

新職業性ストレス簡易調査票アクションリスト 2019

※東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野と(株)富士通ソフトウェアテクノロジーズとの産学共同研究の成果物です。

アクション

メンタルヘルス向上を目的
とした職場活性化のための
ヒント

	仕事の負担						作業レベル					部署レベル						事業場レベル													
	仕事の量的負担	仕事の質的負担	身体的負担	職場での対人関係	職場環境	情緒的負担	役割葛藤	ワーク・セルフ・バランス (ネガティブ)	仕事のコントロール	仕事の適性	技能の活用度	仕事の意義	役割明確さ	成長の機会	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族・友人からのサポート	経済・地位報酬	尊重報酬	安定報酬	上司のリーダーシップ	上司の公正な態度	ほめてもらえる職場	失敗を認める職場	経営層との信頼関係	変化への対応	個人の尊重	公平な人事評価	多様な労働者への対応	キャリア形成	ワーク・セルフ・バランス (ポジティブ)
1	研修や教育の機会を提供し、従業員の知識やスキルの向上を図る。	●							●			●	●							●										●	
2	資格取得を推奨し、従業員の自発的な学習や自己啓発を促す。	●							●				●							●										●	
3	業務のフィードバックが、従業員個人や組織に対して適切に行われるようにする。						●				●		●								●		●			●		●		●	
4	表彰や褒章などを活用し、モチベーションの向上を図る。	●											●				●			●		●								●	
5	従業員どうしがお互いを褒め、認め合う雰囲気を作る。			●									●				●				●		●			●		●		●	
6	頑張っている同僚の姿を広報したり、好ましい話題を共有するなどして、組織の一体感を高める。			●								●				●				●		●				●		●		●	
7	必要な情報が従業員に伝わるように、会議やコミュニケーション方法の工夫を行う。	●					●		●		●	●	●			●					●				●	●			●	●	
8	上司と部下との間のコミュニケーションが円滑になるような環境を整える。	●		●							●					●				●		●		●	●		●		●	●	
9	定時退社を促すための仕組みを作る。	●					●									●														●	
10	従業員のニーズや事情に合わせて、計画的に休暇が取れるように配慮する。	●					●		●							●										●		●		●	
11	従業員の心身の健康を維持・増進するためのサポート体制を整える。					●																							●		
12	仕事の内容や作業方法の見直しを行う。						●		●	●	●	●	●																●	●	
13	仕事や職場のローテーションを定期的に行うことで、新たな知識や技術を学び、成長につなげる機会を設ける。	●							●	●	●		●																●		
14	業務の多能工化を図り、それぞれの従業員が自律的に働けるようにする。	●							●	●	●		●																●	●	
15	必要に応じてスタッフを補充し、業務量の軽減を図る。	●							●						●						●									●	
16	個人のスキルや能力を分析し、適正な配置につなげる。						●		●	●	●	●	●							●						●	●	●	●	●	
17	従業員間の競争を促し、能力の向上を図る。	●									●		●			●					●								●		
18	新しい仕事への挑戦を推奨し、成長を促す。	●								●			●			●				●		●							●		
19	職場でのスローガンを決め、チームワークや職場の一体感を高める。			●											●						●			●		●		●		●	
20	あいさつや周囲への心遣い、思いやりのある態度を奨励し、職場の雰囲気を明るくする。			●		●	●								●					●		●		●			●		●		
21	同僚間のコミュニケーションが円滑になるような環境を整える。			●	●	●	●		●		●				●					●		●	●	●		●					
22	同僚が相互に支援できるような仕組みを整える。			●		●							●			●				●		●	●	●		●		●		●	
23	従業員間の信頼感や一体感を高めるような機会を作る。			●		●	●								●					●		●	●	●		●		●		●	

新職業性ストレス簡易調査票アクションリスト 2019

※東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野と(株)富士通ソフトウェアテクノロジーズとの産学共同研究の成果物です。



アクション
メンタルヘルス向上を目的とした職場活性化のためのヒント

No	アクション	仕事の負担						作業レベル					部署レベル						事業場レベル														
		仕事の量的負担	仕事の質的負担	身体的負担	職場での対人関係	職場環境	情緒的負担	役割葛藤	ワーク・セルフ・バランス (ネガティブ)	仕事のコントロール	仕事の適性	技能の活用度	仕事の意義	役割明確さ	成長の機会	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族・友人からのサポート	経済・地位報酬	尊重報酬	安定報酬	上司のリーダーシップ	上司の公正な態度	ほめてもらえる職場	失敗を認める職場	経営層との信頼関係	変化への対応	個人の尊重	公平な人事評価	多様な労働者への対応	キャリア形成	ワーク・セルフ・バランス (ポジティブ)	
24	顔写真や自己紹介入りの座席表の設置などを通じて、従業員の相互理解を促す。			●											●								●				●						
25	各職場のキーパーソンを設定し、働きやすい職場づくりに取り組む。												●																				●
26	作業の標準化を行い、各自の役割を明確にする。	●		●	●	●			●				●																				●
27	仕事内容を見直し、各自が計画的、自律的に仕事に取り組めるようにする。	●	●						●				●																				●
28	作業やプロジェクトの進捗状況を可視化するなど、メンバー間で共有できるようにする。	●			●				●				●																				●
29	各自が持つ情報や問題点を相互に共有できる仕組みを作る。				●				●				●																				●
30	業務内容のマニュアルを作成し、従業員の教育に活用する。		●										●																				●
31	各自の作業内容や情報の可視化をはかり、役割の明確さを高め、組織全体の活性化につなげる。								●				●																				●
32	メンバー各自の予定やスケジュールを明確化し、共有する。								●				●																				●
33	それぞれの業務の評価基準を明確にする。		●									●																					●
34	組織としての業務目標を明確し、メンバーで共有する。		●						●				●																				●
35	メンバーの特性を考慮しながら、適正な業務分担に努め、不公平感を低減するように努める。		●		●							●																					●
36	責任者やリーダーを明確化し、指揮命令系統の確立に努める。								●				●																				●
37	業務や役割における責任の範囲を明確化する。	●							●				●																				●
38	仕事の重要性や優先度について、きちんと説明する。								●				●																				●
39	(経営陣や上司から)仕事の方向性や見通しが伝わるようにする。								●				●																				●
40	従業員を分け隔てすることなく、公正に評価する仕組みを作る。				●																												●
41	トラブルに対応するための組織的な支援体制を整える。	●					●						●																				●
42	業務を支援するためのシステムの見直しと改善を行う。			●					●				●																				●
43	設備やレイアウトなどの改善を行う。			●		●							●																				●
44	サークル活動や委員会活動を積極的に推進する。				●				●				●																				●
45	管理職の代行職(サブリーダーなど)を設置し、自律的な業務推進や職場へのサポート向上を図る。	●											●																				●
46	職場内で様々なイベントを積極的に推進する。				●				●				●																				●
47	顧客満足度の向上を図る活動を推進する。								●				●																				●