**ストレスチェックによる高ストレス外国人労働者への面接指導手引き**

―産業医の先生へ―

手引きを作成しましたので、ご活用ください。日本語が不慣れな労働者を対象に、母国語と日本を併記していますので、対象者に提示して用いることを想定しています。２～５ページを対象者に提示して、回答を求めてください。

1. 事業者に提出する面接指導結果の報告・意見書は、添付の書式（資料１）を参考にしてください（労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル、厚生労働省）。但し、この手引きにあるように、予めその内容の概要を対象者に説明することを推奨します。
2. 面接指導にあたっては、上司等による観察も参考にしてください（資料２）。
3. 通訳の立ち合いには、対象者本人の同意を得てください。
4. 必要に応じて、CES-Dや構造化面接、チェックリスト（資料３）によるうつのスクリーニングテストを実施してください。また、「心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト」も添付します（資料４）。

**資料**

1. 面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)
2. 産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）
3. 抑うつ症状に関する質問
4. 心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）

2018～2020年度労災疾病臨床研究事業費補助金「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」研究班　ストレスチェック外国語版運用マニュアルＷＧ

横山和仁（国際医療福祉大学・順天堂大学）、遠藤源樹（順天堂大学）、武藤剛（北里大学）、小田切優子（東京医科大学）、冨田茂（高田馬場さくらクリニック）、山崎友丈（マインメンタルヘルス研究所）、高橋正也（独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所）、石井りな（フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所）、北村文彦（順天堂大学）

 （順不同）

**Burmese version・ミャンマー語**

 ဦး/ဒေါ် သို့＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　　　　　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ဖြစ်ပါသည်။ ဤရုံးရှိအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

は、の\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_です。このののをいます。

ယနေ့ဖြစ်သော၊ ＿လ＿ရက်တွင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုအရ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေခြင်းအခြေအနေ (စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး) မြင့်မားနေသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါသောကြောင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း (အင်တာဗျူး)ကို လုပ်ဆောင်ပါမည်။ ၎င်းရလဒ်အလိုက် ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန် တစ်ယောက်အနေဖြင့် အလုပ်ခွင်တွင် လိုအပ်သော စီမံဆောင်ရွက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ချက်ကို ကုမ္ပဏီအားပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

は、　　　　にで、あなたの（こころやの）がとされたので、（）を。このにより、に、のなについて、としてをことになります。

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုဇယား ကိုကြည့်ပါ။ သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေသည် အောက်ပါ☑အလိုက်ဖော်ပြထားပါသည်။

あなたのストレスチェックをください。あなたのはの☑にあるようです。

□ အလုပ်၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလေးနေသည်။　　　　　　　　　　　　　　 のが

□ ပြင်းထန်သောစိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသည်။　のが

□ အထက်လူကြီးနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့၏ ပံ့ပိုးမှုနည်းပါးပါသည်။　 やのが

ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းအရင်းတွင်☑ ကိုထည့်ပေးပါ။

ののにに☑をください。

ဂျပန်ဘာသာစကားနားလည်သဘောပေါက်နိုင်မှု　：

□ အလုပ်ခွင်တွင်း အလုပ်ညွှန်ကြားချက်များကို နားမလည်နိုင်မှုများ များပါသည်။　のがことが

□ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့်အထက်လူကြီးများနှင့် စကားပြောဆိုရန်ခက်ခဲပါသည်။　 やとのがである

□ ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့်နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတို့ အဆင်မပြေပါ။　 やふだんのに

အလုပ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ　の：

□ အချိန်ပိုများစွာလုပ်ဆောင်ရခြင်း　(တစ်လလျှင် 　 နာရီ)　が（あたり　　）

□ ညပိုင်းအလုပ်ဆင်းရမှုများခြင်း　　　　　　　　　　　　　 が

□ လတ်တလောအချိန်အတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်အကြောင်းအရာများ ပြောင်းလဲသွားခြင်း

、のが

□ လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်အကြောင်းအရာများခက်ခဲခြင်း　 のが

□ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ခံစားရသည့်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးမားခြင်း　 のが大きい

□ အလုပ်လုပ်သော်လည်းကျေနပ်အားရမှုမရှိခြင်း　 がない

□ အလုပ်ခွင်တွင်စိတ်သဘောထားအယူအဆမကိုက်ညီသူရှိခြင်း　にががいる

ပတ်ဝန်းကျင်ထံမှပံ့ပိုးမှု　からの：

□ အလုပ်ခွင်တွင်တိုင်ပင်စကားပြောနိုင်သူလိုချင်ပါသည်။　 にが

□ တစ်ယောက်တည်းနေထိုင်နေပါသည်။　 である

□ ဂျပန်လူနေမှုပုံစံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုတို့တွင် နေသားမကျနိုင်ပါ။　のやになじめない

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့်နာကျင်မှု၊ ၎င်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ　こころのや、それらの：

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့်နာကျင်မှု(စိတ်ဖိစီးမှု)　 こころのや（）：

□ စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည်ဟုခံစားမှုမရှိခြင်း(သို့မဟုတ်) ချက်ချင်းစိတ်သက်သာမှုရှိပါသည်။　か、すぐする

□ စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည်ဟုခံစားချိန်ရှိတတ်သော်လည်း၊ကြာရှည်စွာခံစားနေရခြင်းမရှိပါ။

ことはあるが、は

□ အစဉ်မပြတ်ခံစားနေရပါသည်(သို့မဟုတ်) နောင်တွင်လည်းအစဉ်မပြတ်ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ずっといる、あるいはもである

စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအခြေအနေမကောင်းခြင်း(စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ပင်ပန်းခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်းစသည်)　やの（の、、、など）：

□ လုံးဝနီးပါးမရှိပါ (သို့မဟုတ်) သက်သာလာနေပါပြီ။　ほとんどない、あるいはしている

□ နည်းနည်းပါးပါးရှိပါသည်။　　　　　　　　　　いくらかある

□ ရောဂါလက္ခဏာများသိသာထင်ရှားစွာရှိပါသည် (သို့မဟုတ်) အိပ်မပျော်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အစားစာချင်စိတ်မရှိခြင်း

တို့ရှိပါသည်။　　　　　　　　　　　　　　　がかなりある、あるいはまたはがある

သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်နာကျင်မှုများ　のや：

□ လုံးဝနီးပါးမရှိပါ။　　　　　ほとんどない

□ နည်းနည်းပါးပါးရှိပါသည်။　 いくらかある

□ သိသာထင်ရှားစွာရှိပါသည်။

အလုပ်လုပ်ဆောင်ချိန်နှင့်နေ့စဉ်နေထိုင်မှုများရှိအခက်အခဲများ　やの：

□ လုံးဝနီးပါးမရှိပါ။　　　　　ほとんどない

□ နည်းနည်းပါးပါးရှိပါသည်။　 いくらかある

□ သိသာထင်ရှားစွာရှိပါသည်။

ကျေးဇူးပြု၍ သင့်၏လက်ရှိကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ပြောပြပေးပါ။。のをください。

လက်ရှိအချိန်အထိဖြစ်ခဲ့ဖူးသောရောဂါများ　これまでかかった：　□ မရှိပါ။　になし

□ သွေးတိုးရောဂါ　　　□ ဆီးချိုရောဂါ

□ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်မမျှတခြင်း (Dyslipidemia)　 （）　　□ အဝလွန်ရောဂါ

□ ဂေါက်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) သွေးတွင်းUric acidများခြင်း(Hyperuricemia)　 または

□ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ　　　□ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

□ နှလုံးစည်းချက်မမှန်ခြင်း　　　□ အသည်းရောဂါ　　　□ ကျောက်ကပ်ရောဂါ

□ ကင်ဆာ　がん　　□ ခါးနာခြင်း

□ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါ၊ သီးခြားအကြောက်လွန်ရောဂါ၊

စိုးရိမ်သော ကလွန်ရောဂါ၊ လူမှုဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျော်ညီစွာ မနေနိုင်ရောဂါ၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာဆက်စပ်သောရောဂါ စသည်)

こころの（うつ、、、、、など）

□ စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါ　　　□ အခြား　（　　　　　　　　　　　　　）

・ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားချိန် အသက်　　 နှစ်အရွယ်ခန့်ချိန်

・ထို့နောက်

（□ ဆေးကုသမှုခံယူနေဆဲ　　□ ပျောက်ကင်းသွားပါပြီ　　□ ဘာမှလုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိပါ　）

မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိနေသောရောဂါလက္ခဏာများ　：　□ မရှိပါ။　になし

□ ခေါင်းကိုက်ခြင်း・ခေါင်းထုံထိုင်းကိုက်ခြင်း　・　　□ မူးဝေခြင်း　めまい　　□ ထုံကျဉ်ခြင်း　しびれ

□ လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲခြင်း　　　□ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း

□ အသက်ရှုကျပ်ခြင်း(မောခြင်း)　　　□ ရင်ဘတ်နာခြင်း　　　□ ရောင်ရမ်းခြင်း(ဖောခြင်း)　 むくみ

□ စိတ်ကျခြင်း　　　□ စိတ်ဝင်စားမှု・လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်လျော့နည်းလာခြင်း　・の

□ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း 　　□ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းနိမ့်ကျလာခြင်း　の

□ မေ့လျော့ခြင်း　もの　　□ အစားစားချင်စိတ်လျော့နည်းလာခြင်း

□ အိပ်မပျော်ခြင်း (အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ မကြာခဏပြန်နိုးတတ်ခြင်း၊ မနက်ခင်းတွင်

အစောကြီးနိုးနေခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်ခြင်းမရှိခြင်း စသည်)　 （、が、、

、がないなど）

□ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

ကုမ္ပဏီကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု　の：

□ သေချာပေါက်စစ်ဆေးမှုခံယူနေပါသည်　いる

□ စစ်ဆေးမှုမခံယူချိန်လည်းရှိပါသည်　　 ことがある

□ စစ်ဆေးမှုကိုလုံးဝနီးပါးမခံယူပါ　　　　、または

လတ်တလောကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူခဲ့သည့်နေ့စွဲ　を：

　 　 　 ခုနှစ်　 　　　　 လ　　 　　　 ရက်

ကျေးဇူးပြု၍ သင့်၏နေ့စဉ်နေထိုင်မှုအခြေအနေကိုပြောပြပေးပါ။　あなたのをください。

အရက်သေစာ　：　□ မသောက်ပါ　　　□ သောက်ပါသည်

　　　　　　　　　　　　 □ သောက်ရမည့်အခြေအနေရှိပါကသောက်ပါသည်

 　　　　　　　 ・ဘီယာပုလင်းကြီး (လဲလှယ်တွက်ခြင်း)　 びん()：

　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　 လုံး／ရက်　／ (　　　ရက်／ပတ်　／)

ဆေးလိပ်　：　□ မူလကတည်းကဆေးလိပ်မသောက်ပါဘူး

 　 □ သောက်ခဲ့ပါသော်လည်းဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပါပြီ　いたがやめた

 လိပ်／ရက် ／× 　　 နှစ်

□ လက်ရှိလည်းသောက်နေပါသည်　もいる

 လိပ်／ရက် ／× 　　 နှစ်

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု　：　□ အထူးသဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိပါ　　　にしない

　 □ အလေ့အကျင့်လုပ်၍လမ်းလျှောက်ခြင်း　つとめて歩く

□အားစိုက်　　　　　　　　　　　　　にする

အစာစားခြင်းအလေ့အထများ (တစ်ခုထက်ကျော်၍ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်)　 （）:

□ အသားကြိုက်ပါသည်　が　　□ ငါးကြိုက်ပါသည်　が

□ အသီးအရွက်ကြိုက်ပါသည်　が　　□ ဆားငန်သောအစားအစာများကြိုက်ပါသည်　ものが

□ ချိုသောအစားအစာများကြိုက်ပါသည်　ものが　　□ ပေါ့သောအရဿာကြိုက်ပါသည်　が

□ အထူးသဖြင့်မရှိပါ　にない

တစ်ရက်လျှင်အိပ်ချိန်　1あたりの：

ကြားရက် 　　　 နာရီ ・ပိတ်ရက် 　　　 နာရီ

အလုပ်နှင့်မသက်ဆိုင်သောအခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့်နာကျင်မှု(စိတ်ဖိစီးမှု)တို့၏အကြောင်းအရင်းများ　のこころのや（）の：

□ သင်ကိုယ်တိုင်၏ရောဂါ　の　　□ မိသားစု၏ရောဂါ　の　　□ အကြွေး

□ သားသမီးတို့၏ပညာရေး　の

□ သူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများနှင့်ပြဿနာများ　やとの

□ အလုပ်ဆင်းရန်ကြာချိန်　　　□ နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ

ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏လက်ရှိအခြေအနေကို ပြောပြပေးပါ။　あなたののをください。

ဂျပန်ဘာသာစကားတတ်ကျွမ်းမှု　：

အလွန်ကောင်းမွန်စွာတတ်ကျွမ်းပါသည်　　ကောင်းမွန်စွာတတ်ကျွမ်းပါသည်　　ဆိုးရွားပါသည်　　အလွန်ဆိုးရွားပါသည်

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 とても

အတူနေထိုင်နေသောမိသားစုဝင်များ　： အမျိုးသား/ဇနီး　/　　ကလေး　　　ဖခင်

မိခင်　　　အခြား　（　　　　　　）　မရှိပါ　なしအခြားအခက်အခဲရှိနေသောအရာများ　いること (အခက်အခဲရှိနေသောအတိုင်းအတာ　いる)：

・ဘာသာရေးဆိုင်ရာအရာများ　のこと

ဟုတ်ပါသည်　　 အနည်းငယ်ရှိပါသည်　　 မည်သည့်ဘက်ဟူ၍ပြော၍မရပါ　　 အနည်းငယ်ကွဲပြားပါသည် 　မဟုတ်ပါ

そうだ 　　まあそうだ 　　　　　　　　　どちらでもない 　　　　　　ややちがう 　　 ちがう

・အစားအစာစားခြင်း၊အစားအစာ　、

ရှိပါသည် 　 　အနည်းငယ်ရှိပါသည်　 　 မည်သည့်ဘက်ဟူ၍ပြော၍မရပါ 　　အနည်းငယ်ကွဲပြားပါသည် 　 　မရှိပါ

そうだ 　　まあそうだ 　　　　　　　　どちらでもない 　　　　　　　　ややちがう 　　 ちがう

・ဝင်ငွေ

ရှိပါသည် 　 　အနည်းငယ်ရှိပါသည်　 　 မည်သည့်ဘက်ဟူ၍ပြော၍မရပါ 　　အနည်းငယ်ကွဲပြားပါသည် 　 　မရှိပါ

そうだ 　　まあそうだ 　　　　　　　　どちらでもない 　　　　　　　　ややちがう 　　 ちがう

**ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါသည်။** **အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန် တစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ အောက်ပါထင်မြင်ချက်များကို ကုမ္ပဏီအားပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။**

**ありがとうございました。に、としてのを。**

သင့်၏အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစား　あなたの：

□ ပုံမှန်အချိန်ပြည့်အလုပ်

□ အလုပ်ဝင်ချိန်ကန့်သတ်မှုရှိ・ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်း　・

□ အလုပ်နားခြင်း

ကုမ္ပဏီသို့တောင်းဆိုမှု　への：

□ အလုပ်ချိန်လျော့ချခြင်း　　　　　　　　　　　　　　　　　 の

□ အချိန်ပိုလုပ်ဆောင်မှုကန့်သတ်ခြင်း（တစ်လလျှင် 　 နာရီအထိ） (あたり 　まで)

□ အလုပ်ဝန်လျှော့ချခြင်း　　　　　　　　　　　　　　　　　 の

□ သင်နှင့်သင့်တော်သောအလုပ်သို့ပြောင်းလဲခြင်း　　　　　　　　 あなたにあったへの

□ လူဆက်ဆံရေးညှိနှိုင်းခြင်း　　　　　　　　　　　　　　　　 の

□ ညပိုင်း・ပိတ်ရက်အလုပ်ဆင်းခြင်းတို့ကိုတားမြစ်ခြင်း　　　　　 　　　 ・の

□ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများသို့ပြသခြင်းကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်း　への

**အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများကို သင့်အားအကြံပြုလိုပါသည်။　あなたには、をします。**

1. အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကြံဆလုပ်ဆောင်မှု：စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းအရင်းဖြစ်စေသော ပြဿနာများကို ရှင်းလင်း・သုံးသပ်၍ ဦးစားပေးအဆင့်ကိုသတ်မှတ်ကြပါစို့။ ဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို ဦးစားပေးအဆင့်မြင့်သော ပြဿနာများမှအစဉ်လိုက် စာရင်းလုပ်၍ အကောင်ထည်ဖော်လုပ်ဆောင်နိုင်လွယ်သော နည်းလမ်းမှစမ်းသက်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

の：のとなるを・し、をつけてみましょう。のからをして、しやすいからことがです。

1. စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာကြံဆလုပ်ဆောင်မှု：ကသိသအောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့၏ အကြောင်းအရင်း

တို့မှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံစံနှင့် ပတ်သက်နေတတ်ပါသည်။ အလုပ်အကိုင်အဆင်မပြေသော အကြောင်းအရင်းများကို မိမိ

ကိုယ်တိုင်တွင် ရှိသည်ဟုတင်းကျပ်စွာအဖြေရှာနေပါသလား။ မအောင်မြင်သောအခြေအနေက နောင်အနာဂတ်တွင်လည်း

ရေရှည်ဆက်လက်တည်ရှိသွားလိမ့်မည်ဟု စဉ်းစားနေပါသလား။ အခြေအနေကို အခြားရှုထောင့်မှ ပြန်လည်ကြည့်ရှုခြင်းကို

လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုပါသည်။

の：やのにのがしていることがあります。がうまくいかないをにいませんか？したがもずっとといませんか？のからをみることをします。

1. အပန်းဖြေခြင်း：စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သည်အလွန်နီးစပ်စွာဆက်စပ်နေပါသည်။ အပန်းဖြေခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းနေမှုကို သက်သာစေခြင်းဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းနေမှုများကို သက်သာစေသည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

Abdominal breathing၊ ရနံ့ကုထုံး၊ ရေနွေးစိမ်ချိုးခြင်း၊ ဂီတနားထောင်ခြင်းစသည့် သင်နှင့်ကိုက်ညီသောနည်းလမ်းကို

နေ့စဉ်နေထိုင်မှုအတွင်းရှာဖွေထားခြင်းသည်ကောင်းလိမ့်ပါမည်။

：こころとのはにしています。は、のをことで、こころのをです。、、、などあなたにを、からおくとよいでしょう。

1. စိတ်ဖိစီးမှုကိုပေါ့ပါးစေသည့်နည်းလမ်းများမှာ၊အထက်ဖော်ပြပါအရာများအပြင် မိသားစု၊မိတ်ဆွေ၊အထက်လူကြီးများနှင့်

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များစသည့်အနီးစပ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများသို့ တိုင်ပင်ပြီးပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုကို တောင်းဆိုခြင်းသည်လည်း

ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုအတွင်းတွင် စိတ်ပေါ့ပါးစွာတိုင်ပင်စကားပြောနိုင်သူနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသူတို့နှင့်

ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်းကို အလေ့အကျင့်လုပ် ခြင်းသည်ကောင်းလိမ့်ပါမည်။

へのでは、のほか、、、やなどのにしをこともです。からにできるや、のおけるとなをおくようとでしょう。

面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)

|  |
| --- |
| 面接指結果報告書 |
| 対象者 | 氏名 |  | 所属 |  |
| 男・女 | 年齢　　　歳 |
| 勤務の状況(労働時間、労働時間以外の要困) |  |
| 心理的な負担の状況 | (ストレスチェック結果)A.ストレスの要困　　 点B.心身の自覚症状 点C.周囲の支援 点 | (医学的所見に関する特記事項) |
| その他の心身の状況 | 0.所見なし　　1.所見あり(　　　　　　　　　　　　　　　) |
| 面接医師判定 | 本人への指導区分※複数選択可 | 0．措置不要1．要保健指導2．要経過観察3．要再面接(時期：　　　　　　　　)4．現病治療継続 又は 医療機関紹介 | (その他特記事項) |
| 就業上の措置に係る意見書 |
| 就業区分 | 0．通常動務 1．就業制限・配慮 2．要休業 |
| 就業上の措置 | 労働時間の短縮(考えられるものに〇) | 0．特に指示なし | 4.変形労働時間制または裁量労働制の対象からの除外 |
| 1．時間外労働の制限　　　　 時間/月まで | 5.就業の禁止(休暇・休養の指示) |
| 2．時間外労働の禁止 | 6.その他 |
| 3．就業時間を制限　　　　時　　　分　～　　　時　　　分 |
| 労働時間以外の項目(考えられるものに〇を付け、措置の内容を具体的に記述) | 主要項目 | a.就業場所の変更　b.作業の転換　c.深夜業の回数の減少　d.昼間勤務への転換　e.その他 |
| 1) |
| 2) |
| 3) |
| 措置期間 | 　　　日・　週・　月　　 　又は　　　　　年　　月　　日～　　　　年　　月　　日 |
| 職場環境の改善に関する意見 |  |
| 医療機関への受診配慮等 |  |
| その他(連絡事項等) |  |
| 医師の所属先 | 年　　月　　日(実施年月日) | 印 |
|  | 医師氏名 |  |  |

 **産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）**

**取扱注意**

〇〇社　安全衛生部

|  |  |
| --- | --- |
| 記入日 | 　年　　月　　日　　　　　　 |
| 対象者 | 所属 |  | 氏名 |  |
| 記入者 | 役職 |  | 氏名 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 対象者の出身国： | 日本での滞在期間 ：　　　　年　　　か月 |
| 職場で同じ国の出身者：　いる　　　いない | 入社してからの期間：　　　　年　　　か月 |
| 対象者の日本語能力：　仕事面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる　日常面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる |
| 高ストレスの原因と考えられる問題点： |

ストレスによる健康障害対策のためには、日常の変化を早めに察知することが大事とされています。つきまして、面談対象者について上司からみた以下の項目についてご回答ください。

１．当該者の日本語能力の問題点

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

２．当該者の勤務状況に変化はないか（遅刻や無断欠勤はないか）

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

３．食欲や顔色に変化はないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

４．不満が増えたか、あるいは逆に口数が少なくなってないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

５．仕事の単純ミスが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

６．物忘れが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

７．整理整頓が出来なくなっていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

８．その他、日常の変化について何か気づいたことはありますか

( 　　　　　　　　　　　　　　 )

以上

問い合わせ・提出先：安全衛生部　　　内線ｘｘｘｘｘ



**https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html**

**抑うつ症状チェック（前頁）に使用**

**Burmese version・ミャンマー語**

A1この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

　ဤရက်သတ္တပတ်၂ပတ်နှင့်အထက်အတွင်း၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တစ်နေ့လုံးနီးပါး စိတ်ကျနေခြင်း သို့မဟုတ်

စိတ်ပင်ပန်းနေခြင်း တို့ရှိခဲ့ပါသလား။

A2この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

ဤရက်သတ္တပတ်၂ပတ်နှင့်အထက်အတွင်း၊အကြောင်းအရာအလုံးစုံနီးပါးတို့တွင် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ပါးလာခြင်း၊များသောအားဖြင့်ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်ခဲ့တတ်သောအရာများကိုလုပ်ဆောင်ချိန်တွင်အနည်းတူခံစားမှုမရရှိနိုင်မှုတို့ရှိပါသလား။

A3毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

ညစဉ်နှင့်အမျှ၊အိပ်စက်ခြင်းတွင်ပြဿနာများ(ဥပမာအားဖြင့်၊ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ သန်းခေါင်ယံချိန်တွင်နိုးတတ်ခြင်း၊ မနက်ခင်းတွင် အစောကြီးနိုးနေခြင်း၊ အချိန်လွန်စွာ အိပ်ပျော်ခြင်းခြင်း စသည်)တို့ရှိပါသလား။

A4毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ၊ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးမရှိသူဖြစ်သည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းတို့ရှိပါသလား။

A5毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ရှိပါသလား။

(ア)、(イ) について― **YES/NOの質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာတို့ကြောင့်၊ အလုပ်နှင့်နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတို့တွင် အခက်အခဲများ များစွာရှိနေပါသလား။

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

သေချင်သည်ဟုခံစားရချိန်ရှိတတ်ပါသလား။ ထို့အပြင်၊ ၎င်းကဲ့သို့သော စိတ်အနေအထားများ

အစဉ်မပြတ်ရှိနေပါသလား။

専門医を受診してください。

အထူးကုဆရာဝန်သို့ပြသပေးပါ။

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

ဆေးရုံတွင်ပြသနေခြင်းကိုစဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ဆေးသောက်ရန်မမေ့စေပါနှင့်။

**心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）**

・労働者に直接質問し、聞き取った結果を記入し、評価します。定期健康診断の結果も活用しましょう。ただし、**理学的・神経学的所見欄**（下記の※）は必ず医師が行う必要がありますが、それ以外は他の産業保健スタッフの協力を得ても構いません。

■現病歴（基礎疾患）　□ 特になし

□ 高血圧、　□ 糖尿病、 □ 脂質異常症（高脂血症）、　□ 肥満、

□ 痛風ないし高尿酸血症、□ 脳血管疾患、　□ 虚血性心疾患、　□ 不整脈（　　　　　）、

□ 肝疾患（　　　　　）、□ 腎疾患（　　　　　）、□ がん（　　　　　）、

□ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

罹患経過：発症　　　　　　　年頃　その後の受療（ □ あり、□ なし）

■定期健康診断などの所見（受診日：　　　　年　　月　　日）

|  |
| --- |
|  |

■主訴、自覚症状　 □ 特になし

□ 頭痛・頭重、□ めまい、□ しびれ、□ 歩行障害、□ 動悸、□ 息切れ、□ 胸痛、

□ むくみ、□ 抑うつ気分、□ 興味・意欲の低下、□ 不安感、□ 思考力の低下、

□ もの忘れ、□ 食欲低下、

□ 不眠（入眠障害、断続睡眠・中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感喪失など）、□ 疲労感

□その他のストレス関連疾患（心身症）（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

疲労蓄積の症状および本人が考えている疲労蓄積の原因

|  |  |
| --- | --- |
| 症　状 |  |
| 原　因 |  |

■生活状況（アルコール、たばこについては、最近の変化についても確認）

|  |  |
| --- | --- |
| アルコール | □ 飲まない　　　□ 飲む □ 機会飲酒 □ ビール大びん（換算）　　 本／日（　　 日／週）最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| タバコ | □ 吸わない　　　□ 吸う　　　　本／日×　　　　年最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| 運動 | □ 特にしない　　　□ つとめて歩く程度　　　□ 積極的にする |
| 食習慣（複数チェック可） | □ 肉が好き　　　□ 魚が好き　　　□ 野菜が好き　　　□ 特にない□ 塩辛いものが好き　　　□ 甘いものが好き　　　□ 薄味が好き |
| 睡眠時間 | 1日あたり　　平日：　　　　時間　　／　　休日：　　　　時間 |

■一般生活におけるストレス、疲労要因：

|  |
| --- |
|  |

■検査所見等：事後措置の意見・保健指導に役立てます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 検　査　所　見 | 血圧 |  ／　　　　　　mmHg |
| 脈拍 |  ／分　　不整脈：□ なし　□ あり（　　　　　　　　　　　） |
| 体重 |  kg |
| 身長 |  cm　　　BMI：　　　　　　　　　腹囲：　　　　　　cm |
| その他 |  |
| **理学的所見(※)** |  |
| **神経学的所見(※)** |  |
| その他 |  |

＜参考：高ストレス者の場合に留意すべきストレス関連疾患（心身症）＞

|  |  |
| --- | --- |
| 部位 | 主な症状 |
| 呼吸器系 | 気管支喘息，過換気症候群 |
| 循環器系 | 本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞） |
| 消化器系 | 胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐 |
| 内分泌・代謝系 | 単純性肥満症，糖尿病 |
| 神経・筋肉系 | 筋収縮性頭痛，痙性斜頚，書痙 |
| 皮膚科領域 | 慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症 |
| 整形外科領域 | 慢性関節リウマチ，腰痛症 |
| 泌尿・生殖器系 | 夜尿症，心因性インポテンス |
| 眼科領域 | 眼精疲労，本態性眼瞼痙攣 |
| 耳鼻咽喉科領域 | メニエール病 |
| 歯科・口腔外科領域 | 顎関節症 |

日本心身医学会教育研修委員会編1991心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57をもとに作成