

(表1) 職場における心理的負荷評価表

出来事の種類	(1)平均的な心理的負荷の強度		(2)心理的負荷の強度を修正する視点		
	具体的出来事	心理的負荷の強度		修正する際の着眼事項	
		I	II III		
①事故や災害の体験	重度の病気やケガをした		☆	被災の程度、後遺障害の有無・程度、社会復帰の困難性等	
	悲惨な事故や災害の体験(目撃)をした	☆		事故や被害の大きさ、恐怖感、異常性の程度等	
②仕事の失敗、過重な責任の発生等	交通事故(重大な人身事故、重大事故)を起こした		☆	事故の大きさ、加害の程度、処罰の有無等	
	労働災害(重大な人身事故、重大事故)の発生に直接関与した		☆	事故の大きさ、加害の程度、処罰の有無等	
	会社の経営に影響するなどの重大な仕事上のミスをした		☆	失敗の大きさ・重大性、損害等の程度、ペナルティの有無等	
	会社で起きた事故(事件)について、責任を問われた	☆		事故の内容、関与・責任の程度、社会的反響の大きさ、ペナルティの有無等	
	違法行為を強要された	★		行為の内容、強要に対する諸否の自由の有無、強要の程度、社会的影響の大きさ、ペナルティの有無等	
	自分の関係する仕事で多額の損失を出した	★		損失の内容・程度、関与・責任の程度、ペナルティの有無等	
	達成困難なノルマが課された	★		ノルマの困難性、強制の程度、ペナルティの有無、達成できなかった場合の影響等	
	ノルマが達成できなかった	☆		ノルマの内容、困難性・強制性・達成率の程度、ペナルティの有無、納期の変更可能性等	
	新規事業の担当になった、会社の建て直しの担当になった	☆		プロジェクト内での立場、困難性の程度、能力と仕事内容のギャップの程度等	
	顧客や取引先から無理な注文を受けた	★		顧客・取引先の位置付け、要求の内容等	
	顧客や取引先からクレームを受けた	☆		顧客・取引先の位置付け、会社に対する損害の内容・程度等	
	研修、会議等の参加を強要された	★		研修・会議等の内容、業務内容と研修・会議等の内容とのギャップ、強要に対する諸否の自由の有無、強要の程度、ペナルティの有無等	
大きな説明会や公式の場での発表を強いられた	★		説明会等の規模、業務内容と発表内容のギャップ、強要・責任の程度等		
上司が不在になることにより、その代りを任された	★		内容・責任の程度・代行の期間、本来業務との関係等		
③仕事の量・質の変化	仕事内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった	☆		業務の困難度、能力・経験と仕事内容のギャップ、責任の変化の程度等	
	勤務・拘束時間が長時間化する出来事が生じた	☆		勤務・拘束時間の変化の程度、困難度等	
	勤務形態に変化があった	☆		交替制勤務、深夜勤務等変化の程度等	
	仕事のペース、活動の変化があった	☆		変化の程度、強制性等	
	職場のOA化が進んだ	☆		研修の有無、強制性等	
出来事の種類	(1)平均的な心理的負荷の強度		(2)心理的負荷の強度を修正する視点		
	具体的出来事	心理的負荷の強度		修正する際の着眼事項	
		I	II III		
	④身分の変化等	退職を強要された		☆	解雇又は退職強要の経過等、強要の程度、代償措置の内容等
		出向した		☆	在籍・転籍の別、出向の理由・経過、不利益の程度等
		左遷された		☆	左遷の理由、身分・職種・職制の変化の程度等
		非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取扱いを受けた		☆	差別、不利益の内容・程度等
	⑤役割・地位等の変化	早期退職制度の対象となった	★		対象者選定の合理性、代償措置の内容等
		転勤をした		☆	職種・職務の変化の程度、転居の有無、単身赴任の有無、海外の治安の状況等
		複数名で担当していた業務を1人で担当するようになった		★	業務の変化の内容・程度等
		配置転換があった		☆	職種・職務の変化の程度、合理性の有無等
		自分の昇格・昇進があった		☆	職務・責任の変化の程度等
部下が減った			☆	職場における役割・位置付けの変化、業務の変化の内容・程度等	
部下が増えた			☆	教育・指導・管理の負担の内容・程度等	
同一事業場内での所属部署が統合された		★		業務の変化の内容・程度等	
担当ではない業務として非正規社員のマネジメント、教育を行った		★		教育・指導・管理の負担の内容・程度等	
⑥対人関係のトラブル		ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた		★	嫌がらせ、いじめ、暴行の内容、程度等
		セクシュアルハラスメントを受けた		☆	セクシュアルハラスメントの内容、程度等
		上司とのトラブルがあった		☆	トラブルの内容、程度等
	部下とのトラブルがあった		☆	トラブルの内容、程度等	
⑦対人関係の変化	同僚とのトラブルがあった		☆	トラブルの内容、程度、同僚との職務上の関係等	
	理解してくれていた人の異動があった		☆		
	上司が変わった		☆		
	昇進で先を越された		☆		
⑦対人関係の変化	昇進で先を越された		☆		
	同僚の昇進・昇格があった		☆		

(3) (1)の出来事後の状況が持続する程度を検討する視点 〔総合評価〕を行う際の視点	
出来事に伴う問題、 変化への対処等	持続する状況を検討する際の 着眼事項例
○仕事の量(労働時間等)の変化後の 持続する状況 ・所定外労働、休日労働の増加の程度 ・仕事密度の増加の程度	①恒常的な長時間労働が出来事後にみられた ②多忙な状況となり、所定労働時間内に仕事が処理できず、時間外労働が増えた ③休日出勤が増えた ④勤務時間中はいつも仕事に追われる状況となった ⑤その他(仕事の量(労働時間等)の変化に関すること)
○仕事の質・責任の変化後の持続する 状況 ・仕事の内容・責任の変化の程度、経験、 適応能力との関係	①ミスが許されないような、かなり注意を集中する業務となった ②それまでの経験が生かされず、新たな知識、技術が求められることとなった ③深夜勤務を含む不規則な交替制勤務となった ④24時間連絡が取れるなど、すぐ仕事に就ける状態を求められるようになった ⑤以前より高度の知識や技術が求められるようになった ⑥その他(仕事の質・責任の変化後の持続する状況に関すること)
○仕事の裁量性の欠如 ・他律的な労働、強制性等	①仕事が孤独で単調となった ②自分で仕事の順番・やり方を決めることができなくなった ③自分の技能や知識を仕事で使うことが要求されなくなった ④その他(仕事の裁量性の欠如に関すること)

(3) (1)の出来事後の状況が持続する程度を検討する視点 〔総合評価〕を行う際の視点	
出来事に伴う問題、 変化への対処等	持続する状況を検討する際の 着眼事項例
○職場の物的・人的環境の変化後の 持続する状況 ・騒音、暑熱、多湿、寒冷等の変化の程度 ・対人関係・人間関係の悪化	①対人関係のトラブルが持続している ②職場内で孤立した状況になった ③職場での役割・居場所がない状況になった ④職場の雰囲気が悪くなった ⑤職場の作業環境(騒音、照明、温度、湿度、換気、臭気など)が悪くなった ⑥その他(職場の物的・人的環境の変化に関すること)
○職場の支援・協力等の欠如の状況 ・訴えに対する対処、配慮の欠如の状況 等 ・上記の視点に関わる調査結果を踏まえ、客観的にみて問題への対処が適切になされていたか等	①仕事のやり方の見直し改善、応援体制の確立、責任の分散等、支援・協力がなされていない等 ②職場内のトラブルに対する対処がなされていない等 ③その他(職場の支援・協力等の欠如の状況に関すること)
○その他 (1)の出来事に派生する状況が持続する程度	

総合評価		
弱	中	強

(注)

・新たに追加した具体的出来事は★で表示している(「心理的負荷の強度」の欄)。

・「具体的出来事」及び「心理的負荷の強度」について、従来からの修正部分を下線で表示している。

・(1)の具体的出来事の平均的な心理的負荷の強度は☆又は★で表現しているが、この強度は平均値である。また、心理的負荷の強度Ⅰは日常的に経験する心理的負荷で一般的に問題とならない程度の心理的負荷、心理的負荷の強度Ⅱは人生の中でまれに経験することもある強い心理的負荷、心理的負荷の強度Ⅲはその中間に位置する心理的負荷である。

・(2)の「心理的負荷の強度を修正する視点」は、出来事の具体的な態様、生じた経緯等を把握した上で、「修正する際の着眼事項」に従って平均的な心理的負荷の強度をより強くあるいはより弱く評価するための視点である。

・(3)「(1)の出来事後の状況が持続する程度を検討する視点」は、出来事後の状況がどの程度持続、拡大あるいは改善したのかについて、「持続する状況を検討する際の着眼事項例」を評価に当たっての着眼点として具体的に検討する視点である。各項目は(1)の具体的出来事ごとに各々評価される。

・「総合評価」は、(2)及び(3)の検討を踏まえた心理的負荷の総体が客観的にみて精神障害を発病させるおそれのある程度の心理的負荷であるか否かについて評価される。

(表2)

職場以外の心理的負荷評価表

出来事の種類	具体的出来事	心理的負荷の強度		
		I	II	III
①自分の出来事	離婚又は夫婦が別居した			☆
	自分が重い病気やケガをした又は流産した			☆
	自分が病気やケガをした		☆	
	夫婦のトラブル、不和があった	☆		
	自分が妊娠した	☆		
	定年退職した	☆		
②自分以外の家族・ 親族の出来事	配偶者や子供、親又は兄弟が死亡した			☆
	配偶者や子供が重い病気やケガをした			☆
	親類の誰かで世間的にまずいことをした人が出た			☆
	親族とのつきあいで困ったり、辛い思いをしたことがあった		☆	
	親が重い病気やケガをした		★	
	家族が婚約した又はその話が具体化した	☆		
	子供の入試・進学があった又は子供が受験勉強を始めた	☆		
	親子の不和、子供の問題行動、非行があった	☆		
	家族が増えた(子供が産まれた)又は減った(子供が独立して家を離れた)	☆		
	配偶者が仕事を始めた又は辞めた	☆		
③金銭関係	多額の財産を損失した又は突然大きな支出があった			☆
	収入が減少した		☆	
	借金返済の遅れ、困難があった		☆	
	住宅ローン又は消費者ローンを借りた	☆		
④事件、事故、災害の体験	天災や火災などにあった又は犯罪に巻き込まれた			☆
	自宅に泥棒が入った		☆	
	交通事故を起こした		☆	
	軽度の法律違反をした	☆		
⑤住環境の変化	騒音等、家の周囲の環境(人間環境を含む)が悪化した		☆	
	引越した		☆	
	家屋や土地を売買した又はその具体的な計画が持ち上がった	☆		
	家族以外の人(知人、下宿人など)と一緒に住むようになった	☆		
⑥他人との人間関係	友人、先輩に裏切られショックを受けた		☆	
	親しい友人、先輩が死亡した		☆	
	失恋、異性関係のもつれがあった		☆	
	隣近所とのトラブルがあった		☆	

(注)・新たに追加した具体的出来事は★で表示している(「心理的負荷の強度」の欄)。

・心理的負荷の強度ⅠからⅢは、表1と同程度である。

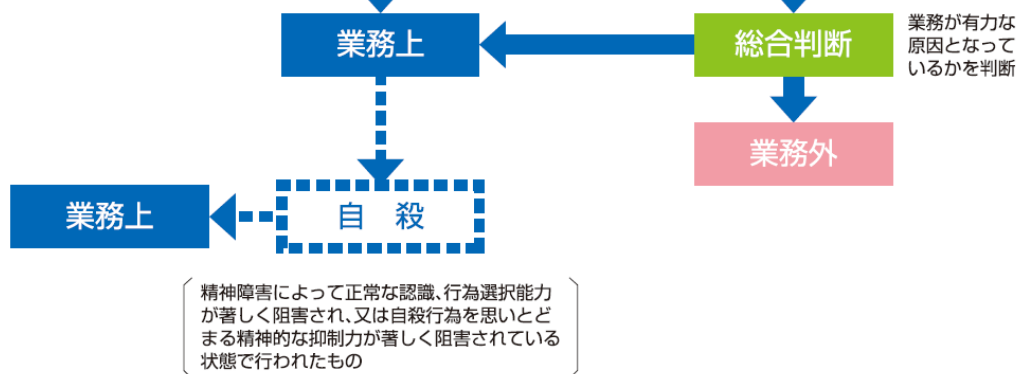
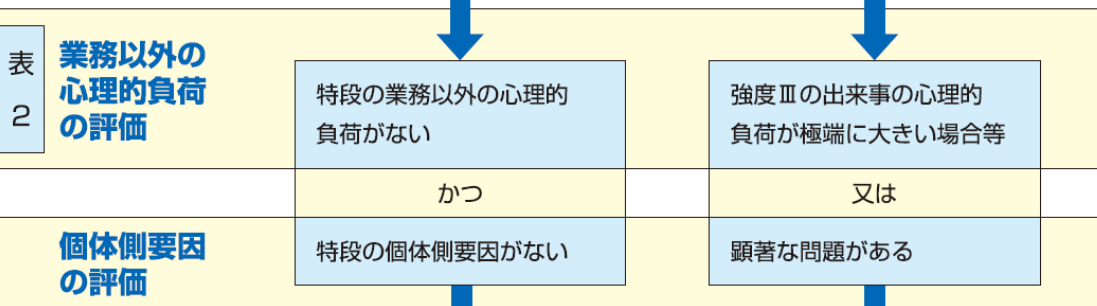
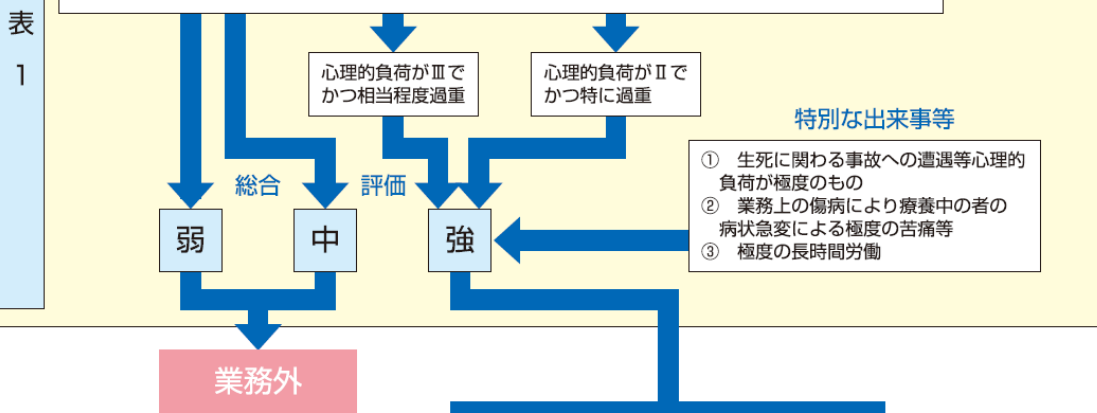
判断要件

次の要件のいずれをも満たす精神障害は、業務上の疾病として取り扱う。

- (1) 対象疾病に該当する精神障害を発病していること。
- (2) 対象疾病の発病前おおむね6か月の間に、客観的に当該精神障害を発病させるおそれのある業務による強い心理的負荷が認められること。
- (3) 業務以外の心理的負荷及び個体側要因により当該精神障害を発病したとは認められないこと。

業務による心理的負荷の評価

- (1) 「出来事」の心理的負荷の強度： 事故や災害の体験、仕事の失敗、過重な責任の発生等
I II III (平均的な強度)
- (2) 心理的負荷の強度の修正： 出来事の内容、程度等
I II III (当該事案の強度)
- (3) 出来事後の状況が持続する程度： 仕事量(恒常的な長時間労働は考慮)・質・責任等の変化、支援等



出典：厚生労働省リーフレット「精神障害等の労災認定について」

(<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/dl/040325-15.pdf>)