



こころの  
“あんしん”  
プロジェクト

# こころの健康度

## チェックリスト（職場用・家庭用）

メンタルヘルス  
対策  
支援ツール

⑥



この支援ツールは、産業医科大学の  
産業精神保健学研究室と共同で開発しました。



「経営」を守る・支える  
一般財団法人

あんしん財団

# こころの健康度チェックリスト

## (職場用・家庭用)

職場で心の健康問題を抱える従業員が発生した場合、管理監督者が早めに介入を行い、適切な専門機関へつなげることで、重症化を予防できる可能性が高まります。その際、従業員自身がストレスに気づくことに加え、管理監督者が従業員の出している不調のサインに早めに気づくこともまた重要になってきます。

本チェックリストは、客観的に評価できる従業員の不調のサインへの気づきを管理監督者へ促し、不調者を早めに適切な専門機関に結びつけることで、重症化を防ぐことを目的としています。

職場での心の健康管理に役立てることができる「**職場用**」と、家庭での心の健康管理に役立てることができる「**家庭用**」の2種類からなり、職場や家庭で認められる不調のサインのうち、客観的にわかりやすいものから、一見わかりづらいが本人と接することで確認できるものまで順に取り上げています。

※ 本チェックリストは**病気の診断には使用できません**。

日々の体調確認を行う際の、目安の1つとしてご使用ください。

※ 「**いつもと様子が異なる**」場合は、**チェックリストを参考にしながら本人に声かけを行い**、体調を確認しましょう。★印が付いている項目に当てはまる場合は、早めの病院受診が必要な可能性があります。

※ 「**中小企業向け心の健康問題を持つ従業員への対応手順マニュアル**」に目を通しておくと、対応の流れをあらかじめ知ることができます。

## [チェックリストの使い方]

### 〈職場用〉(次ページ図参照)

#### ● 平時の使い方

まず初めに、**事業主や衛生推進者**が中心となり、チェックリストの内容に目を通しておきましょう。その上で、チェックリストの内容を管理監督者に周知します。不調者の発信しやすいサインを、管理監督者の方にも知ってもらい、日頃の部下の体調確認に活かしてもらいましょう。

#### ● 不調が疑われる時の使い方

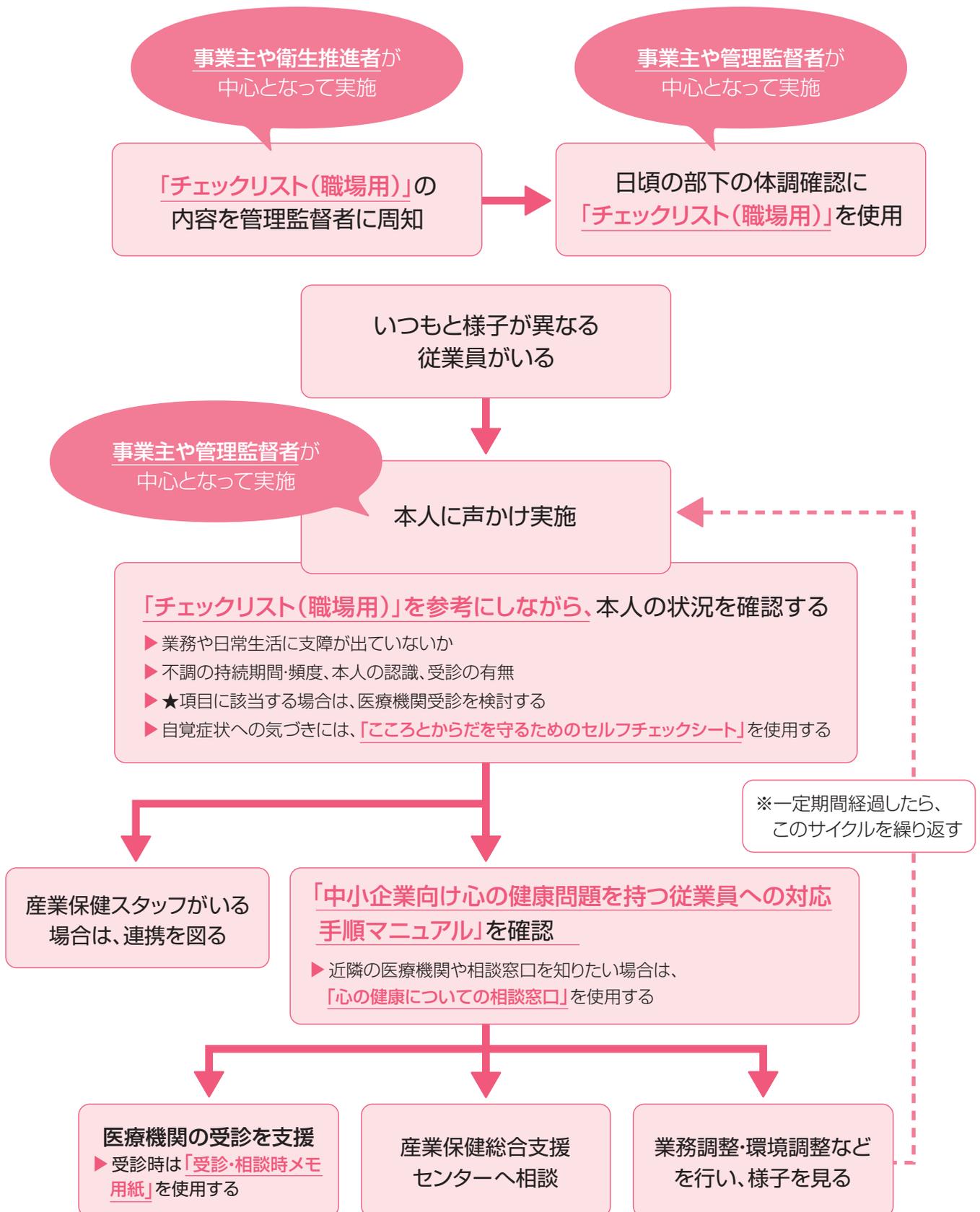
「いつもと様子が異なる従業員がいる」場合は、**事業主や管理監督者**が本人に声かけを行います。声をかける際は、チェックリストを参考にしながら本人の状況を確認しましょう。

- 詳しい対応方法は「**中小企業向け心の健康問題を持つ従業員への対応手順マニュアル**」で確認しましょう。
- 「**こころとからだを守るためのセルフチェックシート**」を使用すると、従業員の自覚症状への気づきを促すことができます。
- 近隣の医療機関や相談窓口を知りたい場合は、「**心の健康についての相談窓口**」を使いましょう。
- 医療機関の受診が必要な場合は、「**受診・相談時メモ用紙**」を使いましょう。

### 〈家庭用〉

心の健康管理を行う上で、家庭における心の健康状態に気を配ることも重要です。本チェックリストは、従業員や従業員家族の、家庭での心の健康管理に役立てることができます。社内報に掲載するなど、社内の福利厚生の一環として活用されることをおすすめします。

図.こころの健康度チェックリスト(職場用)の使用方法



# こころの健康度チェックリスト(職場用)

最近の部下の様子について、**いつもと比べて**以下のような傾向が職場で認められる場合は、ご本人に声をかけを行い、事業主と相談の上、産業保健総合支援センター、もしくは医療機関へ相談することをおすすめします。

- 欠勤・遅刻・早退が増えている**  
事前に連絡なく急に仕事を休む、朝起きられず遅刻をする(特に休み明けに目立つ)【事例1,2,4,5】
- 体調不良を訴えて病院に行く事が増えている**  
倦怠感・めまい・頭痛・耳鳴りなど様々な身体症状を訴え、休息をとっても改善しない【事例2,3,4】
- 仕事のミスが増えている**  
これまでは見られなかったようなミスをする【事例2,3,8,9】
- 対人関係のトラブルが増えている**  
これまで円滑に進んでいた上司・同僚・顧客との関係が上手くいかなくなる  
状況に見合う言葉を使えない、周囲とのやりとりがチグハグ、大切な約束をすっぽかす【事例6,8,9】
- 仕事がかどらないことが増えている**  
仕事の効率が悪く、仕事が一向にはかどらない(特に午前中に目立つ)  
落ち着きがなく、業務中に離席・トイレ・喫煙所・休憩所に行く回数が増える  
本人は仕事がかどって能率的だと思っているが、仕事のまとまりが悪く完遂できていない  
具体的な指示は忠実に遂行できるが、曖昧な指示は意図を汲み取れない【事例2,3,8,9】
- 集中力が低下している**  
呼びかけに応じない、何もせずにボーっとしている、物忘れが激しい、居眠りをしている【事例2,3,8】
- 身なりに変化が認められる**  
化粧や髪型について無頓着である、衣服が乱れ不潔である  
突然、派手すぎる化粧や奇抜な格好をする【事例2,3,8,9,20】
- 食習慣に変化が認められる**  
昼食を抜いている、昼食を残している、「食事の味がしない」と言っている  
極端に食事の量が増え、体重が増加している【事例2,3,9】
- 飲み会でのトラブルが増えている**  
帰宅が心配なほど深酒するようになってきている、飲酒すると性格や言動が別人のようになり問題を起す  
勤務中に酒の臭いがする【事例7】
- イライラした態度が目立ち、怒りっぽくなっている**  
些細な事で部下を怒鳴り散らす、職場で暴言を吐く【事例6】  
「自分はこんなに能力があるのに周囲が評価してくれない」と言って怒り出す【事例8,9】
- 気持ちが高ぶり、落ち着きがなくなっている**  
感情の起伏が激しく、意味もなく陽気にはしゃいでいたかと思えば、突然怒り出したりする  
根拠のない自信に満ちあふれ、「私を中心に世界が回っている」など壮大な発言が増える  
金銭トラブルに巻き込まれるほどの浪費傾向が見られる【事例3,6,9,20】
- 口数が少なくなっている**  
休憩時間中に他者との談笑を避け孤立している、独り言をつぶやいている様子がある【事例2,3,8,10】
- 悲観的な言葉が増え、涙もろくなっている**  
「会社を辞めたい」「何の役にも立っていない」「死にたい」など後ろ向きな発言が増える【事例2,10】
- 周囲への迷惑を過剰に心配する**  
「仕事が上手くいかないのは、自分一人のせいだ」など責任を負いすぎる、自責的になる【事例2,10】
- ★  **死にたい気持ちをほのめかす**  
「死にたい」「消えたい」「楽になりたい」など口にする  
「忘れないでほしい」と文章で書く、職場で自殺未遂を起こす【事例2,10】
- ★  **他人を傷つけるおそれがある**  
「訴えてやる」「殺してやる」など周囲を脅すような発言をする、急にかんしゃくを起こす【事例12】
- その他**  
普通に振る舞っているが、いつもの本人らしくないように見える  
(会話が続かない、目を合わさずに会話する、作り笑いの様に見える、挙動不審である)【事例2,3,8,9,10】

※それぞれの傾向と関連する「中小企業向け心の健康問題を持つ従業員への対応手順マニュアル」の事例番号を掲載しています。詳しい対応方法は、対応手順マニュアルをご参照ください。

## こころの健康度チェックリスト(家庭用)

最近のご様子について、**いつもと比べて**以下のような傾向が家庭で認められる場合は、ご本人に声をかけた上、医療機関へ相談することをおすすめします。

- 会社(学校)に行きたがらない様子がある**  
不調を訴え急に欠勤や早退をする、朝起きられず遅刻をする(特に休み明けに目立つ)
- 体調不良を訴えて病院に行くことが増えている**  
倦怠感・めまい・頭痛・耳鳴りなど様々な身体症状を訴え、休息をとっても改善しない  
午前中は活動ができないほど調子が悪いが、午後になると自然と調子が良くなる
- 身なりに変化が認められる**  
化粧や髪型について無頓着である、風呂に入らなくても気にならない  
突然、派手すぎる化粧や奇抜な格好をする
- 食習慣に変化が認められる**  
食事を抜くことがある、食事を残している、「食事の味がしない」と言っている  
極端に食事の量が増え、体重が増加している
- 睡眠の状況が変わってきている**  
疲れているのに寝付けられない、寝酒をしないと寝付けられない、睡眠中に何度も目が覚める、  
起床予定時刻よりも早く目が覚める  
極端に短い睡眠時間でも疲れを感じることなく逆に活動的である
- 休日の過ごし方が変わってきている**  
一日中寝て過ごす、家族と過ごすことを避ける
- これまで楽しめていたこと、興味があったものに関心がなくなっている**  
テレビや本を見なくなる、家族やペットに関心がなくなる
- 一人でこっそり飲酒している**  
家族に隠れていつの間にか飲酒している、帰宅が心配なほど深酒するようになっている
- 浪費傾向が見られるようになる**  
借金をしてまで高価な買い物をしている
- イライラした態度が目立ち、怒りっぽくなっている**  
些細な事で家族を怒鳴り散らす、家族に向かって暴言を吐く
- 気持ちが高ぶり、落ち着きがなくなっている**  
感情の起伏が激しく、意味もなく陽気にはしゃいでいたかと思えば、突然怒り出したりする  
根拠のない自信に満ちあふれ、「私を中心に世界が回っている」など壮大な発言が増える
- 口数が少なくなっている**  
家族との関わりを避け孤立している、独り言をつぶやいている様子がある
- 悲観的な言葉が増えている**  
「会社(学校)を辞めたい」「自分など何の役にも立っていない」「死にたい」など後ろ向きな発言が増える  
将来への不安を募らせる発言が増える
- 物忘れがひどくなっている**  
何度も同じ事を聞いてくる、呼びかけになかなか応じない
- 涙もろくなっている**  
突然涙もなく泣き出す
- 周囲への迷惑を過剰に心配する**  
「仕事が上手くいかないのは、自分一人のせいだ」など責任を負いすぎる、極端に自責的になる
- 死にたい気持ちをほのめかす**  
「死にたい」「消えたい」「楽になりたい」など口にする、「忘れないでほしい」と文章で書く、自殺未遂を起こす
- 他人を傷つけるおそれがある**  
「訴えてやる」「殺してやる」など周囲を脅すような発言をする、急にかんしゃくを起こす
- その他**  
普通に振る舞っているが、いつもの本人らしくないように見える  
(会話が続かない、目を合わさずに会話する、作り笑いの様に見える、挙動不審である、  
会社(学校)に行ったふりをしているように見える)