

事務連絡
令和2年3月13日

都道府県
各 自殺対策主管部（局）長 殿
政令指定都市

厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止等に関連した求職者
に対する職業紹介時の心のケアについて（情報提供）

今般の新型コロナウイルス感染症の感染防止等への取組に伴う就労環境の変化による求職者のストレス過多やこれに伴う心の不調に対応するため、別添のとおり、厚生労働省職業安定局首席職業指導官室中央職業指導官から各都道府県労働局職業安定部職業安定課長に対し「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止等に関連した求職者に対する職業紹介時の心のケアについて」（令和2年3月12日事務連絡）が発出されたところである。

自殺対策の相談窓口等におかれては、必要に応じて、求職者等の当事者に対し、別添の求職者向けのメール相談事業や専門家による巡回相談等について情報提供するとともに、都道府県労働局や公共職業安定所から都道府県や市区町村が行う自殺対策事業について照会を受けた場合には、必要な情報提供をお願いしたい。

併せて、都道府県におかれては、管内の市区町村に対し周知方お願いしたい。

事 務 連 絡
令和 2 年 3 月 1 2 日

各都道府県労働局職業安定部
職業安定課長 殿

厚生労働省職業安定局総務課首席職業指導官室
中央職業指導官

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止等に関連した
求職者に対する職業相談時の心のケアについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止等への取組に伴い、就労環境の変化によるストレス過多、これに伴う心の不調、さらには自殺リスクの高まりにも発展しかねない状況にあります。

このため、公共職業安定所に来所する求職者に対しては、心理状態に配慮して職業相談を実施していただくとともに、必要に応じて、下記の「求職者のストレスチェック及びメール相談事業」や「専門家による巡回相談」を周知・活用いただくようお願い申し上げます。

記

1 求職者のストレスチェック及びメール相談事業

本事業の周知に当たっては、次の点に留意すること。

- (1) 求職者の目にとまりやすい場所に、周知用リーフレットを掲示又は配架すること。
- (2) ストレス過多等により心の不調が疑われる求職者に対して、職業相談場面でリーフレットを手交すること。その際、「ストレスチェックシート」は、求職者が心のストレス状態について自ら確認できるものであること、専門機関にメールで相談できること、当該専門機関（株式会社ヒューマン・タッチ）は厚生労働省が委託しているものであり、相談内容についてハローワークには報告されないこと等について、案内すること。
- (3) 令和元年6月に配付したリーフレットを活用すること。不足する場合は、別添1のリーフレット（PDF）を印刷すること。
- (4) 本事業の詳細については、令和元年5月31日付け事務連絡「令和元年度版「ストレスチェックシート及びメール相談事業」の周知用リーフレットの配付等について」を参照すること。なお、令和2年度における委託先については、決定次第、別途連絡する。

2 専門家による巡回相談

メンタルヘルス専門家（臨床心理士、精神保健福祉士等）による心の健康相談を実施しているハローワークにおいては、次の点に留意して周知すること。

- (1) 求職者の目にとまりやすい場所に、巡回相談を実施していることや専門家の資格、相談日など必要な情報を掲示又は配架すること。
- (2) 職業相談場面で巡回相談を案内する際は、当該相談を利用した場合、相談を担当した専門家から、利用した求職者の氏名、求職番号及び相談の状況について、ハローワークが報告を受けることについて、事前に説明すること。
- (3) 本事業の詳細については、平成26年3月26日付け職発0326第16号「「専門家による巡回相談」について」及び平成31年3月29日付け職首初0329第16号「平成31年度における「専門家による巡回相談」の実施について」並びに平成31年3月29日付け事務連絡「平成31年度における「専門家による巡回相談」に係る留意事項について」を参照すること。なお、令和2年度における実施については、決定次第、別途連絡する。
- (4) なお、メンタルヘルス専門家による心の健康相談をを実施していないハローワークにおいても、地方公共団体が地域自殺対策緊急強化学業又はこれに類する単独事業として、安定所の求職者を対象にした相談を実施している場合は、これを周知すること。

3 参考

悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できる厚生労働省の自殺対策における「支援情報検索サイト」（別添2）があるため、必要に応じて参照すること。

【支援情報検索サイト：<http://shienjoho.go.jp/>】

担当：厚生労働省職業安定局総務課

首席職業指導官室 中央職業指導官

三島、田中

03-5253-1111（内線5834、5670）

ハローワークをご利用の皆様へ

求職活動

されている方のための
ストレスチェック&
メール相談のご案内

求職活動おつかれさまです。

求職活動中にはさまざまなストレスにさらされることがあると思います。ストレス過多の状態が長引くと、心身ともに健康への悪影響が生じやすくなり、求職活動が思うようにできなくなることがあります。

次のような心配や不安な気持ちで困っていませんか？

- ◆ 就職活動をしているが自信が全然持てない…
- ◆ ちゃんと働いていけるか非常に心配である…
- ◆ 何の仕事をしていいのかまったくわからない…
- ◆ 家族や周囲になかなか理解してもらえない…
- ◆ 就職したものの職場でうまくいかずつらい…

ストレスチェックシート（裏面）を活用して現在のあなたのストレス状態をチェックしてみてください。

かんたんな 11 の設問に答えることで、あなたが現在抱えているストレス状況について知ることができます。



ストレスチェックシートは
裏面をご覧ください

◆◆ ストレスチェック&メール相談の受け方 ◆◆

I ストレス状態のチェック

最近1か月間のあなたの心身の状態についてうかがいます。最もあてはまる状態に応じた数字（点数を表します。）に「○」を付けてください。

【設問】	ほとんど無かった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
Q1. ひどく疲れた	1	2	3	4
Q2. へとへとだ	1	2	3	4
Q3. だるい	1	2	3	4
Q4. 気がはりつめている	1	2	3	4
Q5. 不安だ	1	2	3	4
Q6. 落ち着かない	1	2	3	4
Q7. ゆううつだ	1	2	3	4
Q8. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
Q9. 気分が晴れない	1	2	3	4
Q10. 食欲がない	1	2	3	4
Q11. よく眠れない	1	2	3	4

*「職業性ストレス簡易調査票」（東京医科大学作成）より抜粋

II チェックシートの採点

- 各設問について「○」を付けた数字を合計してください。
- 合計が「31点以上」だった方は、「ストレス過多」となっている可能性があります。

合計 点

III 下記の URL または二次元コードへアクセス

あなたのストレス状態の採点はいかがでしたか。現在、ストレスにより心身の健康状態に心配や不安のある方は、ストレスの程度に関わらず、下記のURLへアクセスしてみてください。携帯電話をご利用の方は二次元コードからもアクセス可能です。

URL ▶▶▶ www.kokoro-free.jp/hwsoudan/

二次元コード ▶▶▶



IV メール相談の開始

あなたのつらい心配に関する悩みの相談内容を、上記URLまたは二次元コードへアクセスし、メールで送付していただければ、メール相談を開始いたします。

- ◎ 平日は原則として2日以内に回答いたします。土日・祝日、お盆前後、年末・年始は回答が遅くなりますので、あらかじめご了承ください。
- ◎ 3日以上経っても回答がない場合は、「ご入力いただいたあなたのメールアドレスが間違っていること」などが考えられますので、お手数ですが、メールアドレスをご確認・ご入力の上、再度送付してください。

V 専門スタッフがメールでサポート

専門スタッフが、あなたのつらい心配や不安に関する悩みを真摯に受けとめ、ストレス軽減に向けて助言・アドバイスをメールでサポートいたします。あなたの心身の状態や相談内容によって引き続きフォローアップもいたします。

- ◎ 相談内容が外部に漏れることは絶対にありません。

▶ [本文へ移動](#) ▶ [厚生労働省](#) ▶ [自殺対策](#)

支援情報検索サイト

相談窓口等のご紹介

悩んでいる方も、支えたい方も多種多様な悩みをご相談いただけます。
どこに相談すべきか悩んだ時は、こちらの相談窓口をご覧ください。
さまざまな方法の相談窓口をご紹介します。



電話



メール・SNS



ファックス



他相談窓口



その他



支援情報

「その他」では、「キーワード入力」による「悩みの種類」などでの検索も可能です。

▶ [シンポジウム キャンペーン等はこちら](#)

[↑ ページトップへ戻る](#)

▶ [利用規約](#) ▶ [ウェブアクセシビリティ](#) ▶ [サイトマップ](#)

厚生労働省自殺対策推進室 〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 電話番号 03-5253-1111 (代表)内線 2837

Copyright 2020 Ministry of Health, Labour and Welfare.

▶ [本文へ移動](#) ▶ [厚生労働省](#) ▶ [自殺対策](#)

支援情報検索サイト

電話	メール・SNS	ファックス
他相談窓口	その他	支援情報

[支援情報検索サイト](#) > 支援情報

支援情報

外部のウェブサイトへご案内します。

[働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳\(厚生労働省\)](#)

こころの健康確保と自殺や過労死などの予防- 専門の相談機関や、医療機関のご案内、悩みを乗り越えた方の体験談、心の病や過労死に関する基礎知識、心の健康度や疲労の蓄積度を診断するセルフチェックなどがあります。

[こころもメンテしよう\(厚生労働省\)](#)

若者を支えるメンタルヘルス情報サイトです。ゆううつな気分、やる気がなくなる、不安な思いなど、こころのSOSサインに気づいたときにどうすればいいのか、など役立つ情報をわかりやすく紹介しています。

[みんなのメンタルヘルス総合サイト\(厚生労働省\)](#)

こころの不調・病気に関する情報をまとめたサイトです。病気の症状の説明や、医療機関、相談窓口、各種支援サービスについての紹介など、治療や生活に役立つ情報をわかりやすく提供しています。

[Mex\(ミークス\)](#)

家族や友達・からだ・性のこと等、人には言えない「困ったかも」を手助けする10代のためのWebサイトです。カテゴリや場所等から、10代がメールや電話等で利用できる全国の相談窓口やサービスを検索することができます。

その他情報

[生活困窮者自立支援制度に基づく自立相談支援機関窓口](#)

働きたくても働けない、住む所がない、など、まずは地域の相談窓口にご相談ください。相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

[返済に困った場合の相談窓口一覧\(金融庁\)](#)

債務整理(借金問題)についての相談先、ヤミ金融についての通報・相談先、登録貸金業者にかかる苦情・相談先。その他の法律相談についての相談窓口一覧があります。

[配偶者からの暴力被害者支援情報\(内閣府\)](#)

配偶者からの暴力に関する支援情報をまとめたサイトです。法律や支援制度、相談窓口などを紹介しています。

[暮らしの相談窓口のご案内\(内閣府\)](#)

子育てについてのご相談、犯罪被害等についてのご相談、交通事故の被害者やその家族の方で、損害賠償問題、生活福祉問題についての相談先をまとめています。

[子どもの\(SOS\)の相談窓口\(そだんまどぐち\)\(文部科学省\)](#)

24時間いじめ相談ダイヤル(0120-0-78310)、いじめ相談機関情報、全国の自動相談所の相談窓口等の情報があります。

[一人で悩まずにご相談ください。\(法務省人権擁護局\)](#)

毎日の生活の中で、これは人権上問題ではないだろうかと感じたり、あるいは法律上どのようになるのか、よくわからなくて困ったことはありませんか。そのような場合に気軽に相談できる場所として、法務省の人権擁護機関が開設している人権相談所があります。相談は無料で、相談内容については秘密を厳守します。

[↑ ページトップへ戻る](#)

[▶ 利用規約](#) [▶ ウェブアクセシビリティ](#) [▶ サイトマップ](#)

厚生労働省自殺対策推進室 〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 電話番号 03-5253-1111 (代表)内線 2837

Copyright 2020 Ministry of Health, Labour and Welfare.
