別紙2

裁量労働勤務者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日　　年　 月　 日

所属

氏名

このチェックリストは疲労の蓄積を自覚症状と勤務の状況の側面から評価し、その負担度を見ています。

１．最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✔を付けてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. イライラする | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 2. 不安だ | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 3. 落ち着かない | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 4. ゆううつだ | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 5. よく眠れない | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 6．体の調子が悪い | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 7. 物事に集中できない | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 8. することに間違いが多い | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 9. 仕事中、強い眠気に襲われる | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 10. やる気が出ない | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 11. へとへとだ（運動後を除く。） | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |
| 13. 以前とくらべて、疲れやすい | □ ほとんどない（０） | □ 時々ある（１） | □ よくある（３） |

＜自覚症状の評価＞ 各々の答えの（ ）内の数字を全て加算してください。 合計　　　点

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ⅰ | ０～３点 | Ⅱ | ４～７点 | Ⅲ | ８～14点 | Ⅳ | 15点以上 |

２．最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✔を付けてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. １か月の勤務等の時間 | □ 少ない又は適当（０） | □ 多い （１） | □ 非常に多い（３） |
| 2. 不規則な勤務等（予定の変更等） | □ 少ない （０） | □ 多い （１） | － |
| 3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など） | □ ない又は小さい（０） | □ 大きい （１） | － |
| 4. 深夜の勤務等に伴う負担（★1） | □ ない又は小さい（０） | □ 大きい （１） | □ 非常に大きい（３） |
| 5. 休憩・仮眠の時間数及び施設 | □ 適切である（０） | □ 不適切である（１） | － |
| 6. 勤務等についての精神的負担 | □ 小さい （０） | □ 大きい （１） | □ 非常に大きい（３） |
| 7. 勤務等についての身体的負担（★2） | □ 小さい （０） | □ 大きい （１） | □ 非常に大きい（３） |

★1：深夜における勤務等の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。深夜における勤務等は、深夜時間帯（午後10時－午前5時）の一部または全部を含む場合を言います。

★2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

＜勤務の状況の評価＞ 各々の答えの（ ）内の数字を全て加算してください。 合計　　 点

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ａ | ０～２点 | Ｂ | ３～５点 | Ｃ | ６～８点 | Ｄ | ９点以上 |

３．総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの勤務等による負担度の点数（０～７）を求めてください。

【勤務等による負担度点数表】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 勤務の状況 | | | |
| Ａ | Ｂ | Ｃ | Ｄ |
| 自覚症状 | Ⅰ | ０ | ０ | ２ | ４ |
| Ⅱ | ０ | １ | ３ | ５ |
| Ⅲ | ０ | ２ | ４ | ６ |
| Ⅳ | １ | ３ | ５ | ７ |

* 糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合は判定が正しく行われない可能性があります。

→　あなたの勤務等による負担度の点数は：　 点（０～７）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 判定 | 点数 | 勤務等による負担度 |
| ０～１ | 低いと考えられる |
| ２～３ | やや高いと考えられる |
| ４～５ | 高いと考えられる |
| ６～７ | 非常に高いと考えられる |

４．疲労蓄積予防のための対策

このチェックリストは、厚生労働省の「過重労働による健康障害を防止するための総合対策」の一環として企業等の健康管理のため活用するよう推奨されているものです（一部表記を修正）。判定結果の対策として、以下のコメントが記載されていますので、教員の皆さんにおきましても、参考にしていただき、日頃から疲労蓄積予防に努めるなど、健康管理には十分留意してください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 負担度の点数が２～７の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの２．に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が１または３である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくするので、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。  【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について  時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間（1週当たり40時間を超える部分）と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。上のチェックリストで仕事による負担度が低くても時間外労働時間が長い場合には注意が必要です。   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 時間外労働時間 | 月45時間以内 | 時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる  →→→→ | 月100時間または2～6か月平均で月80時間を超える | | 健康障害のリスク | 低い | 高い | |

上記の結果等を踏まえ、自らの健康に不安がある等のため、産業医との面接指導を希望する場合は、下欄にその旨及び健康状況等を記載の上、適宜提出してください。

|  |
| --- |
|  |