

≡≡≡ 卷 頭 言 ≡≡≡

## ストレスチェック制度の開始にあたって

下 光 輝 一

公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長  
健康日本 21 推進全国連絡協議会会長  
東京医科大学名誉教授

平成 27 年度から始まる改正労働安全衛生法によるストレスチェック制度は、おそらく世界で初めての制度である。制度の根幹となるストレスチェック法の標準版となる職業性ストレス簡易調査票<sup>1)</sup>を開発した者の一人としてこの制度がうまくいくことを願っている。

この調査票は、平成 7 年から平成 11 年まで行われた労働省委託研究「労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究」班（班長加藤正明東京医科大学名誉教授）の中の「ストレス測定研究」グループにより開発されたものである。労働の場でストレス対策に簡便でかつ有用なストレス評価法を開発せよという課題をいただいて行われた。当時、労働衛生対策の重要な課題の一つに、ストレスとメンタルヘルス対策が挙げられているにもかかわらず、ストレスの評価法が確立しておらず、国としても効果的な対策を打ち出すことができない現状があったからである。

研究の当初は、客観的なストレス評価法として生理・生化学的な指標はないか検討したが、妥当なものを見出すことができなかった。ちょうどその頃、米国労働安全衛生研究所 (NIOSH) の職業性ストレス調査票や Robert Karasek と Tores Theorell の開発によるデマンド・コントロール・サポートモデルに基づいた調査票 Job Content Questionnaire (JCQ) などが、翻訳され我が国でもストレス科学研究の中で使用され始めていた。

さらに遡ること数年、平成元年に、私は職業性ストレス研究をリードしていたスウェーデン王国カロリンスカ医科大学ストレス研究所に 1 年間ほど留学をした。研究所は、ストレスに関する「人—環境モデル」を提唱した Lennart Levi 所長の下に優秀なスタッフが集っており、JCQ を用いた研究の成果が次々と発表され、連日活発な議論が行われており、色々と勉強することができた。そして帰国後、労働省委託研究班に加えていただいたのである。研究班には、JCQ を使用して研究を行っていた川上憲人先生（当時岐阜大学医学部）や、NIOSH 調査票を用いて研究を行っていた原谷隆史先生（産業医学総合研究所）が班員として参加しておられた。そのような背景の下、私たちは、労働者のストレス状態を、心理的ストレス反応だけでなく、デマンド、コントロール、人間関係等の仕事のストレス要因と、上司、同僚、家族・友人の支援の有無を同時に把握することができる調査票を開発することはできないかと考えたのである。そして出来上がったものが全 57 項目からなる職業性ストレス簡易調査票であった。その解析結果は、労働者や産業保健スタッフが理解しやすいようにレーダーチャートの形で出力され、抑うつや不安などの心理的ストレス反応の状態のみならず、仕事の量的・質的な負担などの仕事のストレス要因や上司、同僚などの支援に関するレーダーチャートが示されるようになっており、調査票は、労働者個人のセルフチェックばかりでなく、産業保健スタッフの面談の際の補助的なツールとして使用可能なものとなった。一方、健康影響評価グループの川上憲人先生のチームはこの調査票から、仕事の量的なデマンドと仕事のコントロール度及び上司、同僚の支援に関する

質問項目合計 12 項目を抜き出し、仕事のストレス判定図として、部署ごとのストレスの健康リスクを数値として表わすことができるツールを開発し、職場環境の評価と改善に役立てることができるようになった。

平成 12 年にこれらのツールに関する報告書が発表され、産業現場で用いられるようになると、時間が経つにつれて全国の産業保健スタッフからその有用性について高く評価されるようになり、産業現場で汎用されるようになった。

また、労働者個人のストレスと部署毎の職場環境の評価が可能になったことにより、我が国のストレスとメンタルヘルス対策は新たな地平が切り開かれた。同年、厚生労働省は、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を打ち出し、4つのケア（労働者自身によるセルフケア、ラインによるケア、産業保健スタッフによるケア、事業場外資源によるケア）を提唱した。その後も、私たちはさらにこれらのツールを用いて、職場環境改善のための方法の開発、そのためのツール（アクションチェックリスト）の開発など、研究を継続的に行った。

このような流れの中で、平成 22 年長妻昭厚生労働大臣の時代に、自殺予防対策の一環として、労働安全衛生法の改正によるストレスチェック制度の創設が図られた。本法案は、政権交代により一度は国会で廃案となったが、再度上程され平成 26 年 6 月に改正法案が成立したのである。

かつて、ストレス研究所に留学した時に、Levi 先生は、「政策と科学研究の間には大きなギャップがある、研究のための研究を行うのではなく、その成果をいかに実践（施策）に応用して行くのかについて考えなければならない」と常に心を砕かれていた。私にもその役割を果たすよう期待しておられ、「日米欧は脱工業化社会に進んでおり、この三極で職業性ストレスに関する国際会議を開き、ストレス対策のアクションを取っていききたい」と事あるごとに言われていた。

帰国後、大学の公衆衛生学講座の主任教授を拝命した後の平成 10 年 10 月 31 日～11 月 1 日に Levi 先生と NIOSH の Steven Sauter 部長と私が発起人となって、WHO, ILO, EC, NIOSH, 厚生省, 労働省, カロリンスカ研究所などの多くの団体の後援の下、東京医科大学主催で日米欧のストレス研究者を集めて三極国際会議を開催し、議論を行った。その成果を受けて、11 月 3 日には東京医科大学国際シンポジウムを開催させていただいた。最後に「日米欧脱工業化地域における職業性ストレスと健康に関する東京宣言」を採択したが、その冒頭において「研究によって得られた知識と知識を実践に移すことのギャップを埋めることが重要である」と起草させていただいた<sup>2)</sup>。

私たちは、平成 7 年から 5 年間にわたる労働省委託研究費を頂いて調査票の開発を行い、また今日までの間に職場環境の改善に関する方法などの研究開発も行ってきた。一方、行政の方ではこれらの研究を基にして、「労働者の心の健康づくり指針」、「職場復帰支援のための指針」などが打ち出され、今回労働安全衛生法が改正され、法律の下で労働者のストレスチェックを行うことになったが、ストレスチェック制度のための標準的な質問紙として職業性ストレス簡易調査票が採用されたことを考えると、我が国のストレスとメンタルヘルス対策（施策）とストレス科学研究が非常にうまくタイアップして進んできたように思われる。施策と研究のギャップを埋めるように、という Levi 先生の教えが生かされつつあることを実感している。

- 1) 職業性ストレス簡易調査票 [http://www.tmu-ph.ac/topics/stress\\_table.php](http://www.tmu-ph.ac/topics/stress_table.php)
- 2) Levi L, Sauter SL, Shimomitsu T: Work-Related Stress — It's Time to Act. *Journal of Occupational Health Psychology* 4(4): 394-396, 1999