



← 注意すべきストレス要因

心理的負荷による精神障害に係る業務上外の判断指針

心理的負荷評価

1999年9月 → 2009年改正  
厚生労働省 → 旧労働省

無条件に「強」

生死にかかわる事故遭遇 → 心理的負荷極度  
業務上の疾病 → 極度の苦痛等病状急変等  
最小限度の睡眠時間 → 確保不可

職場

事故・災害体験  
仕事の失敗・過重な責任発生等  
身分変化等  
対人関係トラブル

職場以外

自分の出来事  
自分以外の家族・親族の出来事  
金銭関係  
事件、事故、災害の体験

「強」以外

対人関係のトラブル

重視 → 恒常的な長時間労働

長時間労働

目安

精神的疲労 → 有力な要因 → メンタルヘルス不調

具体的な基準なし

労働時間の延長の限度等に関する基準の告示

労働基準法

第36条  
第1項  
第2項

2010年改正

労働組合

1ヵ月 → 45時間  
3ヵ月 → 120時間  
1年 → 360時間

限度時間を超える協定禁止

過重労働による健康障害防止の総合対策

時間外労働時間との関連

発症 → 脳血管疾患  
虚血性心疾患

発症前1~6ヵ月間

45時間超の時間外労働  
関連 → 徐々に強まる

医師による面接指導

義務

超過時間 → 月100時間超

疲労の蓄積  
従業員の申し出

労働安全衛生法