

③愛知県立大学看護学部教授・岡本和土先生

「健康経営ははじめの一歩」DVD（収録時間：約45分）

*「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

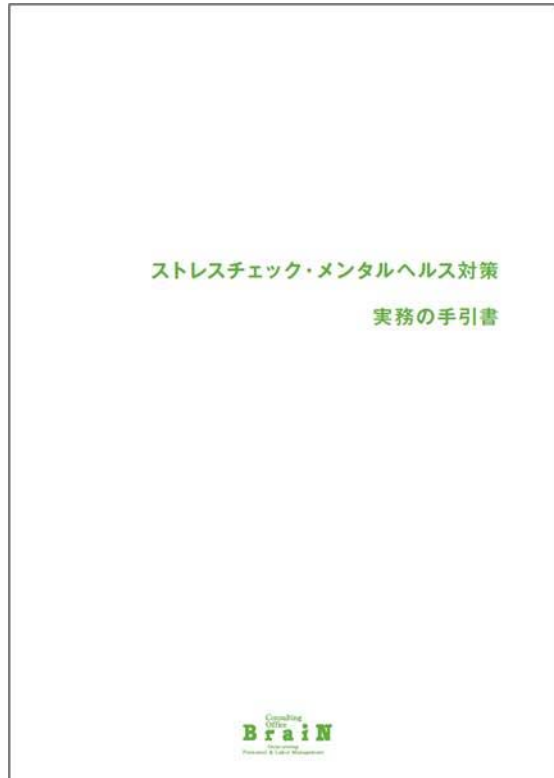


※提供データはMicrosoft Office 2010で作成しています。

※掲載している商品内容・画像は開発中のものです。

「1. ストレスチェック・メンタルヘルス対策 実務の手引書」の詳細①

【手引書の構成】



※本手引書は平成27年(2015年)12月1日現在の情報に基づいて構成しています。

A4版冊子で、下記の通りの構成となっています。

<INDEX>

●第1章「ストレスチェック制度導入の背景と企業におけるメンタルヘルス対策の重要性」

ストレスチェックをうまく活用するために知っておくべき、ストレスチェック制度の誕生の背景や基本理念、従業員の心身の健康管理における企業の考え方について解説しています。

●第2章「ストレスチェック制度の概要と重要ポイント」

ストレスチェックの準備・実施をしていくにあたり、まず知っておくべきストレスチェック制度の概要と実務担当者として押さえておかなければならないポイントについて解説しています。

●第3章「制度導入に向け準備すること」

ストレスチェックの実施にあたり、事前に準備しておくこと、気を付けなければならないことについて、必要となる規程・書式の整備について例示しながら解説しています。

●第4章「ストレスチェックの実施と事後措置」

実際にストレスチェックを実施していくにあたり、会社の実務担当者、医師等のストレスチェックの実施者、従業員のそれぞれがどのような形で関わってくるかを、必要となる書式の例示も交えて、順序立てて解説しています。ストレスチェックの実施後の措置の仕方についても同様に解説しています。

●第5章「衛生委員会の運営」

ストレスチェックの実施にあたって必要となる衛生委員会の組織・運営について、話し合う議題や進め方、年間計画例を交えて解説しています。

●第6章「不調者への対応」

企業でメンタルヘルス対策・健康管理の実務を担当する上で、難しい対応を迫られるメンタルヘルス不調者が出た際について、トラブルを回避する休職・復職等の対応、事前に整備しておくべき規程・書式などについて解説しています。

●第7章「その他の健康管理」

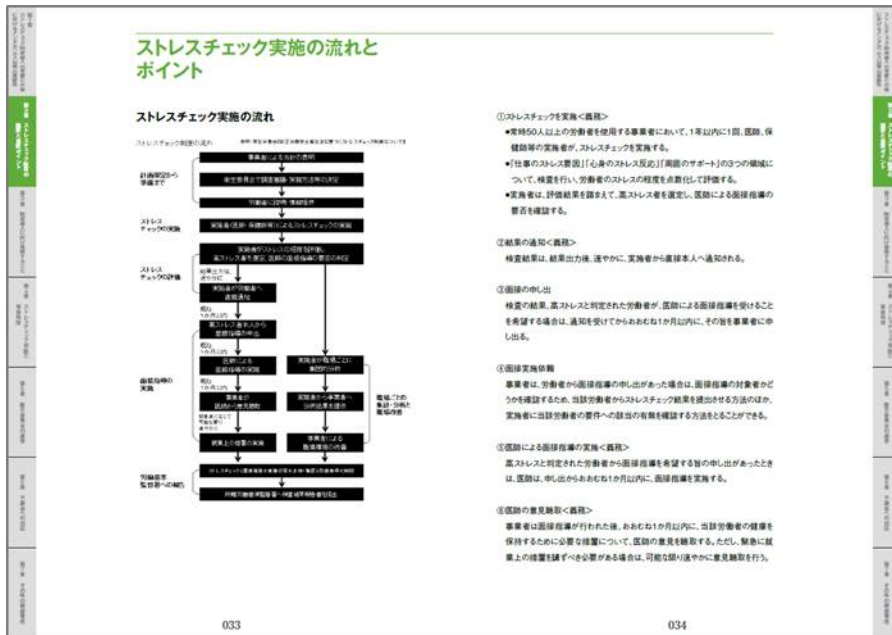
メンタルヘルス不調者を生み出す大きな要因となるハラスメントへの対策、健康診断に関する実務的対応、メンタルヘルス対策の総合的な取り組み、採用時の健康状態の確認など、企業に求められるメンタルヘルス対策・健康管理のさまざまなシーンの実務について解説しています。

読み進めていけば、ストレスチェック・メンタルヘルス対策の準備が順次出来上がっていきます

「1. ストレスチェック・メンタルヘルス対策 実務の手引書」の詳細②

【特長1】 制度の基本解説つきなので、はじめてのストレスチェックも安心

制度の概要から解説しているのので、ストレスチェックの基本から理解することができます。ストレスチェック義務化と言われても、何から手をつけていいのかわからないという方でも、順を追って基本から解説していますので、対応をスムーズに進められます。



▶
 ストレスチェック制度の導入の背景・制度の意義など、
 ストレスチェックのはじめの一步から解説。
 ストレスチェックを企業としてうまく活用していくにあたっての、
 制度の基本理念からしっかりと理解できます。

◀
 ストレスチェックの“キホンのキ”から丁寧に解説。
 解説は文字ポイントも大きく、図表も交えて読みやすくなっています。

メンタルヘルスをめぐる法制度強化の背景

精神障害の労災認定が年々増加
 平成26年(2014年)10月、労働安全衛生法が改正され、心理的・身体的の程度を把握するための検査(以下、ストレスチェック)およびその結果に基づき(医師指導の実施を内容とした)ストレスチェック制度が新たに創設されました(平成27年第(2015年)12月施行)。
 あわせて、過労死等防止対策推進法も成立した。業務における過重な負荷による脳血管疾患・虚血性心疾患を原因とする死で、もしくは強い心理的負荷による精神障害を原因とする自殺による死で、これらの脳血管疾患・虚血性心疾患・精神障害の発症の防止を目的とした法律で、平成26年(2014年)11月に施行されており、現在、厚生労働省は、さまざまな形で、長時間労働および過労死等防止に向けた対策を推進しています。

国際社会からの働きかけ
 長時間労働や過量労働による死、職場における精神的働きによる自殺の問題は、国際社会も注目を集めており、平成25年(2013年)5月、日本は国際社会権規約委員会から以下のように勧告を受けました。
 ●相当数の労働者が過度に長い時間労働を続けている
 ●過量労働による死、および、職場における精神的働きによる自殺が発生している
 ↓
 長時間労働を防止するための措置を強化し、労働時間の延長についての制限の不適守に対して制裁が確実に適用されるようにすることを勧告する。
 また、委員会は、締約国に対して、必要な場合には、職場におけるすべての形態の労働を禁止し、防止することを目指した法令および規則を採択することを勧告する。
 (労働者権利部が平成26年(2014年)6月11日、国際社会権規約委員会 勧告見直し <http://www.mhlw.go.jp/inquiry/kuwa/000007941.pdf>)
 つまり、法律で決められた労働時間以上の過量の労働がある実態が改善し、職場で行われるすべての形態の働きを禁止、防止するよう、国際社会から要請されたのです。これにより、日本は、長時間労働および過労死や自殺の問題について目に見える形で改善し、国際社会に示していることが急務となりました。

労働者のメンタルヘルス対策に関連するこれら2つの法制度が成立した背景には、仕事や職場環境による強い不安や悩みが原因で精神障害を発生し、労災認定される労働者が年々増加しているという事実があります(図1)。
 中でも、目立つのが自殺や自殺未遂です。日本は諸外国と比較して自殺者が多く、平成26年(2014年)では約25,000件、原因が明らかなのものうち、勤務時間問題が原因での自殺者数は約2,000人を超え諸外国に比べ突出しています(警察庁「平成26年における自殺の状況」より)。

図1 職場環境から労働者への自殺リスク要因の増加

年	自殺者数(人)	自殺未遂者数(人)
2010	100	150
2011	120	180
2012	150	220
2013	180	280
2014	220	350
2015	250	400
2016	280	450
2017	320	500
2018	350	550

007

「1. ストレスチェック・メンタルヘルス対策 実務の手引書」の詳細③

【特長2】 50人未満の事業場でのストレスチェック実施も踏まえて解説

会社の中の一部の事業場のみが50人未満であり、ストレスチェック実施の義務はなくても、ストレスチェックについては、他の事業場と同じように実施する場合など、50人未満の事業場での実施も踏まえて解説しています。



その実施方法をこのマニュアルに定める。

2 衛生委員会での調査事項

会社は、ストレスチェックの実施に先立ち、以下の事項を衛生委員会で調査審議する。

- ① 基本方針
- ② 制度の趣旨と実施内容の周知の方法
- ③ 実施体制と担当者の選任
- ④ 実施方法
- ⑤ 受検対象者
- ⑥ 受検の方法等
- ⑦ ストレス程度の評価方法・高ストレス者の選定方法
- ⑧ 結果の通知方法
- ⑨ 面接指導
- ⑩ 面接指導結果を踏まえた就業上の措置
- ⑪ 集団分析
- ⑫ 結果の記録の保存
- ⑬ 情報管理、情報の開示と苦情処理・相談窓口
- ⑭ 不利益な取扱いの防止

3 基本方針

会社は、ストレスチェック実施に先立ち、基本方針を定直し、周知する。

4 制度の趣旨と実施内容の周知の方法

自社用に変更してください

50人未満の事業場は、他の事業場や本社で統括してストレスチェックを実施することが可能です。ただし、以下の点にご注意ください。

- ① 50人未満の事業場でも、衛生委員会の代わりとして、労使の話し合いの場（事業場の会議の場で構いません）で、このマニュアルを提示し、合意の上で、ストレスチェックを導入する。
- ② 50人未満の事業場を統括する他の事業場や本社がストレスチェックの実務について監督者に報告・届出する

事業場別 50人未満の事業場での実施

第2章 衛生委員会での調査

第3章 基本方針

第4章 不利益の防止

▶
ストレスチェックの実施義務のない50人未満の事業場でも
ストレスチェックを実施する場合にも対応。

「1. ストレスチェック・メンタルヘルス対策 実務の手引書」の詳細⑤

【特長4】 企業の担当者目線の作りで、担当者が何をすべきかがすぐわかる

行政関係から出されている各種資料から法的かつ実務的に必要な部分だけを抽出し、それをシンプルにわかりやすく、企業の担当者のためという視点で作成していますので、担当者が具体的にどのようなアクションを起こせばいいのかがすぐわかります。

ストレスチェックの実施

役割別に見るストレスチェック実施の流れ

①ストレスチェックの実施依頼
ストレスチェック実施担当者や社内の実務事務定事者から、実施者にストレスチェックの実施を依頼します。

②実施者等からストレスチェックの調査票を依頼（またはICTシステム）
未記入なので、ストレスチェック実施担当者が受検して構いません。

③実施期間に受検できるよう、調査票を配布またはICTシステムを準備
ストレスチェック実施担当者から、受検対象の従業員にストレスチェックの実検方法や日時等の詳細を①-8「ストレスチェック受検についてのご案内」を書籍や電子メール等で配布します。

④受検者から回答された調査票を回収、未受検者への受検依頼
●実施者または実施事務定事者以外には、回答された調査票を見ることはできません。ICTシステムでの回答結果についても同様です。
●実施期間中に、未受検者へは実施者または実施事務定事者から①-9「ストレスチェック受検様式」を書籍や電子メール等で配布し、受検を促します。
●実施期間が経過し、実施事務定事者以外が受検結果を確認する場合は、受検者の本人または実施者の承認が必要です。

⑤結果の通知と医師指導担当者への通知
実施者から個別に受検者に個人の結果を通知します。必ず通知しなければならないものは、以下のとおりです。
1.個人のコストパフォーマンス
2.ストレスの程度（高ストレスに該当するかどうかを示した評価結果）
3.医師指導の対象者や否かの特定結果
その他、通知することが望ましいものは以下のとおりです。
1.セルフケアのためのアドバイス
2.医師指導の対象となれた受検者には、医師指導の申請方法
ストレスプロフィールの長や、セルフケアのアドバイスについて、受検者全員に共通の内容の書籍を配布する場合は、「①-10 セルフケアアドバイス受検者全員への配布用」もご活用ください。
①-11「受検後の案内（医師指導連絡先）」も結果の通知とあわせて封書や電子メールで案内する等、ストレスチェック実施後の対応に結びつけます。

▶ ストレスチェック・メンタルヘルス対策を進めていくうえで、実際にどのような動きが求められるかも具体的に解説。

◀企業の担当者目線で、ストレスチェックを実施する上で、誰が何をしなければならないかを分解して、シンプルに順序立てて解説していますので、担当者として何をすればいいのかがすぐわかります。

会社の方針や制度の理解を してもらうために必要なこと

産業保健スタッフや外部専門機関との連携

経営層へのアプローチ

管理職へのアプローチ

①法令遵守・会社の社会的責任
②リスク管理
③従業員個人と職場の生産性

メンタルヘルス不調になると、その個人だけでなく、不調者対応のために部署全体の生産性が落ちることになります。ストレスチェックは、個々の従業員が意識はしていないかもしれない状況把握し、職場環境の改善につなげるチャンスでもあると認識して欲しいです。

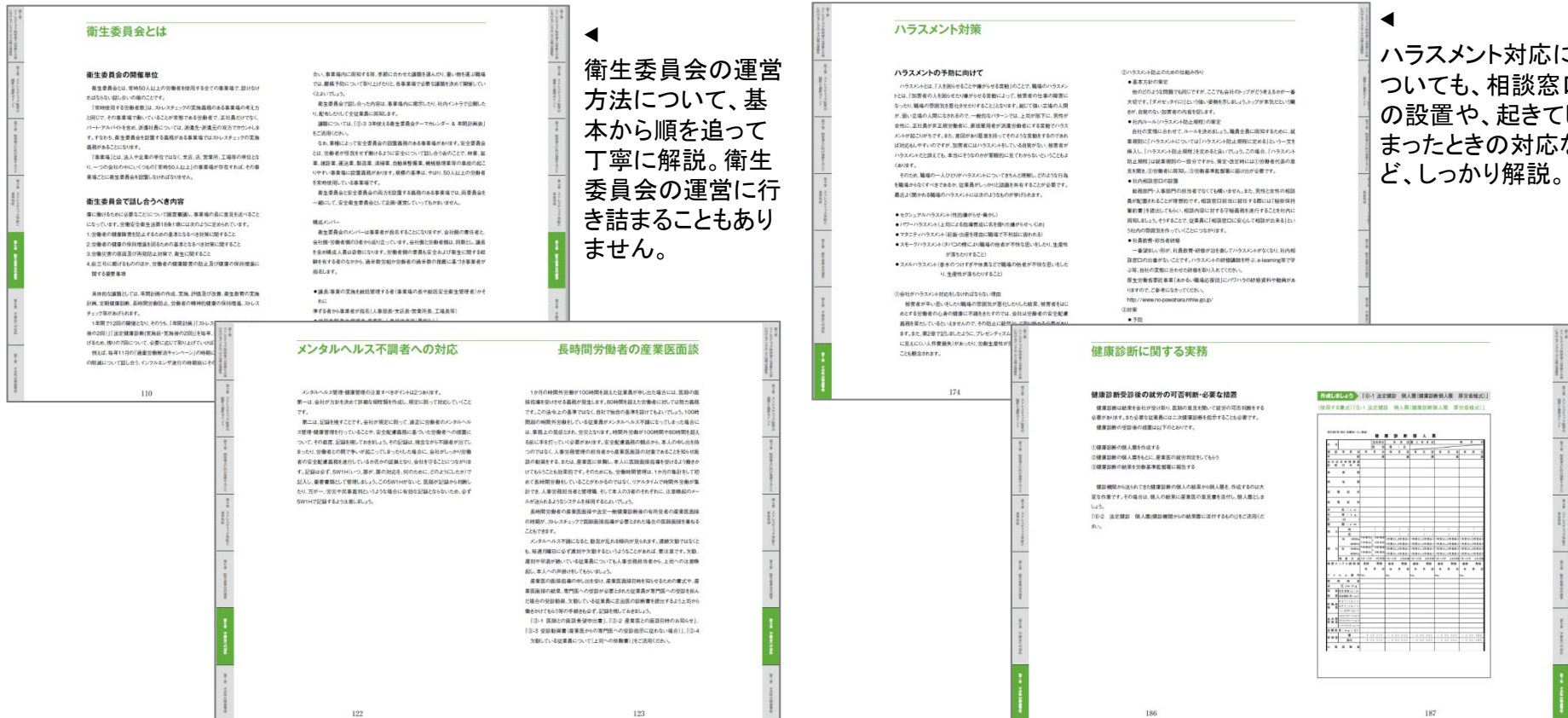
④法令への理解が得られない場合は、企業側と従業員との関係改善や生産性の向上に向けた取り組みを推進することです。

管理職として、業績分析が自身の管理能力を問われ、人事考課につながるのではないかと不安を持たれる方もいらっしゃいます。
「①-1 ストレスチェックメンタルヘルス対策基本方針」や後述の「①-2 ストレスチェック実施マニュアル」を通じ、人事考課に影響しないことを社長名で約束していただくことを目指します。
部下がメンタルヘルス不調に陥ることで、部署全体に負の影響が及ぶリスクを予防するための一つのきっかけであると理解してもらい、自分自身もストレスチェックを受検し、部下にも受検を勧めます。また、医師の医師指導が重要という結果が出た場合には、躊躇せず医師指導を受けようという姿勢を伝えてほしいです。

「1. ストレスチェック・メンタルヘルス対策 実務の手引書」の詳細⑥

【特長5】 衛生委員会の運営、不調者への対応、ハラスメント対策、健康診断の実務等々 企業の総合的なメンタルヘルス対策・健康管理について全般的に解説

ストレスチェックの実施にあたって必要となる衛生委員会の組織・運営の仕方から、企業で難しい判断を迫られるメンタルヘルス不調者が出た際の対応、メンタルヘルス不調者を生み出す大きな要因となるハラスメントへの対策、健康診断に関する実務的対応など、メンタルヘルス対策・健康管理の全般的な実務についての解説が充実。企業を成長させる健康管理の実務の虎の巻として利用できます。



▲メンタル不調者が出てしまった時の対応もケースごとに詳細に解説。休職・復職・退職時にそれぞれどうすればいいのかがすぐわかります。

▲健康診断についても、受診後の措置についてなど、実務上必要となることを書式を交えて解説。

「2. 関連規程・必要な書式一式 65種のひな形データ」の詳細①

【特長1】 吟味された健康管理関連の規程を完備し、すべてデータで提供

メンタルヘルス法務主任者の資格も持つ実務の専門家の社会保険労務士が、企業の健康管理の実務において必要となる規程を、労働諸法令に則ることはもとより、企業力を強化する健康管理という視点で整備していますので、ストレスチェック、メンタルヘルス対策・健康管理面での規程は万全です。

メンタルヘルス管理・健康管理基本方針

当社は、以下の事項を基本方針として、メンタルヘルス管理・健康管理に関して、以下の取り組みを継続的に実施いたします。

1. 事業者の名称
株式会社XXXXXX
2. 基本方針
 - ① メンタルヘルス管理・健康管理に関する関係法令、国が定めるガイドラインその他の規範を遵守します。
 - ② 従業員が働きやすい職場づくりを推進し、心身の健康影響のリスクを低減することが会社の発展と従業員の福利に不可欠であると考えます。
 - ③ メンタルヘルス管理・健康管理に関して、心の健康づくり計画に基づき、従業員のセルフケアと経営者を含むラインによるケアを協力的に展開します。
 - ④ 健康診断で得られた従業員個人の情報を適切に扱います。
 - ⑤ ストレスチェックで本人から提供された第三者に提供することなく、また人事考課が行われないこと、**業種別**なことを社長名で約束します。
3. 質問および苦情処理の窓口
当社は、個人情報の苦情や相談に

メンタルヘルス管理・健康管理規程

第1章 総則

（目的）
第1条 この規程は、労働安全衛生法、労働契約法第9条の趣旨に則り、〇〇株式会社（以下「会社」という）における従業員のメンタルヘルス管理・健康管理について定め、情状に即応する措置を講ずることを目的とする。

（適用範囲）
第2条 この規程は、会社及びすべての従業員等に適用する。

（苦情・相談窓口）
第3条 会社は、従業員の心身の健康問題に関して苦情や相談を受け付け、対応する相談窓口を設ける。
① 前項の相談窓口の運営責任者は、雇用管理情報責任者とする。

（不利益な取り扱いの禁止）
第4条 会社は、従業員が心身の健康に関して相談した従業員に不利な取扱いをしてはならない。

第2章 健康情報

（健康情報）
第5条 健康情報は、従業員が定期健康診断の結果、産業医からの意見書、過重労働対策による

ストレスチェック制度実施マニュアル

1. 本マニュアルの目的
① ストレスチェック制度は、定期的に従業員のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気づきを促し、雇員のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるものである。また、検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものも低減させるものであり、さらにその中で、メンタルヘルス不調のリスクの高い者を早期に見出し、医師による直接指導につなげることで、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防止する取り組みである。

② 株式会社〇〇〇〇（以下、会社という）〇〇事業場においてストレスチェック制度を実施するにあたり、労働安全衛生法 65 条の 10 の規定やその他の法令の定めに基づき、その実施方法をこのマニュアルに定める。

2. 衛生委員会での調査審議
会社は、ストレスチェックの実施に先立ち、次の事項を衛生委員会で調査審議する。

- ① ストレスチェック制度の目的に係る調査方法
- ② ストレスチェック制度の実施体制
- ③ ストレスチェック制度の実施方法
- ④ ストレスチェック結果に基づく集団ごとの集計・分析の方法
- ⑤ ストレスチェックの結果の取扱い
- ⑥ ストレスチェック結果の記録の保存方法
- ⑦ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析の結果の利用目的及び利用方法
- ⑧ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の開示、訂正、追加及び削除の方法
- ⑨ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の取扱いに関する苦情の処理方法
- ⑩ 従業員がストレスチェックを受けたいことを選択できること

休職・復職に関する規程

第1章 休職

（休職事由）
第1条 社員が次の各号のいずれかに該当するときは、休職を命ずる。ただし、復職の見込みがない場合を除く。
(1) 欠勤が日常業務に支障をきたす程度（連続・断続を問わず2ヶ月合計 14 日以下）続くと認められるとき
(2) 身体または精神の故障により業務の提供が不完全と認められるとき
(3) 会社の命令により出勤したとき
(4) 私事により、本人から休職の申請があり、会社がそれを許可したとき
(5) 前各号のほか、特別の事情があって休職させることが適当と会社が認めるとき
② 休職期間中は無給とする。ただし、前項3号の休職事由による場合は、その限りではない。
③ 休職期間中も、社会保険被保険者資格は継続する。なお、休職期間中の個人負担分の社会保険料納付方法については、休職に関する規定による。

（休職期間とその取扱い）
第2条 休職期間中も、社会保険被保険者資格は継続する。なお、休職期間中の個人負担分の社会保険料納付方法については、休職に関する規定による。

前 休 職 期 間	休 職 期 間
連続〇〇〇〇〇〇年未満	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇日
連続〇〇〇〇〇〇年以上	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇月

▲規程類はすべてWordデータで提供します。
手引書と同様に注意点・ポイントをコメントでも明示しています。

「2. 関連規程・必要な書式一式 65種のひな形データ」の詳細③

【特長3】 現場目線で、実務面の手間を考慮する形で書式を構成

実務の現場で多くの書類の作成に迫られる実務担当者の手間を考慮し、できるだけ手間のかからない形でストレスチェック、メンタルヘルス対策・健康管理の運用ができるよう、実務面を簡略化できる書式を用意しています。

産業医の見取録取付票 就業上の措置についての記録票

対象社員氏名

医師の意見

意見を送った産業医氏名

産業医の就業上の措置に関する意見聴取後の事後措置

対象社員からの意見聴取日

管理監督者(上司)への説明日

管理監督者(上司)氏名

意見聴取・説明担当者氏名

就業上の措置

就業上の措置の実施日

ストレスチェック実施 業務フロー

手順

①「①-④ ストレスチェック受検についてのご案内」を作成する。
実施期間や実施者等を自社用に実装する。

②対象者に受検案内をする。
「①-④ ストレスチェック受検についてのご案内」を配布
配布方法： メール 書頭を配布

③ストレスチェックを実施する。
紙の調査票を配布
Web実施の場合は対象者にID/パスワードを配布

④ストレスチェック実施期間中に未受検者に「①-④ ストレスチェック受検促進書」で受検勧奨する。
配布方法： メール 書頭を配布

ストレスチェック実施 取扱シート

①-④ ストレスチェック受検についてのご案内

②対象者に受検案内をする。
「①-④ ストレスチェック受検についてのご案内」を配布
配布方法： メール 書頭を配布

③ストレスチェックを実施する。
紙の調査票を配布
Web実施の場合は対象者にID/パスワードを配布

④ストレスチェック実施期間中に未受検者に「①-④ ストレスチェック受検促進書」で受検勧奨する。
配布方法： メール 書頭を配布

⑤-1 調査票を回収する(紙の場合)。
封入し、他者に見られないような方法で回収

⑤-2 調査をもとに、個人の結果を通知するための集計作業と個人の結果通知の巻頭を作成する。
※すべての受検者について、医師による「①-10セルフケアアドバイス(受検者①-11受検後の案内(医師実施後指導))」

⑤-3 受検者以下の内容を個別に通知する。
・ストレスプロフィール ・ストレスの評価結果
・実施指導の対象者か否か ・セルフケアアドバイス

▲ 健診機関から送られてきた健康診断の個人の結果から個人票を作成する作業の手間を考慮し、個人の結果に産業医の意見書を添付し、個人票とできる書式を用意。

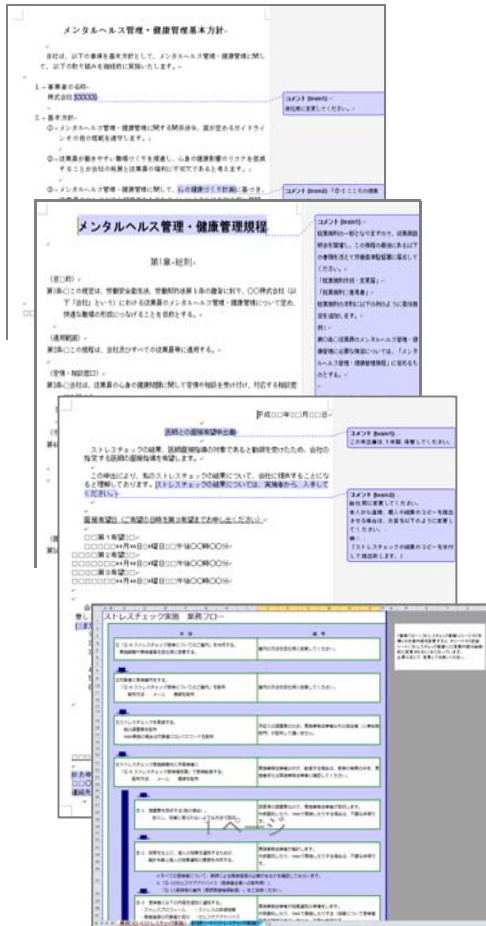
▶ ストレスチェック実施に関する記録の保管も、実施時のフローを決めれば自動的に記録シートに反映されるので、ストレスチェックに関する記録の保管も簡単に。

「2. 関連規程・必要な書式一式 65種のひな形データ」の詳細④

【特長4】 実務上必要となる書式類を網羅、書式類もすべてデータで提供

規程類に加え、健康管理の実務上で必要になる書式を網羅し、それらをすべてデータで提供しますので、自社用の関連書式がすぐに準備できます。

<収録規程・書式>



種類	書式	データ形式
ストレスチェック関係	ストレスチェック・メンタルヘルス対策基本方針	Word
	ストレスチェック制度実施マニュアル	Word
	ストレスチェック調査審議 議事録（衛生委員会議事録）	Word
	ストレスチェック・職場環境診断の実施についてのお知らせ	Word
	健康情報の取扱いに関する誓約書（実施事務従事者となる場合）	Word
	健康情報の取扱いに関する誓約書（実施事務従事者の職務から離れる際）	Word
	外部委託機関選定チェックリスト	Excel
	ストレスチェック受検についてのご案内	Word
	ストレスチェック受検催促書	Word
	セルフケアアドバイス（受検者全員への配布用）	Word
	受検後の案内（医師面接指導勧奨）	Word
	医師との面接希望申出書（医師の面接が必要な該当者）	Word
	面接指導担当医師への依頼書	Word
	医師面接のお知らせ&セルフチェック票	Word
	労働時間等に関するチェックリスト（ストレスチェック医師面接用）	Word
衛生委員会	面接指導結果報告書兼就業上の措置に関する意見書	Word
	就業上の措置に関する記録票（措置実施記録）	Excel
	ストレスチェック実施（業務フロー & 記録）	Excel
	ストレスチェック医師面接指導（業務フロー & 記録）	Excel
	個人情報開示依頼書	Word
メンタルヘルス全般	ストレスチェック導入 最終チェックリスト	Word
	衛生委員会運用マニュアル	Word
	衛生委員会議事録	Word
メンタルヘルス全般	3年使える衛生委員会テーマカレンダー & 年間計画表	Excel
	メンタルヘルス管理・健康管理規程（例）	Word
ハラスメント	心の健康づくり計画	Word
	入社時誓約書	Word
	採用選考時の健康に関する申告書	Word
	メンタルヘルス管理・健康管理対策チェックシート	Excel
	秘密保持誓約書（ハラスメント相談員就任時）	Word
	秘密保持誓約書（ハラスメント相談員離任時）	Word
	ハラスメント相談対応マニュアル	Word
ハラスメント相談記録	Word	
セクハラについてのアンケート	Word	
パワハラについてのアンケート	Word	

種類	書式	データ形式
不調者対応	産業医との面談希望申出書（長時間労働・保健指導）	Word
	産業医への面接依頼書（長時間労働・保健指導）	Word
	産業医面接のお知らせ&セルフチェック票（長時間労働・保健指導用）	Word
	労働時間等に関するチェックリスト（長時間労働医師面接用）	Word
	休職・復職管理規程（例）	Word
	休職・復職管理（業務フロー & 記録）	Excel
	休職願	Word
	休職に関する覚書	Word
	休職に際しての確認書	Word
	休職者についてのお知らせ	Word
休職・復職関係	復職支援プラン	Word
	生活記録表（休職初期）	Word
	生活記録表（回復期）	Excel
	休職期間満了予告書	Word
	復職願	Word
	復職願受領通知書	Word
	復職判定委員会議事録	Word
	主治医への従業員の復職に際しての情報提供依頼書	Word
	会社指定医による従業員の復職に関する意見書	Word
	リハビリ出勤支援プラン	Word
	リハビリ出勤許可通知書 & 確認書	Excel
	復職に際しての確認書	Word
	労働条件変更提案書 & 同意書 & 通知書	Excel
	復職不許可通知書	Word
	再休職に際しての確認書	Word
休職期間満了通知書	Word	
休職期間延長に関する確認書	Word	
退職合意書	Word	
法定健康診断	法定健診 個人票（健康診断個人票 厚労省様式）	Excel
	法定健診 個人票（健診機関からの結果票に添付するもの）	Word
研修資料	「ストレスチェック義務化の実務ポイントと効果的な社員の健康管理～人事総務・衛生委員会メンバー・健康管理部門担当者向け～」DVDレジュメ	PDF
	「管理職のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからラインケアまで～」DVDレジュメ	PDF
特典資料	「働く人のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからセルフケアまで～」DVDレジュメ	PDF
	三柴 丈典先生「ストレスチェック制度のあらし」DVDレジュメ	PDF
	三柴 丈典先生「ストレスチェック制度の運用における法的留意点」DVDレジュメ	PDF
	白波瀬 丈一先生「日本を元気にする！メンタルヘルス対策の構想」DVDレジュメ	PDF
岡本 和士先生「健康経営ははじめの一步」DVDレジュメ	PDF	

▲規程・書式類はすべてWord・Excelデータで提供します。
手引書と同様に注意点・ポイントをコメントでも明示しています。

「3. 衛生委員会コンテンツカード」の詳細

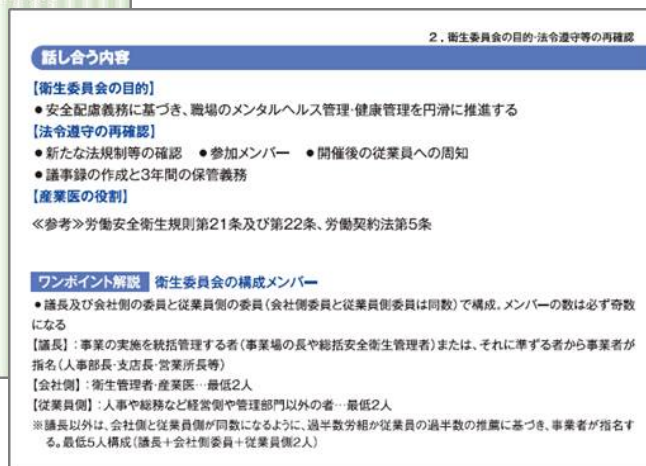
【特長】 衛生委員会での議題設定も、委員会の席で使いやすいカードの形で提供

衛生委員会で話し合うべき議題について、表面に大きなテーマ、裏面にそのテーマに関するトピックを掲載したA6サイズのカードです。衛生委員会の年間計画を立てる際に、毎月の議題を決めるヒントになります。

<表面>

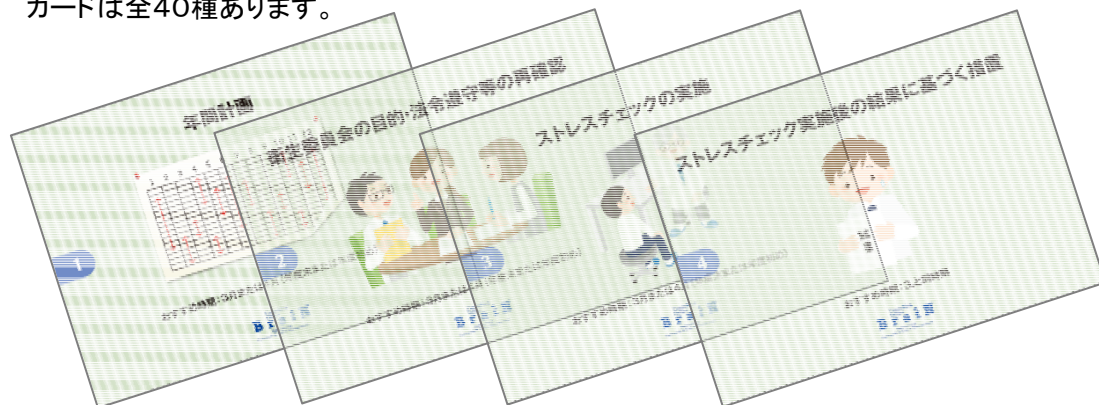


<裏面>



表面に大きなテーマ、裏面にそのテーマに関するトピックを掲載しています。裏面には「話し合う内容」とともに、出典や参考サイトなど「参考情報」や、そのテーマに関する「ワンポイント解説」なども掲載しています。会議の席上で皆で確認しながら、議題設定を進めることができます。

▼議題となるテーマは健康管理に必要なさまざまなテーマを収録しています。カードは全40種あります。



衛生委員会 年間計画表			〇〇〇〇年度
月	カードNo.	テーマ	テーマに関する内容
1月	1	年間計画	管理職・社員向け研修の開催予定も
2月	2	衛生委員会の目的・法令遵守等の再確認	人事部長がメンバーのため再確認
3月	3	ストレスチェックの実施の期	※従業員・ストレスチェック実施の期は 実施時期、入社や人事異動
4月			※ストレスチェック実施
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			
1月	4	ストレスチェック実施後の結果に基づく措置	※議事録作成
2月			
3月			
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			

▲書式「3年使える衛生委員会テーマカレンダー＆年間計画表」と連動して、簡単に衛生委員会の年間計画が立てられるようになっています。

【特長】 ストレスチェック・健康管理の実務ですべきことが動画解説でわかりやすい

ストレスチェック制度の概要・導入の背景などの制度の意義から、ストレスチェック実施に当たっての具体的な対応、さらには企業で求められる健康管理の実務上のポイントまで、実務担当者向けに解説したセミナーを収録したDVDです。企業に求められるストレスチェック義務化への対応・健康管理実務について動画とレジュメを使って短時間でご理解いただけます。実務担当者向けの研修にも利用できます。

<DVD詳細>

1. ストレスチェック 法改正の経緯と概要

- ・改正労働安全衛生法(ストレスチェック制度)改正の背景
- ・労働時間管理のポイント ～重点監督結果～
- ・企業責任の根拠

2. ストレスチェック制度 ポイント

- ・メンタルヘルス対策とストレスチェック制度
- ・ストレスチェック制度 ポイント
- ・導入前の準備

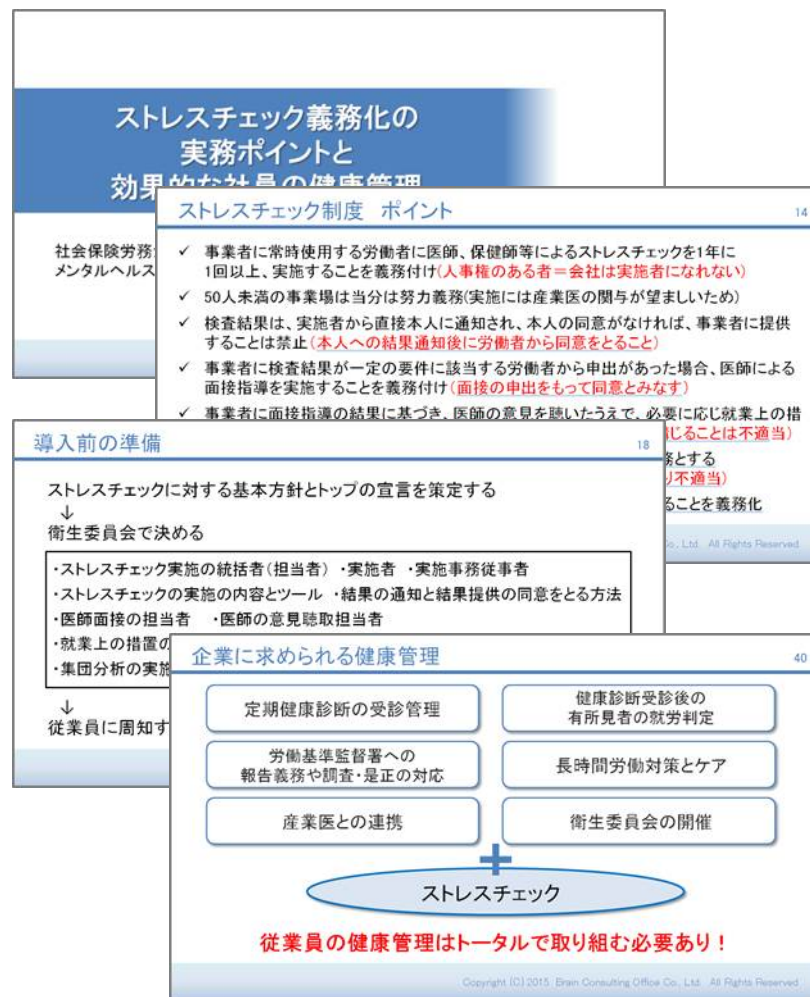
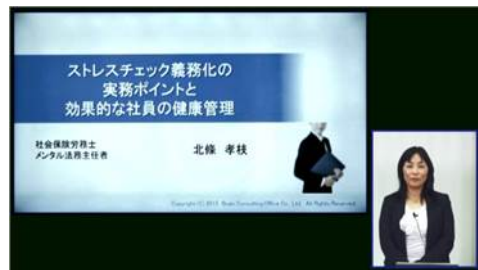
3. 衛生委員会の運営

- ・運営事務担当者の1か月のスケジュール
- ・話し合うこと

4. 企業に求められる健康管理

- ・常時50人の意味
- ・健康診断とストレスチェック比較
- ・企業に求められる健康管理

収録時間:約120分



5. 「管理職用『管理職のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからラインケアまで～』DVD」の詳細

【特長】 ストレスチェック導入にあたっての管理職研修もバッチリ

ストレスチェック実施にあたって、ストレスチェックの実施に対する理解を深めてもらうとともに、メンタルヘルス不調者を出さないためにどうすればよいか、メンタルヘルス不調者が出てしまったときの対応の仕方など、管理職として知っておいてもらうべきことを解説したDVDです。これを管理職の方に視聴させれば管理職用のストレスチェック研修も簡単に実施できます。

<DVD詳細>

1. ストレスチェック義務化の背景

- ・裁判例からみる企業に課せられた義務
- ・企業責任の根拠

2. ストレスチェックの概要

- ・ストレスチェック制度の目的・趣旨
- ・集団分析による職場環境の改善について

3. 職場のメンタルヘルス対策の必要性

- ・メンタルヘルス不調とは？
- ・ラインケア こんな人いませんか？

4. 管理職によるケア(ラインケア)とは？

- ・管理監督者としてすべき3ステップ
- ・面談の際の注意、してはいけないこと

収録時間：約30分



管理職のためのメンタルヘルス研修
 ～ストレスチェックからラインケアまで～

特定社会保険労務士
産業カウンセラー
メンタルヘルス・マネジメント検
メンタルヘルス法務主任者

2. ストレスチェックの概要 7

ストレスチェック制度の趣旨・目的

- ① 一次予防を主な目的とする
(メンタルヘルス不調を未然に防止)
- ② 労働者がストレス要因やストレス反応に気づくことを促す
(セルフケア)

3. 職場のメンタルヘルス対策の必要性 19

ラインケア こんな人いませんか？

⑤ ミスがふえた	⑥ 休みがちになった
⑦ 泣きごとを言う	⑧ 目がうつろになってきた
⑨ イライラしている	⑩ コミュニケーションがとれない
⑪ 服装が乱れてきた	
⑫ 離席をよくする	

4. 管理職によるケア(ラインケア)とは 27

面談の際の注意

- > 傾聴に徹すること
 - ・ あいづち
 - ・ いすの位置(図参照)
 - ・ うなづき
 - ・ えがお
 - ・ おうむ返し
- > してはいけないこと
 - ・ 叱る
 - ・ アドバイスや指示をする
 - ・ 決断を求める、結論を出す
- > 人事や産業保健スタッフにつなぐときの注意
 - ・ 本人の同意を得ること

※対面は避ける

5. 「従業員用『働く人のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからセルフケアまで～』DVD」の詳細

【特長】 全社員用の従業員研修もこれでOK

ストレスチェック実施にあたって、社員にストレスチェックの実施に対する理解を深めてもらい、かつメンタルヘルス不調にならないために自ら知っておいてもらうべきことを解説したDVDです。これを社員に視聴させれば全社員用のストレスチェック研修も簡単に実施できます。

<DVD詳細>

1. メンタルヘルスの基礎知識

- ・メンタルヘルス不調とは？
- ・ストレスについて知ろう

2. 職場のメンタルヘルス対策の必要性

- ・こんな自覚症状はありませんか？
- ・職場の6割の人はストレスを感じている

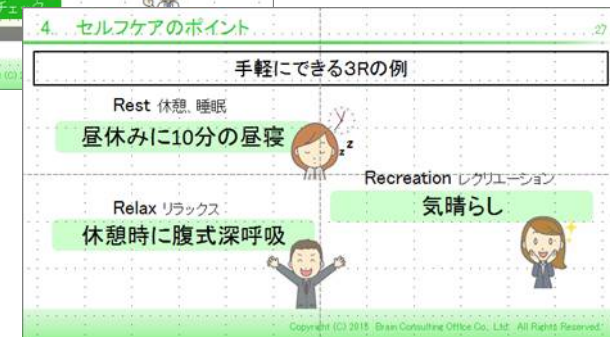
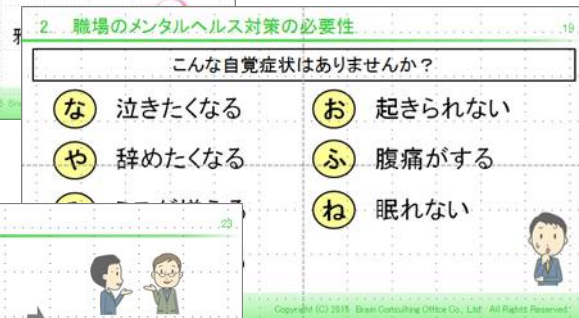
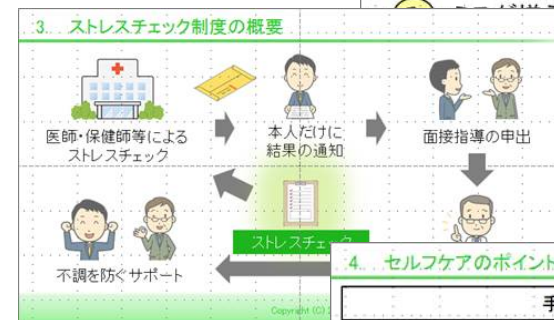
3. ストレスチェック制度の概要

- ・制度の概要
- ・ストレスチェックの目的
- ・ストレスチェックの3つのポイント

4. セルフケアのポイント

- ・自分のメンタル状態に早く気づくために
- ・自分でできるメンタルヘルスの手当
- ・手軽にできる3Rの例
- ・不調を感じたら相談すること

収録時間：約20分



<特別コンテンツ①>

(一社)産業保健法学研究会主宰者・近畿大学法学部教授 三柴文典先生
「ストレスチェック制度のあらまし」/「ストレスチェック制度の運用における法的留意点」DVD



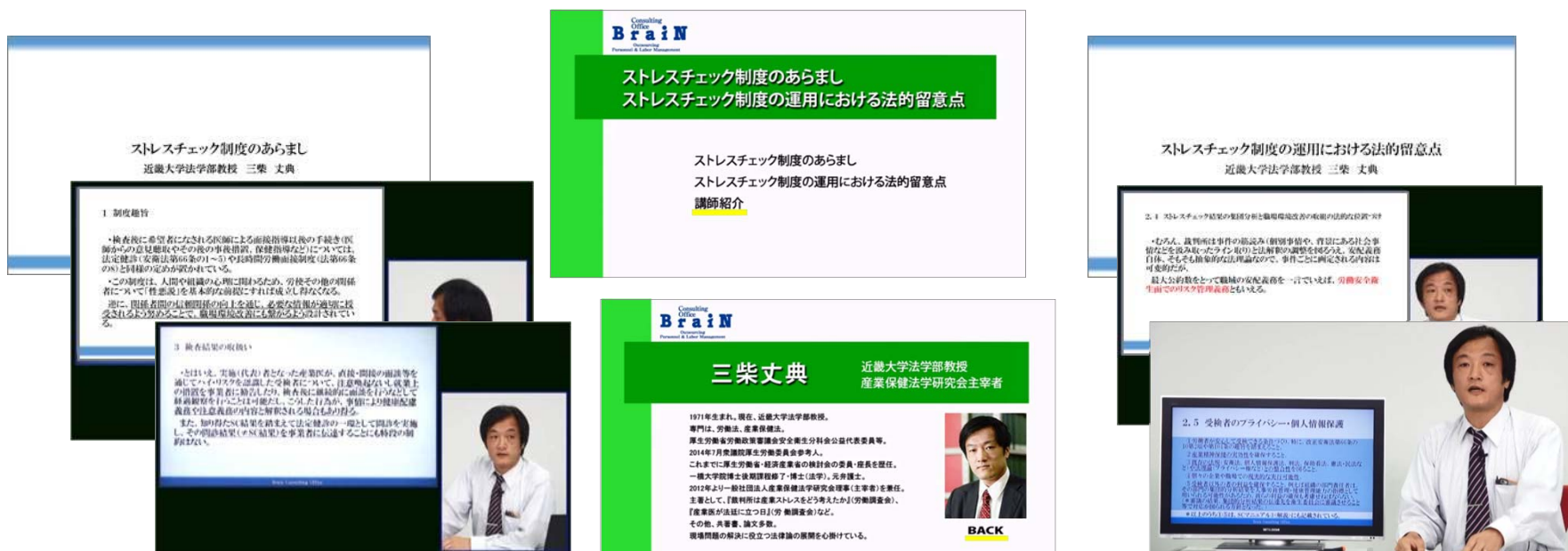
【特長】 ストレスチェック制度に関するマニュアル作成委員会の委員も務めた三柴先生によるストレスチェック制度の解説で、ストレスチェック制度の本来の意義、法的位置づけまで学べます

<「ストレスチェック制度のあらまし」DVD詳細>

1. 制度趣旨
 2. 検査
 3. 検査結果の取扱い
 4. 面接指導の申出
 5. 面接指導
 6. 面接指導実施後の事後措置
- 収録時間：約45分

<「ストレスチェック制度の運用における法的留意点」DVD詳細>

1. はじめに
 2. 主な法的疑問点と回答例
 - 2-1「産業医等の実施者のふるまい(消極・積極)に伴う法的責任」/2-2「面接指導担当医のふるまいに伴う法的責任」/2-3「健康管理上必要な措置と禁止された不利益措置の関係」/2-4「ストレスチェック結果の集団分析と職場環境改善の取組の法的な位置づけ」/2-5「受検者のプライバシー・個人情報保護」
 3. おわりに
- 収録時間：約40分



<特別コンテンツ②>

慶應義塾大学ストレス研究センター副センター長 白波瀬丈一郎先生
 「日本を元気にする！メンタルヘルス対策の構想」DVD



【特長】精神科医の立場から、医学と科学的検証に基づくメンタルヘルスの総合的支援に取り組んでいる白波瀬先生の解説で、これからの企業に求められるメンタルヘルス対策の考え方が学べます

<「日本を元気にする！メンタルヘルス対策の構想」DVD詳細>

「ストレスチェック義務化に対する懸念と反論」/「精神科医と企業」/「働くこと」と「働かせる/働かされること」/「働くことと健康」/「社会保障制度の維持と働き手の維持」/「みんなをみんなが支える社会へ」/「精神疾患の社会的コスト」/「ストレスと適応」/「職業性ストレスモデルと、3つの予防」/「目標設定型の職場復帰プロセスとその可視化」/「育て鍛える”アプローチの提案」/「チームで取り組む“育て鍛える”アプローチ」/

収録時間：約45分

2013年度社会保障財源

項目	割合
被保険者拠出	20.1%
事業主拠出	24.0%
社会保険料	63.0兆円

「働く」ことに基づいた財源

精神疾患の社会的コスト

項目	金額 (兆円)
うつ病性障害	2.5
不安障害	2.3

職業性ストレスモデルと、3つの予防

ストレスマネジメント研修

職場環境改善 → 早期発見・介入 → 再発予防

仕事のストレス要因 → ストレス反応 → ストレス関連疾患

職場復帰後は期間設定で、段階的

＜特別コンテンツ③＞

愛知県立大学看護学部教授 岡本和士先生
「健康経営はじめの一步」DVD



【特長】 企業・団体の“組織健康度”を測定し、健康度を可視化することに取り組む「あいちヘルスアップコンソーシアム」の健康度の事例データをもとに、経営面から考える企業の健康管理が学べます

＜「健康経営はじめの一步」DVD詳細＞

【今、なぜ健康経営なのか？】

「1.従業員の不健康は経営リスク」/「2.人と組織の潜在能力を生かす健康経営」/3.企業の「見えない体力」を磨く

【活躍する従業員を増やす】

「1.組織を活性化するには？」/「2.人と組織の潜在リスクを可視化（年代別、事業部門別）」

【自社の健康状態を知る】

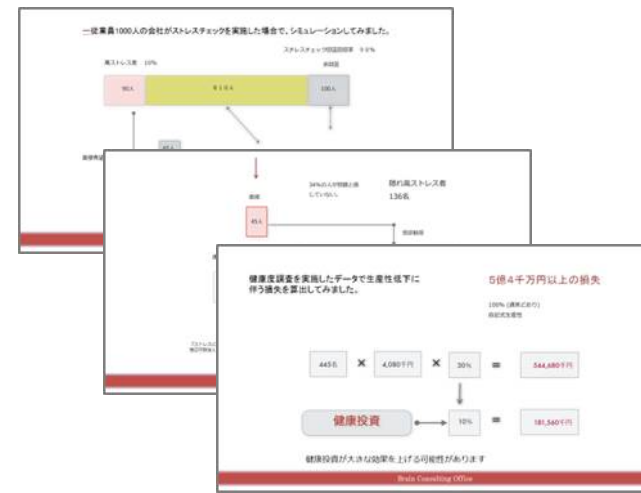
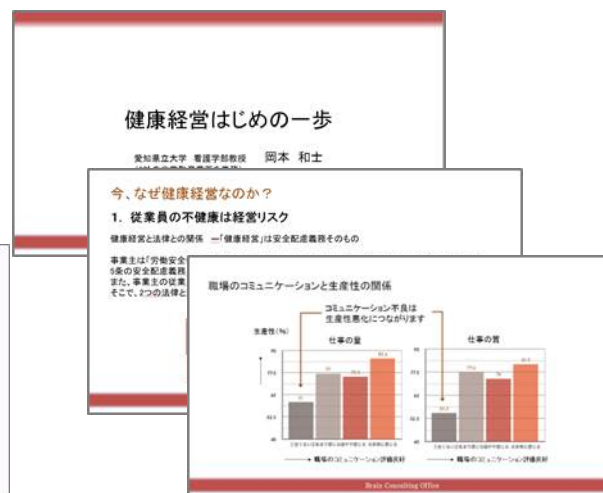
「1.健康度評価とは」/「2.自社の健康課題はなにか？」～事例1. 高ストレス、事例2. 睡眠不調による生産性低下、事例3. 病欠率と生産性、事例4. コミュニケーション不足～」

【損失の可視化】

「1.損失の可視化方法について」/「2.生産性低下による損失」/「3.喫煙による損失」/「4.病欠による損失」

【あいちヘルスアップコンソーシアムについて】

収録時間：約45分



「ストレスチェック実務安心パック ～メンタルヘルス対策・健康診断から衛生委員会、不調者対応まで～」価格

1. ストレスチェック・メンタルヘルス対策 実務の手引書
2. 関連規程・必要な書式一式 65種のひな形データ
3. 衛生委員会コンテンツカード
4. 「ストレスチェック義務化の実務ポイントと効果的な社員の健康管理
～人事総務・衛生委員会メンバー・健康管理部門担当者向け～」DVD
5. 管理職用「管理職のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからラインケアまで～」 /
従業員用「働く人のためのメンタルヘルス研修 ～ストレスチェックからセルフケアまで～」 DVD
6. 従業員配布用小冊子
「働く人のメンタルヘルスとセルフケア ～ストレスチェックを活用してストレスと上手に付き合おう～」
見本サンプル



【特別コンテンツ】

産・学・医の専門家が示す「“コスト”から“投資”へ変える これからの企業の心と身体の健康管理」DVDセット

価格：100,000円 (税別・送料込)

<お申込みにあたって注意事項>

1. 企業の実務担当者を対象とした商品のため、個人・士業・同業（コンサルティング、商業利用目的）の方のお申込みはお断りしております。予めご了承ください。
2. 本商品は、1パック1企業でのみ利用できます。本商品、ならびに本商品の全部あるいは一部を問わず複製、複写したものの販売、貸与、譲渡、頒布、上映、配信など、他者への引き渡し的一切を禁止します。
3. 本商品については、その全部あるいは一部を問わず、商業目的で利用（使用、再生、複製、複写、販売、再販売、貸与、譲渡、頒布、上映、配信、再商品化など有償無償や形態の如何を問いません）すること、また、本商品を利用して、他者に対して商業行為を行うことも禁止します。

オプション①「専門家追加訪問サービス」

自社でのストレスチェック、メンタルヘルス対策・健康管理の実務に不安を感じるという場合には、実務の専門家による相談も受け付けています。

「ストレスチェック実務安心パック」についてのご相談をお受けすることもできます。
メンタルヘルスと実務に精通した社会保険労務士が1回訪問(2.5時間まで)し、本商品に関してアドバイス(※1)差し上げます。

自社でのストレスチェック実施のための整備に不安を感じる場合は



- ※1 規程の作成等を行うものではありません。規程の作成等をご希望の場合は、本サービスのご注文ではなく、別途ご相談ください。
- ※2 対応地域は、全国主要都市に限定させていただきます。
- ※3 地域によっては、交通費・出張費等を別途頂戴することがございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

料金：50,000円 (税別)

オプション② 従業員配布用小冊子

「働く人のメンタルヘルスとセルフケア ～ストレスチェックを活用してストレスと上手に付き合おう～」

従業員配布用の「メンタルヘルス対策小冊子」もご用意しています。
研修でのフォローアップアイテム、従業員へのメンタルヘルス対策周知のためのツールとしてご活用ください。

従業員研修をより充実させたい
手軽に従業員周知を行いたいという場合は

※ご注文は10冊単位で承ります。
※大量購入によるボリュームディスカウントもございますので、ご相談ください。



価格：10冊4,000円(税別)

「ストレスチェック実務安心パック」のお問い合わせは・・・

株式会社 ブレインコンサルティングオフィス
企画開発部 「ストレスチェック実務安心パック」担当まで
TEL: 03-6681-8372 (9:15～18:15／土・日・祝除く)
URL: www.e-brain.ne.jp
Mail : info@e-brain.ne.jp

