

職場環境改善のためのヒント集

メンタルヘルスアクションチェックリスト

このヒント集は、職場の従業員の参加のもと、仕事の負担やストレスを減らして、快適に安心して働くための職場環境に関する改善アイデアが盛り込まれています。あなたの職場の職場環境等の改善の方針を決める参考にしてください。



ーヒント集の使い方ー

各チェック項目についてそこで述べられている対策について「提案しますか？」の欄に記入します。

1. その対策が不必要で、今のままでよい（その対策が講じられているか、考える必要がない）場合は「いいえ はい」に印をつけてください。そして、すでに職場で対策が行なわれている場合には、その内容をメモ欄に記入してください
2. その対策が必要（改善がこれから行なわれることが必要）な場合は、「はい」に印をつけてください（すでに対策がとられていても、さらに改善が必要と考えられるならば、この「はい」に印をつけてください）。
3. 「はい」に印のついた項目について、その対策を優先して取り上げたほうがよいものに、「優先する」に印をつけてください。
4. チェック結果についてグループ討議等を行い、あなたの職場の職場環境等の改善に関する優先課題を3つまで決めてください。

A. 作業計画への参加と情報の共有

- | | 提案しますか？ |
|-------------------------|---|
| 1. 作業の日程作成に参加する手順を定める。 | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 2. 少人数単位の裁量範囲を増やす | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 3. 個人あたりの過大な作業量があれば見直す | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 4. 各自の分担作業を達成感あるものにする | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 5. 必要な情報が全員に正しく伝わるようにする | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |

B. 勤務時間と作業編成

- | | 提案しますか？ |
|-------------------------------|---|
| 6. 労働時間の目標値を定め、残業の恒常化をなくす | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 7. 繁忙期やピーク時の作業方法を改善する | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 8. 休日・休暇が十分取れるようにする | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 9. 勤務時間制、交代制を改善する | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 10. 個人の生活条件にあわせて勤務調整ができるようにする | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |

C. 円滑な作業手順

- | | 提案しますか？ |
|-------------------------|---|
| 11. 物品と資材の取り扱い方法を改善する | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 12. 個人ごとの作業場所を仕事しやすくする | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 13. 作業の指示や表示内容をわかりやすくする | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 14. 反復・過密・単調作業を改善する | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |
| 15. 作業ミス防止策を多面に講じる | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい----- <input type="checkbox"/> 優先する |

D. 作業場環境

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 16. 温熱環境や視環境, 音環境を快適化する | 提案しますか? |
| | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 17. 有害環境源を隔離する | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 18. 職場の受動喫煙を防止する | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 19. 衛生設備と休養設備を改善する | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 20. 緊急時対応の手順を改善する | []いいえ [] はい-----[]優先する |

E. 職場内の相互支援

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 21. 上司に相談しやすい環境を整備する | 提案しますか? |
| | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 22. 同僚で相談でき, コミュニケーションがとりやすい環境を整備する | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 23. チームワークづくりを進める | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 24. 仕事に対する適切な評価を受け取ることができるようにする | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 25. 職場間の相互支援を推進する | []いいえ [] はい-----[]優先する |

F. 安心できる職場のしくみ

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 26. 個人の健康や職場内の問題について相談できる窓口を設置する | 提案しますか? |
| | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 27. セルフケアについて学ぶ機会を設ける | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 28. 職場の将来計画や見通しについて, いつも周知されているようにする | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 29. 昇進・昇格, 資格取得の機会を明確にし, チャンスを公平に確保する | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 30. 緊急の心のケア体制をつくる | []いいえ [] はい-----[]優先する |

G. その他追加したい項目

- | | |
|-----|---------------------------|
| 31. | 提案しますか? |
| | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 32. | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 33. | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 34. | []いいえ [] はい-----[]優先する |
| 35. | []いいえ [] はい-----[]優先する |