**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）

**Indonesian language version・インドネシア語**

Kepada Bapak/Ibu ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

 Saya ＿＿＿＿＿＿＿＿, dokter kesehatan kerja dan penanggung jawab kesehatan karyawan di kantor ini.

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

Hari ini, saya melaksanakan wawancara karena berdasarkan pemeriksaan stres yang dilakukan pada tanggal,\_\_\_ bulan\_\_\_, tingkat stres (beban mental dan fisik) Anda dinyatakan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara ini, saya sebagai dokter kesehatan kerja akan memberikan pendapat kepada perusahaan terkait dengan langkah yang diperlukan dalam kondisi kerja.

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。

Silakan lihat pemeriksaan stres Anda (Hanteizu). Tingkat stres Anda sepertinya ada di ☑ di bawah.

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。

□ Beban pekerjaan yang berat のが

□ Gejala fisik atau mental yang kuat のが

□ Dukungan dari atasan atau rekan kerja rendah やのが

Tolong berikan tanda ☑ pada poin yang menjadi penyebab stres pada diri Anda.

ののにに☑をください。

Pemahaman Bahasa Jepang 　：

□ Banyak instruksi pekerjaan yang tidak dipahami 　　　　 のがことが

□ Sulit berkomunikasi dengan rekan kerja atau atasan　　　 やとのがである

□ Tidak nyaman saat berbelanja atau kehidupan sehari-hari　 やふだんのに

Beban pekerjaan の：

□ Banyak lembur (　　 jam per bulan) が（あたり　　　）

□ Banyak shifts malam 　　 が

□ Akhir-akhir ini, isi pekerjaan berubah 、のが

□ Isi pekerjaan sulit のが

□ Beban fisik berat のが大きい

□ Pekerjaan tidak menyenangkan がない

□ Ada orang yang tidak cocok di tempat kerja にががいる

Dukungan dari sekitar からの：

□ Saya ingin rekan diskusi di tempat kerja にが

□ Saya tinggal seorang diri である

□ Saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan kebiasaan dan budaya orang Jepang

のやになじめない

Beban mental dan kesulitan, serta efeknya こころのや、それらの：

Beban mental dan kesulitan (stres) こころのや（）：

□ Tidak merasakannya atau bisa segera mengatasinya か、すぐする

□ Pernah merasakannya tetapi tidak berlangsung lama ことはあるが、は

□ Terus berlanjut atau sepertinya ke depannya pun akan berlanjut

 ずっといる、あるいはもである

Emosi dan kondisi fisik (depresi, kekhawatiran, kelelahan, sakit kepala, dan lainnya) やの（の、、、など）：

□ Hampir tidak ada atau ringan ほとんどない、あるいはしている

□ Ada beberapa いくらかある

 □ Ada banyak gejala, seperti kurang tidur atau kehilangan nafsu makan

 がかなりある、あるいはまたはがある

Kecemasan pribadi atau rasa sakit のや：

□ Hampir tidak ada ほとんどない

□ Ada beberapa いくらかある

□ Banyak

Kendala dalam pekerjaan dan kehidupan やの：

□ Hampir tidak ada ほとんどない

□ Ada beberapa いくらかある

□ Banyak

Tolong beritahukan kondisi kesehatan Anda saat ini. のをください。

Penyakit yang pernah Anda derita hingga sekarangこれまでかかった：

□ Tidak ada yang spesifik になし

□ Tekanan darah tinggi 　□ Kencing manis

□ Hiperlipidemia （）　□ Obesitas

□ Asam urat atau hiperurisemia または

□ Stroke 　□ Angin duduk atau serangan jantung

□ Gangguan irama jantung 　□ Penyakit hati 　□ Gagal ginjal kronis

□ Kanker がん　□ Sakit pinggang

□ Gangguan mental (depresi, gangguan bipolar, neurosis, gangguan kecemasan, gangguan penyesuian, gangguan psikosomatik, dan lainnya) こころの（うつ、、、、、など）

□ Skizofrenia 　　□ Lainnya 　（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

Tahun mulai 時期

Progres saat ini の

（□Dalam masa pengobatan 　□Sembuh 　□ Dibiarkan tanpa pengawasan

Gejala khusus : 　□ Tidak ada yang spesifik になし

□ Sakit kepala ・　□ Pusingめまい　□ Kesemutanしびれ

□ Gangguan berjalan 　□ Jantung berdebar 　□ Napas pendek

□ Nyeri dada 　□ Pembengkakan (edema) むくみ　□ Depresi

□ Penurunan minat/motivasi ・の　□ Kecemasan

□ Penurunan kemampuan berpikir の　□ Mudah lupaもの

□ Penurunan nafsu makan

□ Insomnia (tidak bisa tidur, tertidur ringan, terbangun di sela tidur, terbangun terlalu pagi, tidak bisa tidur dengan nyenyak) （、が、、、がないなど）

□ Kelelahan

Pemeriksaan kesehatan di perusahaan の：

□ Selalu mengikuti いる　□ Pernah tidak mengikuti ことがある

□ Hampir tidak atau tidak pernah mengikuti 、または

Terakhir kali mengikuti pemeriksaan kesehatan： 　 tanggal/ 　　bulan/ 　　　tahun

 を：

Tolong beri tahu kebiasaan hidup Anda あなたのをください。

Alkohol ：□ Tidak minum 　□ Sering minum

□ Minum saat ada kesempatan

 □ Botol besar bir びん（）　　 botol/hari ／（ 　　 hari/minggu ／）

Merokok ：□ Tidak pernah

 □ Pernah merokok tapi sudah berhenti いたがやめた 　 batang/hari ／ 　　　 tahun

 □ Sekarang pun merokok もいる　　 　 batang/hari ／ 　　 　 tahun

Olahraga : □ Tidak pernah/jarang にしない　□ Hanya sebatas berjalan kaki　つとめて歩く

□ Melakukan dengan giat にする

Kebiasaan makan (bisa memilih lebih dari 1 pilihan) （）：

 □ Saya suka daging が　□ Saya suka ikan が　□ Saya suka sayur が

 □ Saya suka makanan asin ものが　　□ Saya suka makanan manis ものが

 □ Saya suka makanan hambar が 　□ Tidak ada yang spesifik にない

Waktu tidur/hari　1あたりの：hari kerja ：　　　・hari libur ：

Penyebab beban mental dan kesulitan (stres) di luar pekerjaan　のこころのや（）の原因：

□ Penyakit yang saya derita の　□ Penyakit yang diderita keluarga saya の

□ Hutang 　□ Pendidikan anak の

□ Masalah dengan teman atau kenalan やとの

□ Waktu perjalanan ke tempat kerja 　□ Lingkungan tempat tinggal

Tolong beritahu kondisi Anda saat ini.　あなたののをください。

　Kemampuan Bahasa Jepang ：

Sangat bagus 　　　Bagus 　　　Buruk 　　　 Sangat burukとても

Anggota keluarga yang tinggal bersama ：

Suami/Istri /　　 Anak なし 　 Ayah 父 Ibu 母　 Lainnya （　 　　） Tidak adaなし

　Masalah lainnya　いること（Skala masalah いる）：

　□ Masalah agama のこと　　Sangat banyak 　Banyak 　　　Cukup 　　Sedikit 　Tidak adaそうだ 　 　 まあそうだ 　どちらでもない ややちがう　 ちがう

□ Makanan 、　　　　　 Sangat banyak Banyak Cukup Sedikit Tidak ada

そうだ 　 　 まあそうだ 　どちらでもない ややちがう　 ちがう

□ Pemasukan　 Sangat banyak Banyak Cukup Sedikit Tidak ada

そうだ 　 　 まあそうだ 　どちらでもない ややちがう　 ちがう

**Terima kasih banyak. Sebagai dokter kesehatan kerja, saya akan memberikan pendapat seperti di bawah ini kepada perusahaan.**

**ありがとうございました。に、としてのを。**

Klasifikasi kerja Andaあなたの：

 □ Jam kerja normal

 □ Pembatasan atau pertimbangan kerja ・

□ Cuti bekerja

 Masukan untuk perusahaan への：

 □ Memperpendek waktu kerja の

 □ Membatasi waktu lembur （maksimal 　　 jam/bulan あたり　　まで）

 □ Mengurangi jumlah pekerjaan の軽減

 □ Pindah ke pekerjaan yang cocok untuk Anda あなたにあったへの

 □ Memperbaiki hubungan sosial の

 □ Larangan bekerja pada malam hari atau bekerja saat hari libur ・の

 □ Pertimbangan untuk berkonsultasi dengan institusi medis への

**Saya menyarankan beberapa hal berikut untuk Anda. あなたには、をします。**

1. Mengatasi masalah kebiasaan: Menganalisa, menata, dan memberikan skala prioritas masalah yang menjadi penyebab stres. Membuat daftar solusi dari skala prioritas masalah yang tinggi dan menyelesaikan masalah dengan cara yang mudah dilakukan adalah langkah yang efektif.

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. Mengatasi cara berpikir: Ada hubungan antara kebiasaan berpikir dengan penyebab rasa gusar dan kecemasan. Apakah Anda terlalu memikirkan penyebab pekerjaan tidak berjalan dengan baik? Apakah Anda berpikir jika kondisi kegagalan akan terus berlanjut? Saya menyarankan untuk melihat kembali kondisi dari sudut pandang yang berbeda.

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. Relaksasi: Kondisi mental dan fisik memiliki hubungan yang erat. Relaksasi adalah cara untuk menurunkan ketegangan pikiran dan ketegangan fisik. Anda bisa menemukan cara relaksasi yang cocok untuk Anda seperti pernapasan perut, aromaterapi, berendam, musik, dan lainnya.

：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. Untuk mengatasi stres, selain cara-cara di atas, berdiskusi dan meminta dukungan dari orang sekitar seperti keluarga, teman, atasan, rekan kerja, dan lainnya juga efektif. Membangun hubungan baik dengan orang yang bisa dipercaya atau rekan yang bisa diajak berdiskusi adalah hal yang penting.

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**

**Indonesian language version・インドネシア語**

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？

Apakah dalam 2 pekan lebih ini Anda merasakan depresi setiap hari, selama hampir seharian?

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？

Apakah dalam 2 pekan lebih ini, Anda kehilangan minat di hampir segala hal, dan kehilangan kesenangan pada hal yang biasanya Anda gemari?

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？

 Apakah Anda mengalami masalah tidur setiap malam? (misalnya sulit tidur, terbangun tengah malam,

terbangun terlalu pagi, bangun kesiangan, dan lainnya)

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？

 Apakah Anda merasa tidak berharga atau merasa bersalah setiap hari?

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？

 Apakah Anda merasa kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan setiap hari?

(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？。

Apakah Anda memiliki kendala dalam bekerja dan berkegiatan sehari-hari karena gejala dari depresi?

(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。

 Apakah Anda memiliki keinginan untuk mati, berpikir tentang kematian, atau berkeinginan kuat untuk

mati?

専門医を受診してください。

Silakan kunjungi dokter spesialis.

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。

Lanjutkan kunjungan Anda ke rumah sakit, dan jangan lupa untuk meminum obat.

**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