

福利厚生施策の在り方に関する研究会  
(第1回)

議事次第

平成 21 年 6 月 5 日  
16:00～18:00  
総務省 10 階共用会議室 1

1. 開会
2. 人事・恩給局長あいさつ
3. 委員紹介
4. 座長、座長代理の選任
5. 研究会の運営要領について
6. 国家公務員における福利厚生施策の現状について
7. 意見交換
8. 今後の研究会の進め方について
9. 閉会

(配布資料)

- 資料 1 福利厚生施策の在り方に関する研究会開催要綱
- 資料 2 福利厚生施策の在り方に関する研究会運営要領 (案)
- 資料 3 国家公務員における福利厚生施策の現状について
- 資料 4 福利厚生施策の在り方に関する研究会の進め方 (スケジュール) (案)
- 資料 5 メンタルヘルスに関する取組

## 福利厚生施策の在り方に関する研究会開催要綱

平成 21 年 4 月 28 日  
総務省人事・恩給局長決定

## 1 目的

国家公務員の福利厚生施策については、社会経済情勢の変化や職員のニーズに対応するとともに、効率的かつ効果的に推進していくことが重要であるが、これに加え、国民の理解を得るべく、昨今の公務をめぐる諸情勢や民間の現状等を踏まえたものとしていくことが必要である。

本研究会は、国家公務員制度が大きく見直される中、今後の国家公務員の福利厚生の在り方に関し、その理念・目的、具体的内容等について、幅広い観点から議論、検討することを目的として開催する。

## 2 検討事項

- (1) 国家公務員の福利厚生施策の現状及び問題点
- (2) 福利厚生施策の理念・目的
- (3) 理念・目的を実現する上での課題及びその原因、克服方策
- (4) 政府が展開すべき施策の方向性

## 3 構成員

別紙のとおりとする。

ただし、必要に応じ構成員以外の者の意見を聴取することができるものとする。

## 4 座長

- (1) 座長は、構成員の互選によりこれを決める。
- (2) 座長は、会務を総理する。
- (3) 座長に事故がある場合には、あらかじめ座長が指名する者がその職務を代理する。

## 5 開催予定

本研究会は、平成 21 年度を通じ、随時開催する。

## 6 庶務

本研究会の庶務は、人事・恩給局参事官(福利厚生制度担当)において処理する。

福利厚生施策の在り方に関する研究会 構成員名簿  
(50音順・敬称略)

浅野 祥三 (財)日本レクリエーション協会常務理事兼事務局長  
川上 憲人 東京大学大学院医学系研究科教授  
河本 淳孝 明治安田生活福祉研究所研究推進部長・主席研究員  
武石 恵美子 法政大学キャリアデザイン学部教授  
西久保 浩二 山梨大学教育人間科学部教授

(人事・恩給局メンバー)

人事・恩給局次長、総務課長、山岸参事官、三上人事制度研究官、中澤調査官

福利厚生施策の在り方に関する研究会運営要領（案）

議事の公開の取扱い

（1） 会議資料について

会議資料は、会議の終了後、原則として、速やかに公表するものとする。

（2） 議事要旨について

議事要旨は、会議の終了後速やかに事務局において作成し、公表するものとする。

（3） 公表の方法

会議の資料及び議事要旨は、総務省ホームページに掲載することにより、公表するものとする。

（4） その他

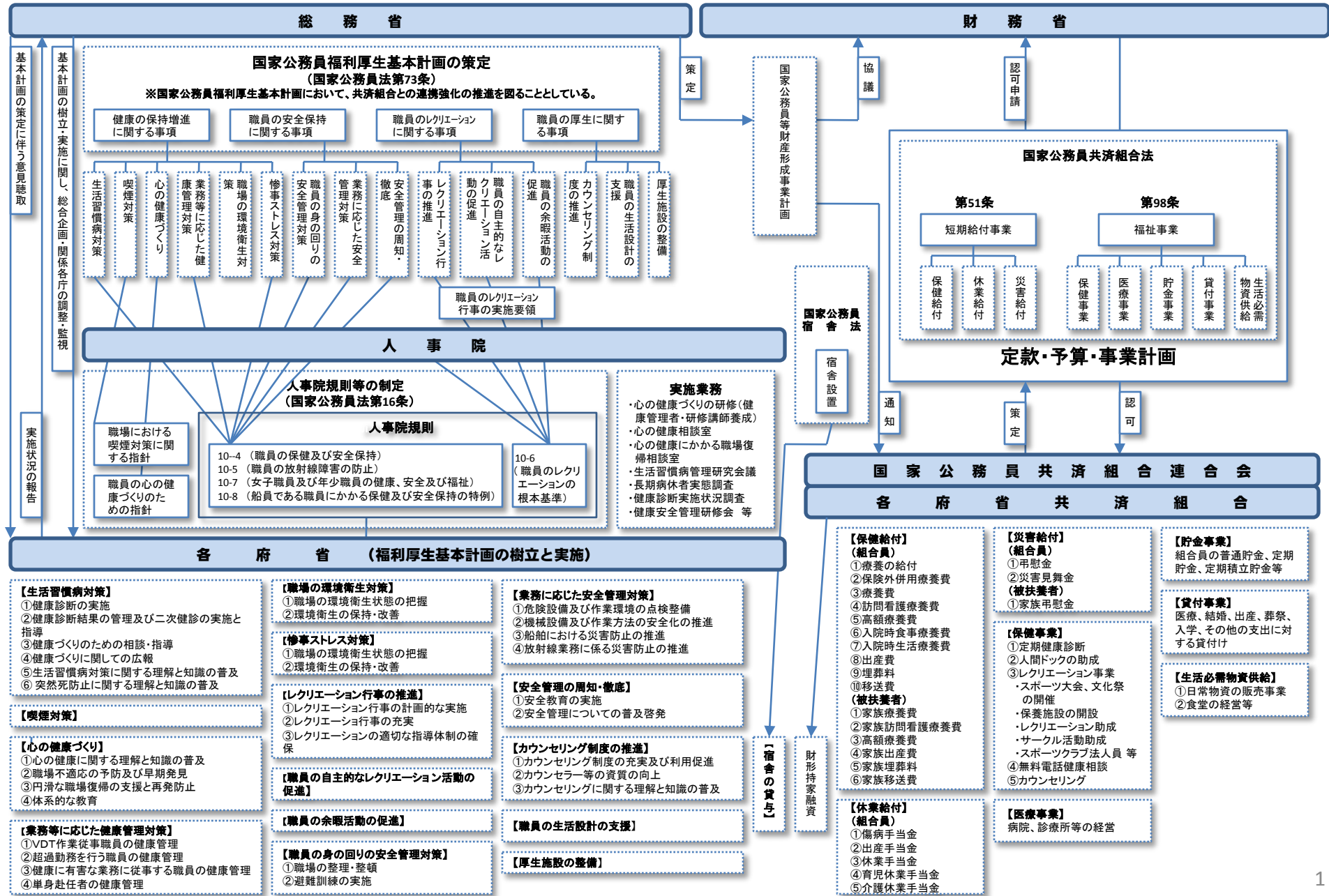
その他、議事の公開に関して必要な事項は、座長が会議に諮って決める。

以上

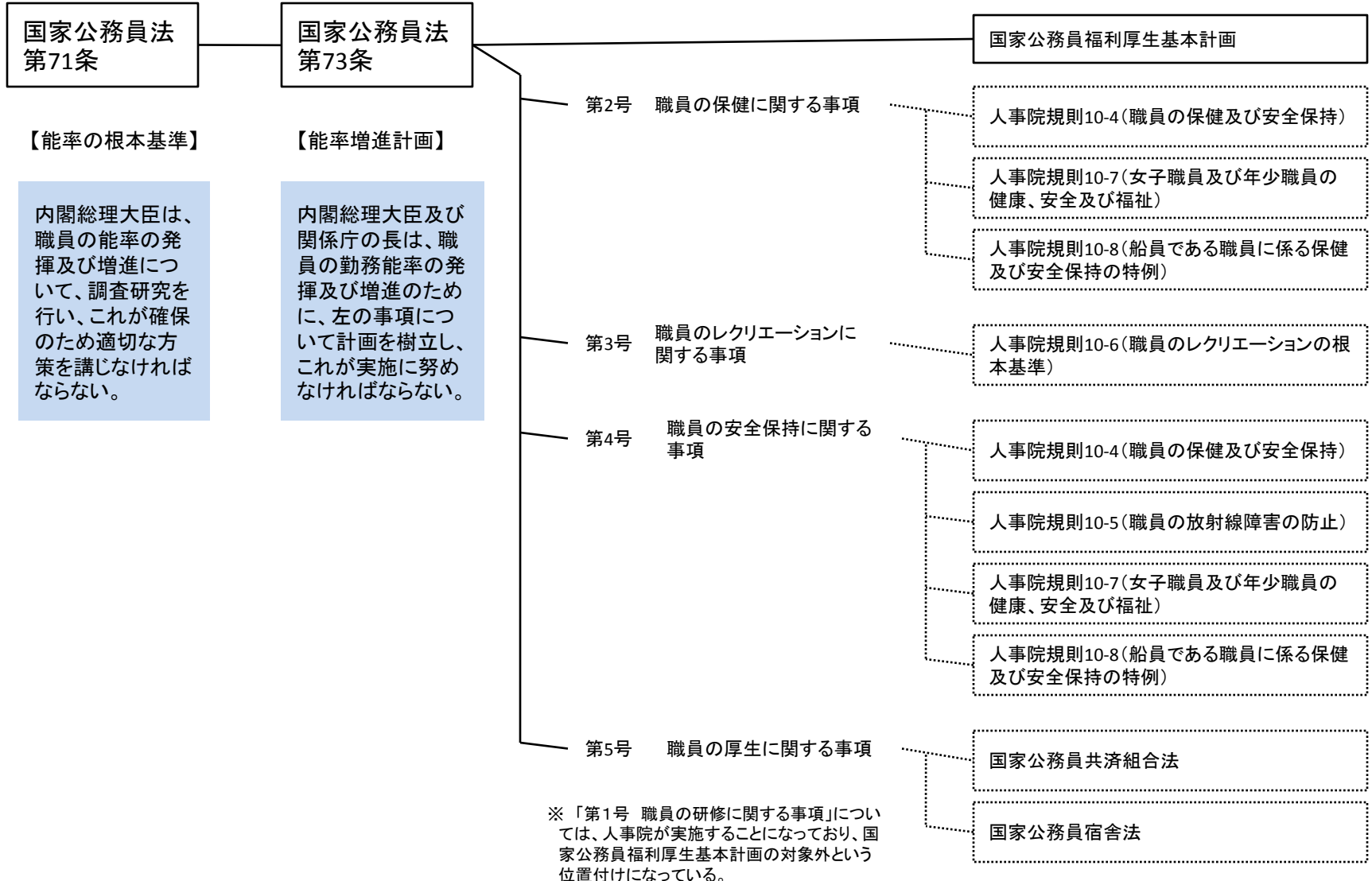
# 国家公務員における 福利厚生施策の現状

総務省人事・恩給局  
平成21年6月5日(金)

# 国家公務員における福利厚生関係諸施策の全体像



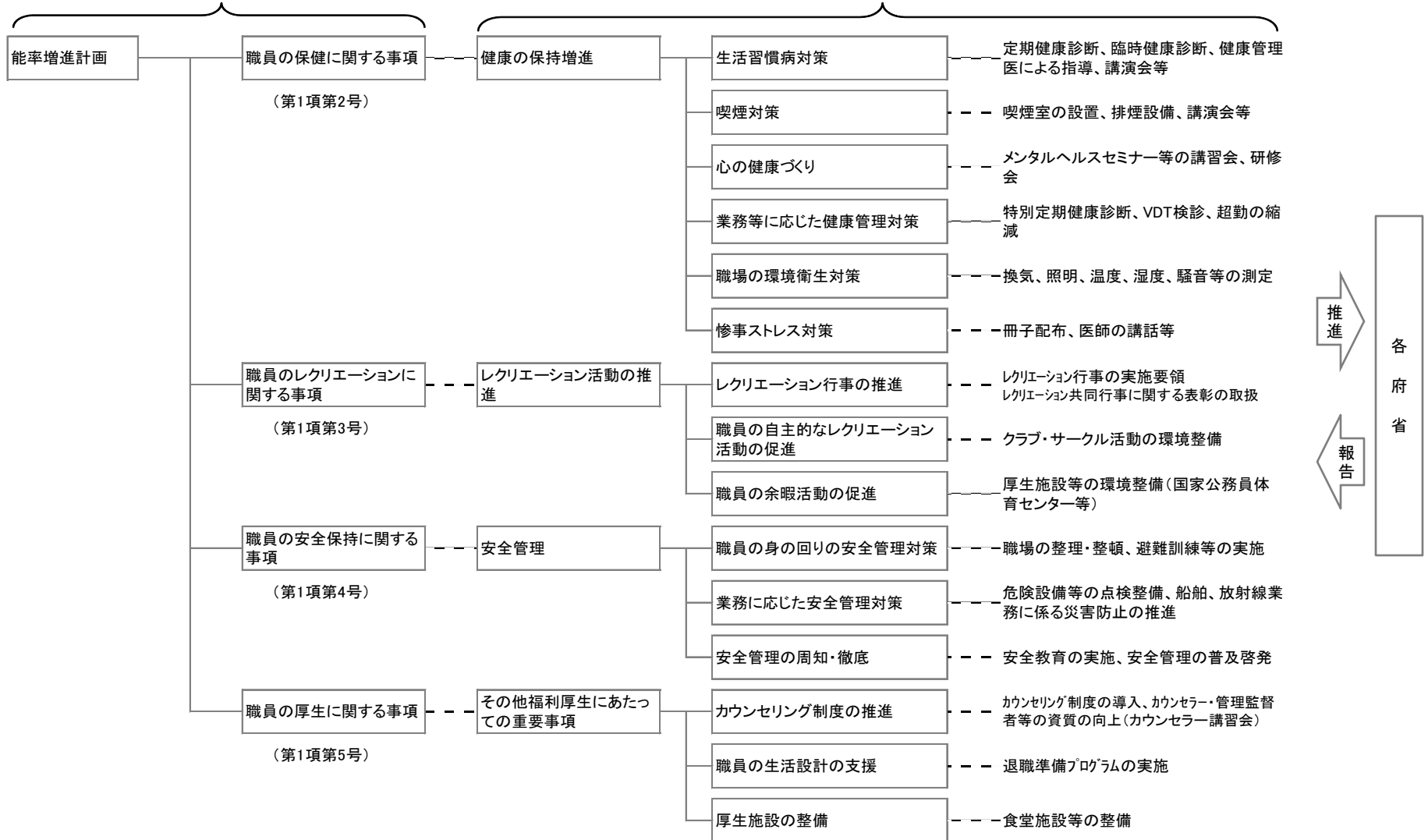
# 国家公務員法における福利厚生の体系



# 国家公務員法における福利厚生 の 範囲

国家公務員法第73条

国家公務員福利厚生基本計画 (総務省)





# 国と共済組合における事業の仕切り

国は、いわゆる使用者として国公法により福利厚生事業の計画を樹立し、実施に努めなければならないとされているのに対し、共済組合は国共法により実施しなければならないものと、実施することができるものに2分されている。

つまり、国の福利厚生事業は、国が主体的に実施すべき領域であり、共済組合の福祉事業（特定健康診査等を除く）は、組合が任意に実施できる領域である。

## 国の事業

実施することとされている

## 共済組合の事業

### ◎国公法により計画を樹立し実施に努めなければならないとされている事業

#### 能率増進計画(第73条)

- ・職員の保健に関する事項
- ・職員のレクリエーションに関する事項
- ・職員の安全保持に関する事項
- ・職員の厚生に関する事項

基本計画の策定

### 国家公務員福利厚生基本計画

#### 健康の保持増進

- ・生活習慣病対策
- ・喫煙対策
- ・心の健康づくり
- ・業務等に応じた健康管理対策
- ・職場の環境衛生対策
- ・惨事ストレス対策

#### レクリエーション活動の推進

- ・レクリエーション行事の推進
- ・職員の自主的なレクリエーション活動の促進
- ・職員の余暇活用の促進

#### その他福利厚生施策推進に当たっての重要事項

- ・カウンセリング制度の推進
- ・職員の生活設計の支援
- ・厚生施設の整備

#### 安全管理

- ・職員の身の回りの安全管理対策
- ・業務に応じた安全管理対策
- ・安全管理の周知・徹底

### ◎国共法により実施することとされている事業(国共法第3条第3項)

#### 短期給付(第51条第1項)

- |           |            |          |
|-----------|------------|----------|
| ・療養の給付    | ・家族訪問看護療養費 | ・傷病手当金   |
| ・入院時食事療養費 | ・家族移送費     | ・出産手当金   |
| ・入院時生活療養費 | ・高額療養費     | ・休業手当金   |
| ・保険外併用療養費 | ・高額介護合算療養費 | ・育児休業手当金 |
| ・療養費      | ・出産費       | ・介護休業手当金 |
| ・訪問看護療養費  | ・家族出産費     | ・弔慰金     |
| ・移送費      | ・埋葬料       | ・家族弔慰金   |
| ・家族療養費    | ・家族埋葬料     | ・災害見舞金   |

#### 長期給付(第72条第1項)

- ・退職共済年金
- ・障害共済年金
- ・障害一時金
- ・遺族共済年金

#### 福祉事業(第98条第1項第1号の2)

- ・特定健康診査(高齢者の医療の確保に関する法律第20条の規定による)
- ・特定保健指導(同法第24条)

### ◎国共法により実施することができることとされている事業(国共法第3条第5項)

#### 短期給付(第52条)

政令で定めるところにより、第51条第1項各号に掲げる給付にあわせて、これに準ずる短期給付を行うことができる。

#### 福祉事業(第98条第1項各号(第1号の2を除く))

- ・組合員及びその被扶養者の健康教育、健康相談、健康診査その他の健康の保持増進のための必要な事業(次号に掲げるものを除く。)
- ・組合員の保養若しくは宿泊又は教養のための施設の経営
- ・組合員の利用に供する財産の取得、管理又は貸付け
- ・組合員の貯金の受入れ又はその運用
- ・組合員の臨時の支出に対する貸付け
- ・組合員の需要する生活必需物資の供給
- ・その他組合員の福祉の増進に資する事業で定款で定めるもの
- ・前各号に掲げる事業に附帯する事業

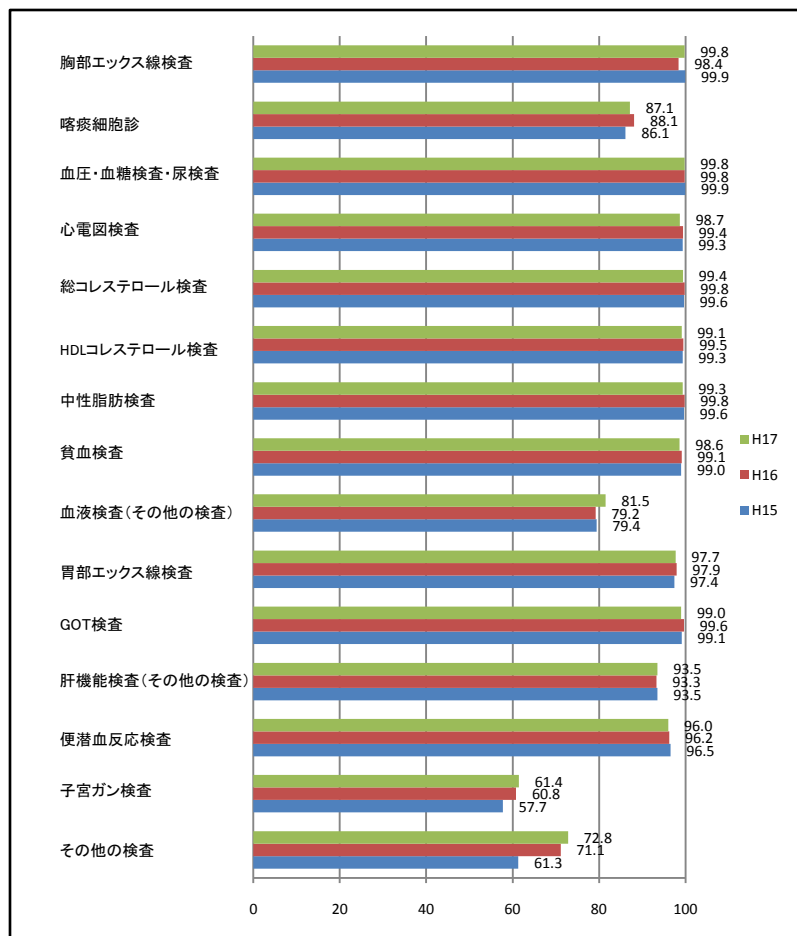
# 福利厚生基本計画の推進状況(健康保持増進対策①)

各府省における国家公務員福利厚生基本計画の実施状況について、過去3年間（H15/3, 394機関、H16/3, 050機関、H17/3, 051機関）の機関数実施割合をグラフ化した。（以下同様。）

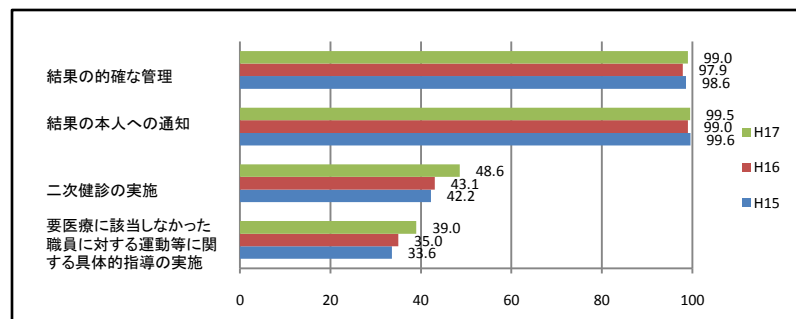
## 1. 健康保持増進対策

### (1) 生活習慣病対策

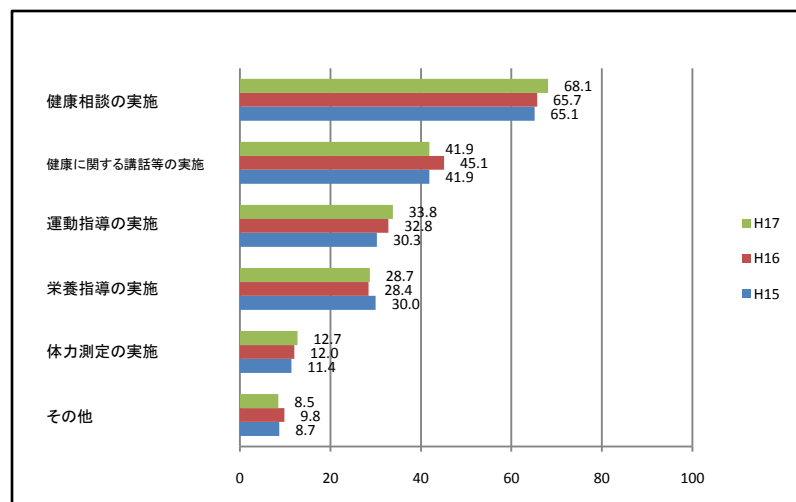
#### ①健康診断の実施



#### ②健康診断結果の管理及び2次検診の実施



#### ③健康づくりのための相談・指導

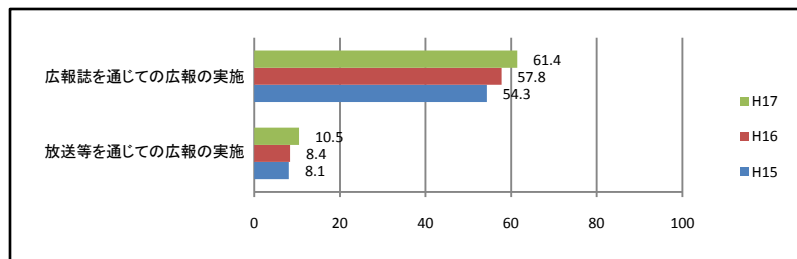


# 福利厚生基本計画の推進状況(健康保持増進対策②)

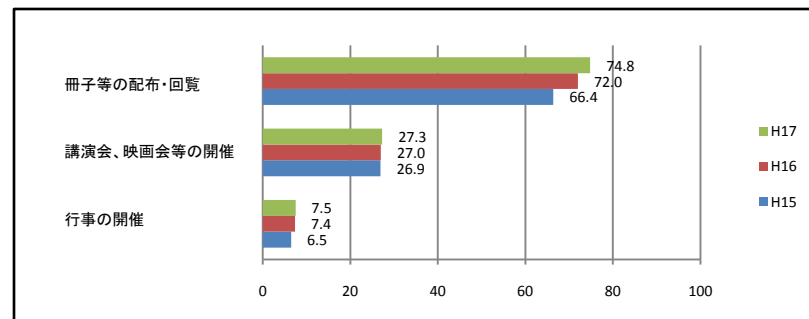
## 1. 健康保持増進対策

### (1) 生活習慣病対策

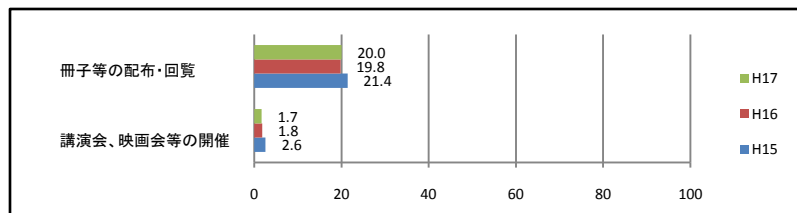
#### ④健康づくりに関して広報



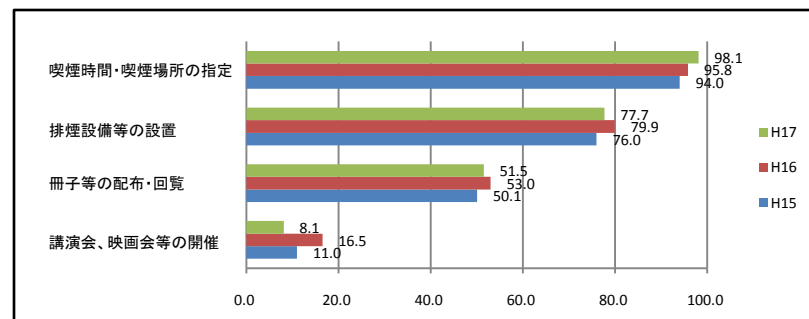
#### ⑤生活習慣病に関する理解と知識の普及



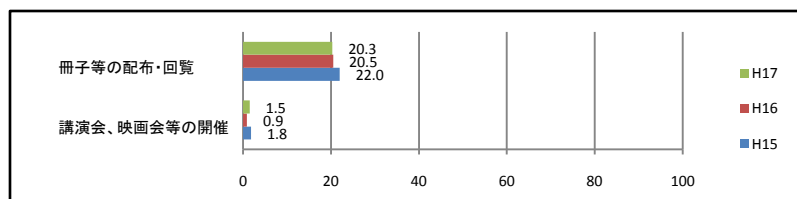
#### ⑥突然死防止に関する理解と知識の普及



#### ⑦喫煙に関する健康管理



### (2) 結核予防対策に関する知識の普及

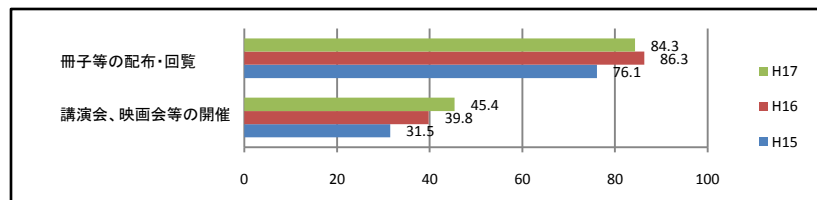


# 福利厚生基本計画の推進状況(健康保持増進対策③)

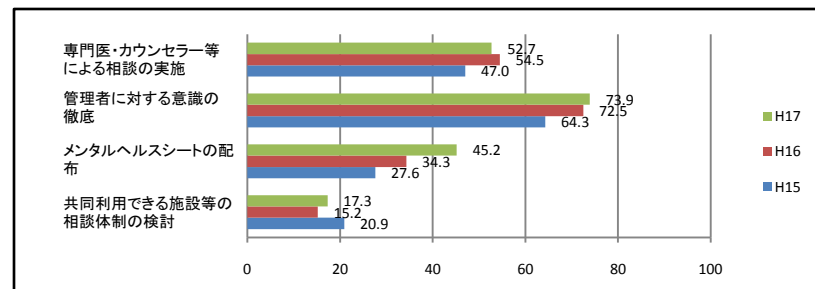
## 1. 健康保持増進対策

### (3)メンタルヘルス対策

#### ①メンタルヘルスに関する理解と知識の普及

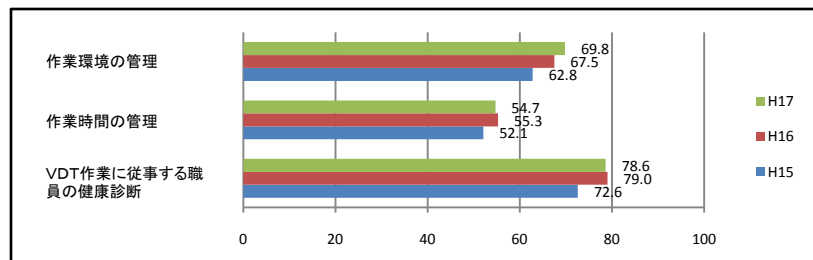


#### ②職場不適応の予防及び早期発見

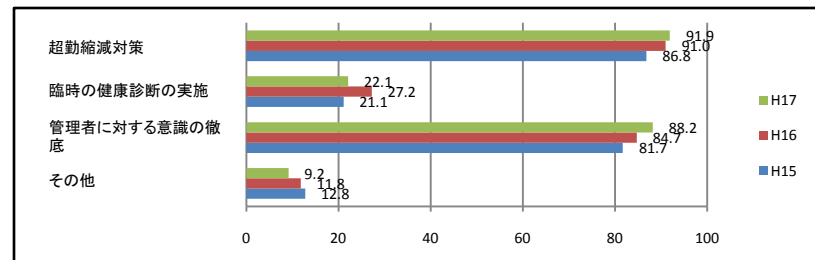


### (4)業務等に応じた健康管理対策

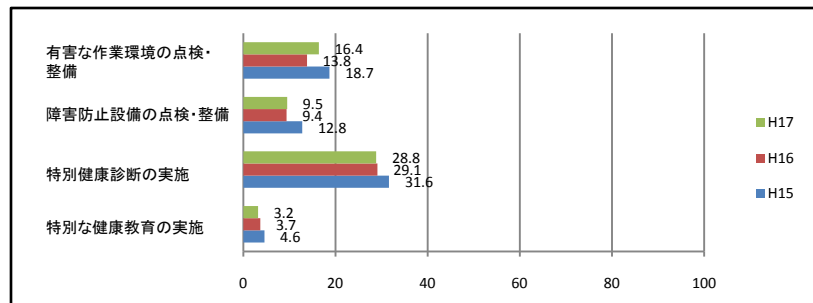
#### ①VDT作業に従事する職員の健康管理



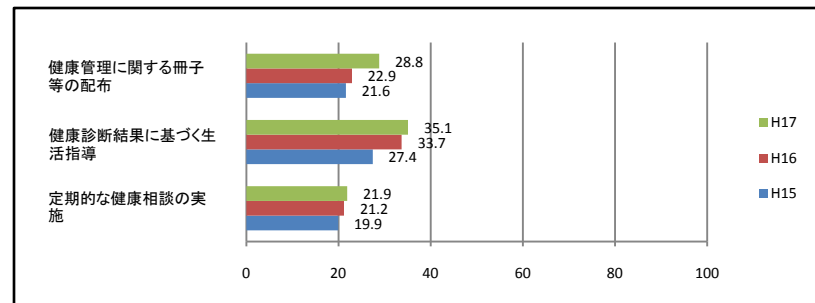
#### ②超過勤務を行う職員の健康管理



#### ③健康に有害な業務に従事する職員の健康管理



#### ④単身赴任者の健康管理

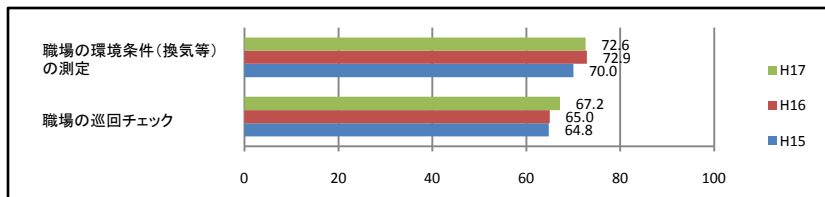


# 福利厚生基本計画の推進状況(健康保持増進対策④)

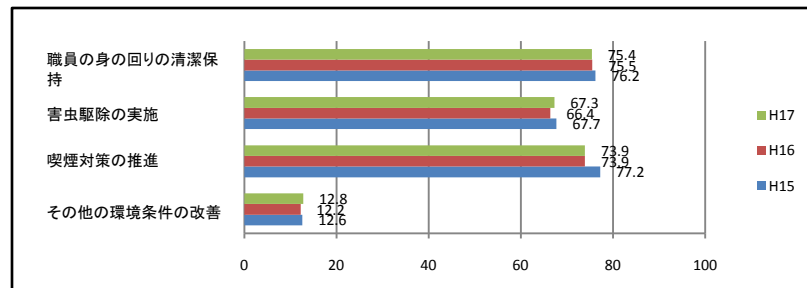
## 1. 健康保持増進対策

### (5) 職場の環境衛生対策

#### ① 職場の環境衛生状態の把握



#### ② 環境衛生の保持・改善

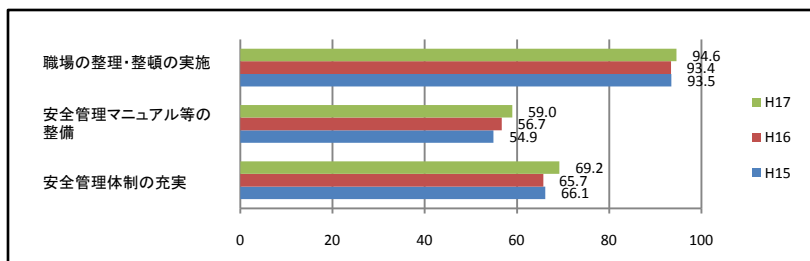


# 福利厚生基本計画の推進状況(安全管理①)

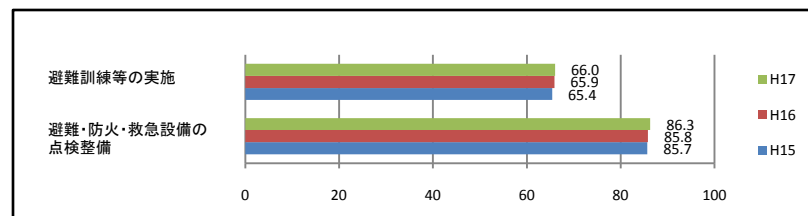
## 2. 安全管理

### (1) 職員の身の回りの安全管理対策

#### ① 職場の整理・整頓

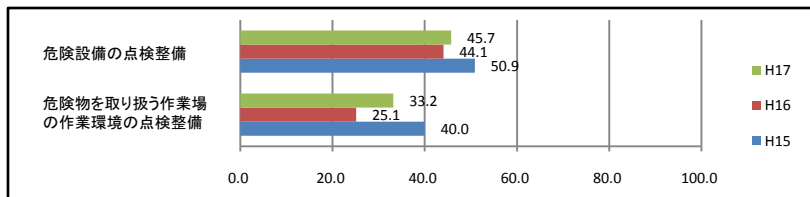


#### ② 避難訓練の実施

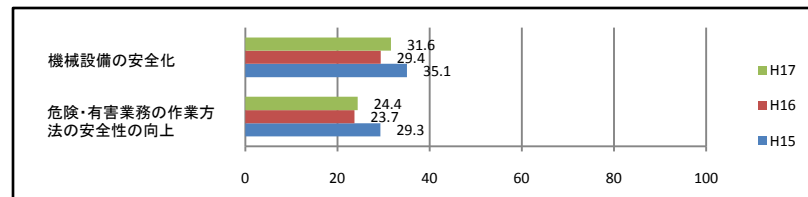


### (2) 業務に応じた安全管理対策

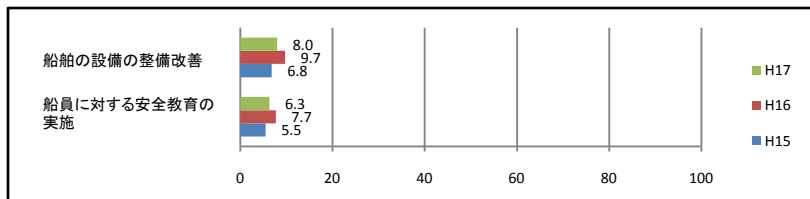
#### ① 危険設備及び作業環境の点検整備



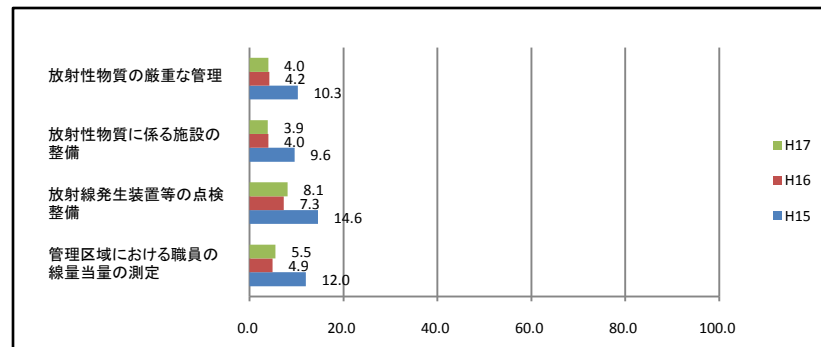
#### ② 機械設備及び作業方法の安全化の推進



#### ③ 船舶における災害防止の推進



#### ④ 放射線業務に係る災害防止の推進

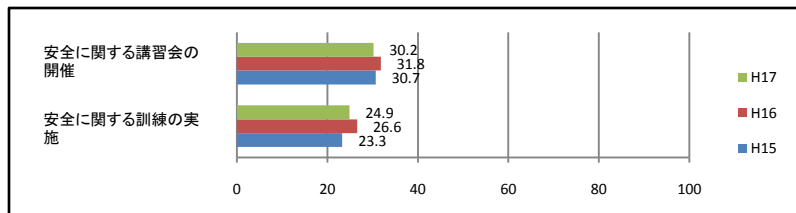


# 福利厚生基本計画の推進状況(安全管理②)

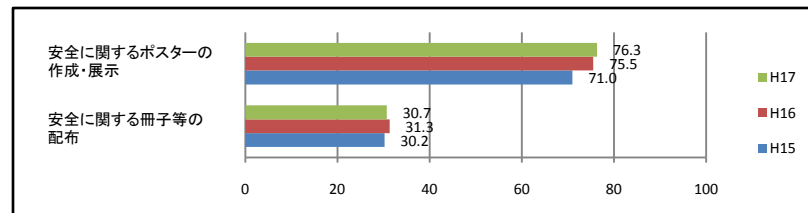
## 2. 安全管理

### (3)安全管理の周知・徹底

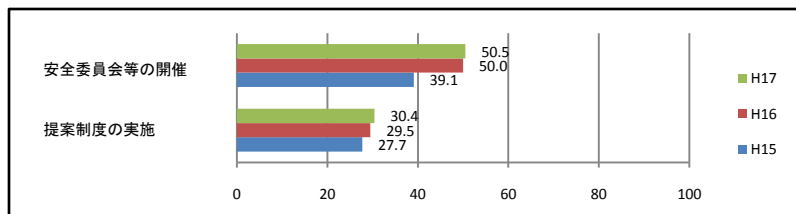
#### ①安全教育の実施



#### ②安全管理についての普及啓発



#### ③職員の意見を聞くための措置の充実

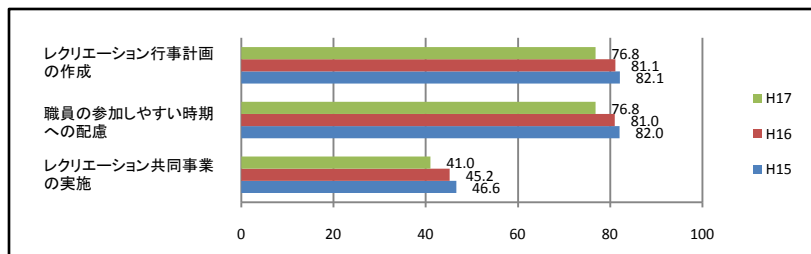


# 福利厚生基本計画の推進状況(レクリエーション活動の推進)

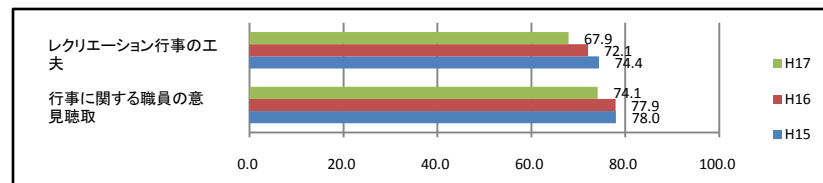
## 3. レクリエーション活動の推進

### (1)レクリエーション行事の推進

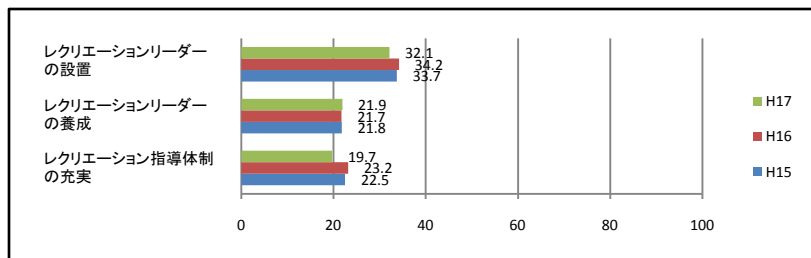
#### ①レクリエーション行事の計画的な実施



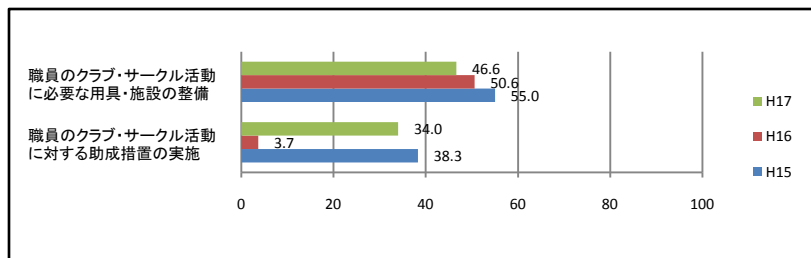
#### ②レクリエーション行事の充実



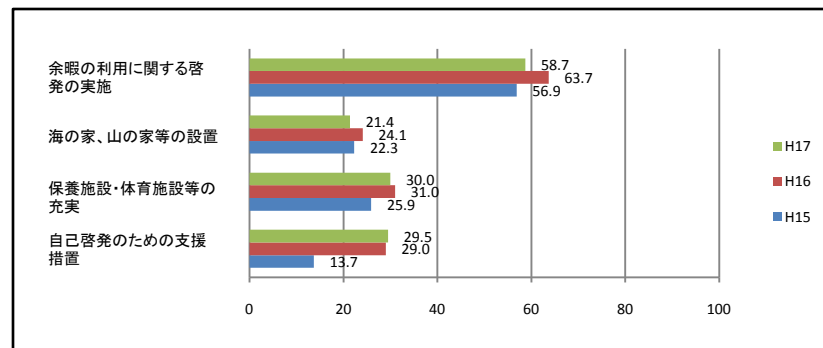
#### ③レクリエーションの適切な指導体制の確保



### (2)職員の自主的なレクリエーション活動の促進



### (3)職員の余暇活動の促進



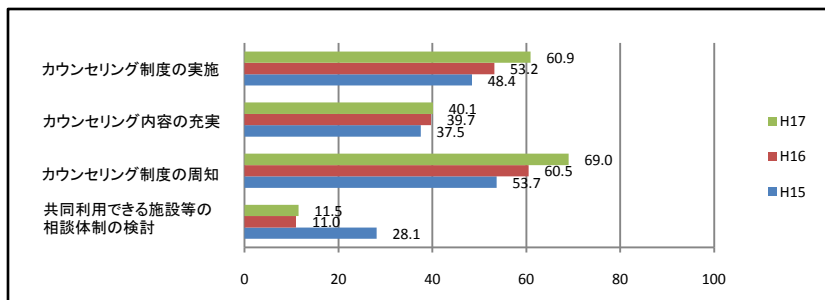


# 福利厚生基本計画の推進状況(生活のゆとりの向上①)

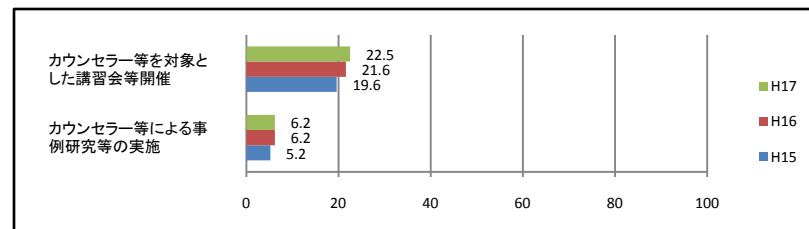
## 4. 生活のゆとりの向上

### (1) カウンセリング制度の推進

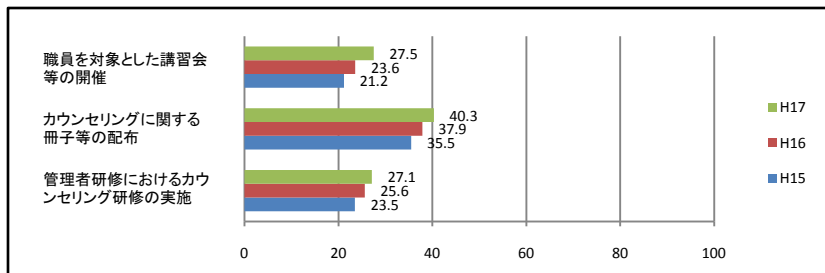
#### ① カウンセリング制度の充実及び利用促進



#### ② カウンセラー等の資質の向上

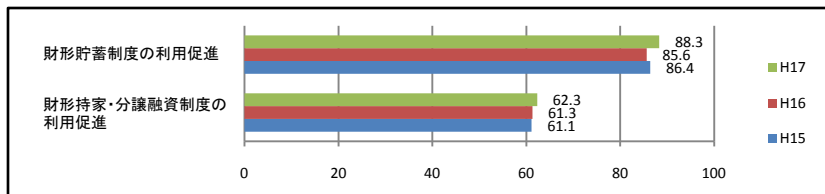


#### ③ カウンセリングに関する理解と知識の普及

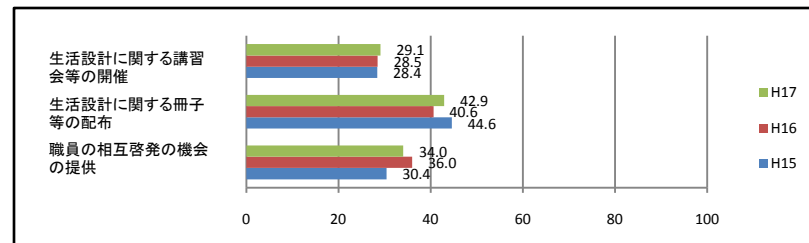


### (2) 職員の生活設計の支援

#### ① 財産形成制度の利用促進



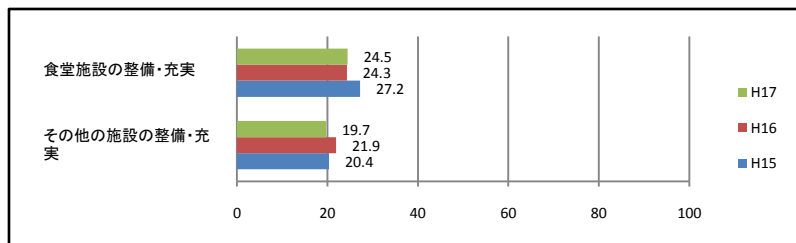
#### ② 生涯生活設計の普及



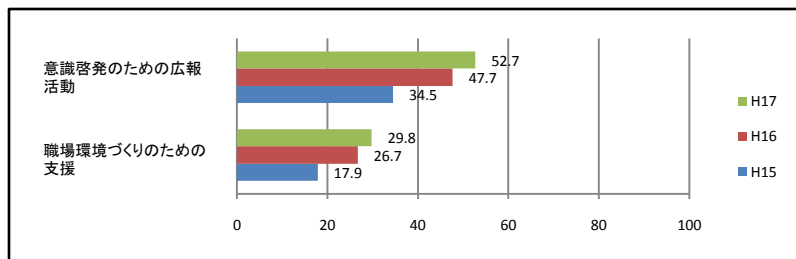
# 福利厚生基本計画の推進状況(生活のゆとりの向上②)

## 4. 生活のゆとりの向上

### (3) 厚生施設の整備



### (4) 育児・介護の支援



## 福利厚生施策の在り方に関する研究会の進め方(スケジュール)(案)

- ・6月5日(金)(第1回)
  - (1) 座長、座長代理の選任
  - (2) 運営要領の決定
  - (3) 国家公務員の福利厚生施策の現状説明
  - (4) 今後の研究会の進め方、開催日の決定方法等について
  
- ・7月9日(木)(第2回)
  - (1) 第1回研究会の検討結果の確認
  - (2) 民間における福利厚生への動向について(プレゼンテーション)
  - (3) 国家公務員のメンタルヘルス施策の在り方等(既存施策の評価・提言)
  - (4) 第1回研究会における議論を踏まえた今後の検討事項について
  
- ・9月(第3回)
  - (1) 第2回研究会の検討結果の確認
  - (2)①福利厚生施策の理念・目的
    - ② 理念・目的を実現する上での課題及びその原因、克服方策
    - ③ 人事・恩給局が展開すべき施策の方向性
  
- ・10月(第4回)
  - (1) 第3回研究会の検討結果の確認
  - (2) 民間におけるレクリエーションの取組動向(プレゼンテーション)
  - (3) 個別事項の検討
  
- ・11月(第5回)
  - (1) 第4回研究会の検討結果の確認
  - (2) 個別事項の検討
  
- ・12月(第6回)
  - (1) 第5回研究会の検討結果の確認
  - (2) 全体総括
  - (3) 最終報告書(案)
  
- ・3月(第7回)(持ち回り?)
  - (1) 最終報告書のとりまとめ

## メンタルヘルスに関する取組

### 1 総務省（人事・恩給局）

#### (1) 「各府省カウンセラー講習会」の開催（別紙1）

対象：各府省等に配置されているカウンセラー及びカウンセリング事務担当者（各ブロック概ね50名）

#### (2) 「管理監督者のためのメンタルヘルスセミナー」（平成18年～）（別紙1）

対象：各府省の管理監督者（各ブロック概ね50名）

#### (3) メンタルヘルス・シート（心の健康の自己チェック）の作成・配布（別紙2）

### 2 各府省

国家公務員福利厚生基本計画に基づき個々に実施（別紙3）

### 3 人事院

#### (1) 「こころの健康相談室」の設置（各府省職員・家族・上司・同僚）

#### (2) 「心の健康のための早期対応と円滑な職場復帰」等のマニュアルを作成し、各府省が利用できるようHP掲載

#### (3) 心の健康づくり対策の中核となる者や相談員を養成するための講習会、講座の開催。

カウンセラー講習会・メンタルヘルスセミナー開催実績

		S63	H元	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
北海道	カウンセラー				○			○			○			○		○		○					(○)	
	セミナー																					○		
東北	カウンセラー		○			○				○			○		○		○		○		○			
	セミナー																			○			(○)	
中央	カウンセラー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○				○	○	○	○		○	(○)	
	セミナー																			○	○	○		
北陸	カウンセラー			○			○		○			○		○		○		○	○		○		(○)	
	セミナー																					○		
中部	カウンセラー			○			○			○			○				○		○		○		(○)	
	セミナー																					○		
近畿	カウンセラー		○				○				○				○					○		○		
	セミナー																					○		(○)
中国	カウンセラー			○					○			○			○			○			○		(○)	
	セミナー																				○		○	
四国	カウンセラー				○			○		○					○					○		○		
	セミナー																						(○)	
九州	カウンセラー		○					○			○		○		○			○				○		
	セミナー																					○		○
沖縄	カウンセラー					○			○			○		○			○			○		○		
	セミナー																					○	(○)	

# メンタルヘルス・シート

## (心の健康の自己チェック)

このシートは、皆さんが日ごろ感じていることなどを記入してもらうことにより、ストレスや疲労の状況等心の健康状態に関する大まかな目安を自分で評価し、今後の心の健康管理に役立てることができるように工夫してあります。

記入方法をよく読んで、自己チェックをしてください。

所要時間は、約7～8分でできます。気楽な気持ちで記入してください。

適用年齢：18歳以上～60歳

監 修 総務省人事・恩給局

編集・発行 (財)能率増進研究開発センター

**【自己診断のしかた】**

- 1** 記入方法を読む。
- 2** チェック項目の各問に対する答の該当する箇所に○を付ける。
- 3** ○で囲んだ記号(a・b・c)の数をそれぞれの小計欄に記入する。
- 4** それぞれの小計欄の記号ごとの数を合計し、数値を合計欄に記入する。「心の健康度チェック・チャート」で全体のバランスをみる。
- 5** a、b、cそれぞれの合計点数に対応する「評価とアドバイス」を読む。

**(記入方法)**

- 次の全質問について、最近感じたり、経験したことのある項目について、第1印象で右欄の該当する箇所(「はい」「どちらともいえない」「いいえ」のどれか)に○を付けてください。(全体で60問)
- あまり深く考えず、気楽な気持ちで時間をかけずに(5分程度で)記入してください。

1 チェック項目		はい	どちらとも いえない	いいえ
1	毎日よく眠れる	(*)	(*)	(ab)
2	食欲はいつも旺盛である	(*)	(*)	(abc)

- で囲んだ記号のうち、a、b、cの数をそれぞれの小計欄に記入してください。これらの記号は、a. ストレス度、b. 疲労度、c. うつ度を評価するために設けられたものです。
- ◎ 自己診断終了後、「評価とアドバイス」に沿って行動を起こしてください。

**【行動の選択肢】**

**選択肢1**

自己診断の結果心配のある方は、各省庁に置かれている健康管理医又はカウンセラー等に相談します。

健康管理医やカウンセラーには守秘義務があり、相談したことが上司などに知られることはありません。

分からない場合は厚生担当者等に聞いてみてください。

**選択肢2**

職場以外での相談を希望する方は、(財)能率増進研究開発センター(03-3262-1327)に電話すると、都道府県の精神保健福祉センターの電話番号を教えてください。

その際、名前を告げる必要はありません。

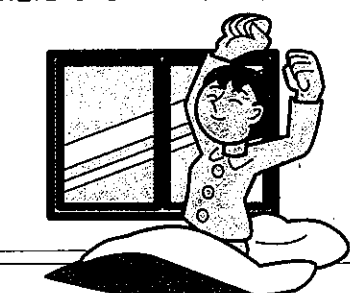
**メンタルヘルス・シート**

**1 チェック項目**

	はい	どちらとも いえない	いいえ
1	(*)	(*)	(ab)
2	(*)	(*)	(abc)
3	(b)	(b)	(*)
4	(b)	(b)	(*)
5	(*)	(bc)	(bc)
6	(ab)	(ab)	(*)
7	(b)	(b)	(*)
8	(a)	(*)	(*)
9	(a)	(a)	(*)
10	(c)	(c)	(*)
11	(b)	(b)	(*)
12	(a)	(a)	(*)
13	(b)	(b)	(*)
14	(bc)	(bc)	(*)
15	(*)	(*)	(bc)
16	(*)	(*)	(abc)
17	(bc)	(*)	(*)
18	(*)	(c)	(c)
19	(c)	(c)	(*)
20	(*)	(*)	(bc)
21	(bc)	(bc)	(*)
22	(bc)	(bc)	(*)
23	(*)	(*)	(a)
24	(a)	(a)	(*)
25	(*)	(*)	(c)
26	(c)	(c)	(*)
27	(ac)	(ac)	(*)
28	(c)	(c)	(*)
29	(*)	(a)	(a)
30	(c)	(c)	(*)

**1 小計欄**

a	b	c



## 2 チェック項目

	はい	どちらとも いえない	いいえ
31 人と話していて腹立たしくなることがある	(ab)	(*)	(*)
32 誰とでも友達になれる	(*)	(*)	(c)
33 他人の目を気にしない	(*)	(*)	(ab)
34 何となく人に会いたくない	(bc)	(bc)	(*)
35 趣味が少ない	(c)	(*)	(*)
36 物事に捕らわれることがある	(c)	(*)	(*)
37 何かをしようとするとき、緊張してしまう	(ac)	(*)	(*)
38 なかなか決断ができない	(abc)	(abc)	(*)
39 何事も完全にやらないと気が済まない性分である	(c)	(*)	(*)
40 できもしないことを空想することがある	(b)	(b)	(*)
41 家ではテレビを見過ぎる	(ab)	(*)	(*)
42 週末は充実している	(*)	(*)	(bc)
43 タバコや酒類、あるいは間食等が増えた	(a)	(a)	(*)
44 胃腸薬の服用が増えたような気がする	(ab)	(ab)	(*)
45 仕事以外にあまり関心がない	(c)	(c)	(*)
46 頑固な一面がある	(c)	(*)	(*)
47 劣等感を持っている	(c)	(c)	(*)
48 最近半年くらいの間に、仕事の上で大きな変化があった	(a)	(a)	(*)
49 仕事は順調にしている	(*)	(*)	(ab)
50 仕事が忙しい	(ab)	(*)	(*)
51 仕事が楽しい	(*)	(*)	(b)
52 仕事の量が多いのでウンザリしてしまう	(ab)	(ab)	(*)
53 職場の仲間から孤立している気がする	(ac)	(ac)	(*)
54 出勤することに抵抗感がある	(b)	(b)	(*)
55 上司とはうまくいっている	(*)	(*)	(a)
56 仕事がうまく行かなくて、落ち込むことがある	(ac)	(ac)	(*)
57 仕事をしていても気持ちが落ち着かない	(ab)	(ab)	(*)
58 家に帰っても仕事のことを頭から離れない	(ab)	(ab)	(*)
59 半年くらいの間に病気、事故等の大きな変化があった	(a)	(a)	(*)
60 半年くらいの間に、家族に病気や大きな事故等の変化があった	(a)	(a)	(*)

### 2 小計欄

a	b	c



## 1 2

の小計欄の数字をabcの記号ごとに合計し、次の欄に記入してください。

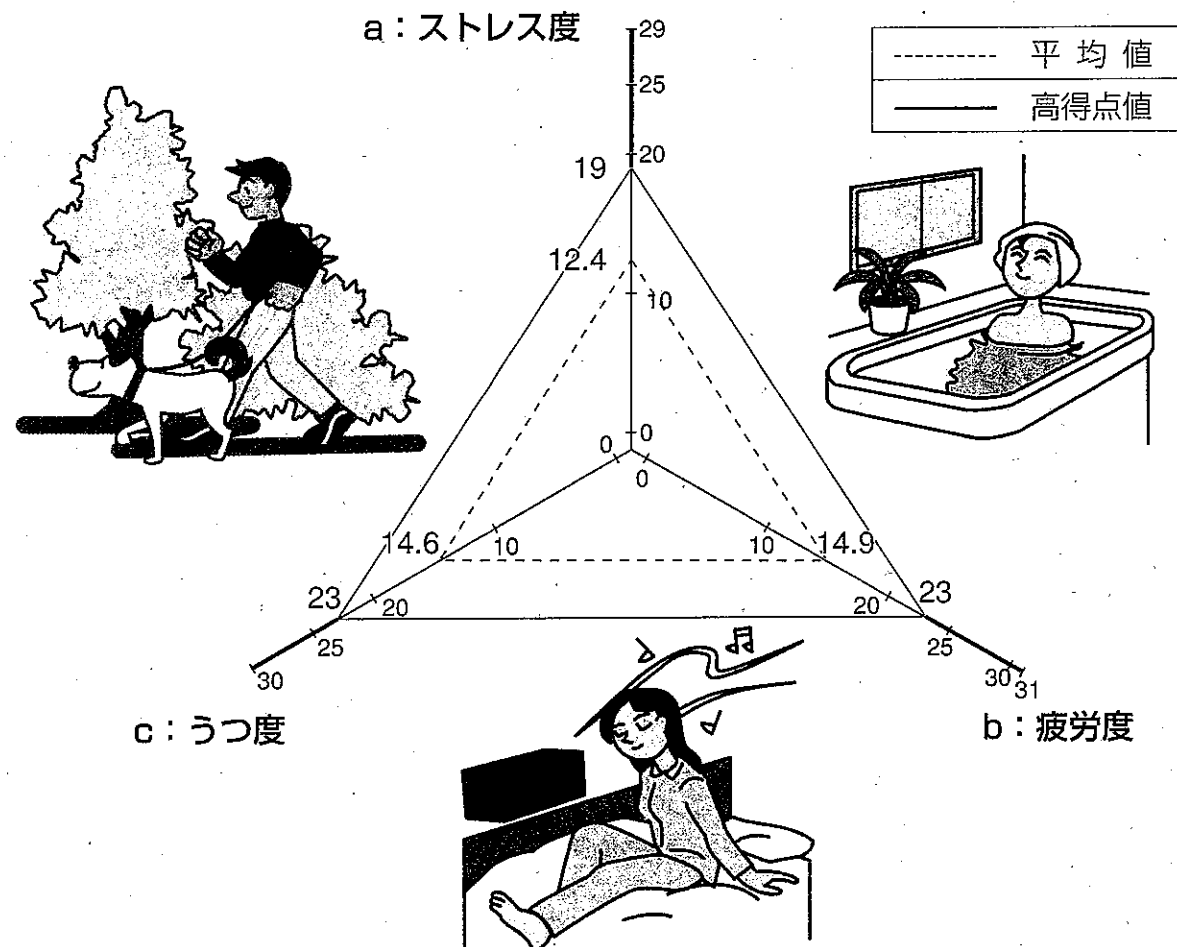
### 合計欄

a	b	c

各質問の○を付した箇所のabcは、  
a: ストレス度 b: 疲労度 c: うつ度を測定する項目です。

合計欄の記入が終わりましたら、下のチャートにそれらの数字を記入し、自分の心の健康状態に関する大まかな傾向を把握してみてください。

## 心の健康度チェック・チャート



(注) 平均値及び高得点値は参考のために示したもので、国家公務員のサンプル調査によるものです。

次に、あなたの点数に応じた「評価とアドバイス」を読んでください。  
アドバイスの内容はあくまでも目安ですが、今後の参考にしてください。



# 評価とアドバイス

## A. ストレス度

ここでは、精神的ストレスの程度をみる指標と考えてください。ストレスとは、外から加わる刺激、身体的、精神的な負担といったようなことです。

毎日の生活の中ではまったくストレスのないということは考えられませんし、ある程度のストレスは必要だとさえいわれています。

しかし、ストレスが過剰になると、様々な精神的、身体的な症状が現れ、いわゆるストレス状態を引き起し、ひいては生活の破綻をきたすことさえあります。

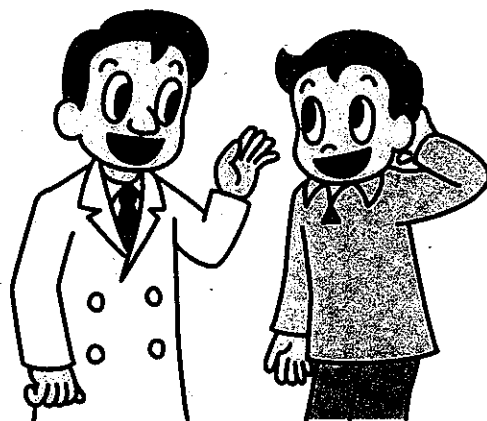
- | [点数]    | [評価とアドバイス]  |
|---------|---|
| 5 以下    | 生活上も仕事の上も良い環境に恵まれているようです。できるだけ今の状況が続くようにしたいものです。  |
| 6 ~ 9   | 仕事をしていればこの程度のストレスがあるのは普通で特に心配する必要はないでしょう。ただ、これ以上ストレスがたまらないように、休日には運動を行うなど気分転換を図るよう心がけることが大切です。  |
| 10 ~ 14 | このところ仕事に少し身が入らないとか、意欲が湧かないとか、疲れやすい等ということはありませんか。まだ仕事の上で大きな支障はないかもしれませんが、何となく自分でもストレスがたまっているという気がするのではないのでしょうか。<br>そろそろ黄色信号かなと考えて、積極的にストレス解消を考えてみましょう。あまり深刻に考えることはありませんが、運動や趣味に熱中するなどして、仕事を忘れる時間を取りたいものです。そうすれば、また、意欲的に仕事に取り組めるでしょう。 |
| 15 ~ 18 | このところ職場や日常生活の中で何か大きな変化や心配なことがあるのでしょうか。だいたいストレスがたまってきたような感じです。いわゆるストレス状態の一手前くらいのような感じです。精神的、身体的な不調も感じていると思います。気持ちや身体をリフレッシュするという意味でもゆっくり休養をとって仕事から離れる時間を作ってみてください。短期間の旅行等もいいでしょう。  |
| 19 以上   | どうもかなり深刻なストレス状態に陥っているように思われます。眠れないとか、いらいらするとか、気がめいるとかの精神的な現れの他に、胃が痛む、頭痛、めまい等の症状も現れていませんか。このままの状態が続くと胃潰瘍等の心身症や神経症、うつ状態を引き起こす心配があります。医師やカウンセラーともよく相談して、休養を取ることも含めて、どうしたらよいかアドバイスを求め、必要があれば医療的な処置も受け取ってください。                           |

## B. 疲労度

ここでは、精神的な疲労の程度をみる指標と考えてください。精神的な疲労は、睡眠不足、過度のストレスの継続、パソコンへの長時間の従事等によってもたらされます。

疲労は休養を取ることで回復しますが、回復せずに放っておくと慢性的疲労状態に陥り、様々な身体的疾病に繋がる恐れがありますので注意が必要です。

- | [点数]    | [評価とアドバイス]  |
|---------|---|
| 6 以下    | この範囲の疲労感は心配ありません。自分の体力に自信を持ち過ぎて、突っ走り過ぎないようにしましょう。   |
| 7 ~ 12  | 適度の疲労感です。これ以上疲労感を増やさないように心がけましょう。   |
| 13 ~ 17 | 疲労を翌日(翌週)に持ち越さないために、休養を取れるときにはゆっくり休養する・リラックスする・軽い体操をするようにしましょう。少量のアルコールで熟睡することもよい休養法です。   |
| 18 ~ 22 | かなり疲労が蓄積しています。慢性的に今の状態が続くとダウンしてしまう心配があります。<br>気分も身体もリフレッシュするため、思い切って何日か休暇を取ったらどうでしょう。少し仕事を離れて、ぼんやりする時間もあっていいと思いますし、適度の運動、レクリエーションも疲労回復に役立ちます。                 |
| 23 以上   | 仕事熱心な人は、知らず知らずのうちに、ここまで来てしまうことがあります。自覚的にもかなり疲労を感じているはずで、カウンセラー等とよく相談して、有効な対策を考えましょう。基本的には十分休養を取ることが、適度の運動をして汗をかくこともいいでしょう。念のため、簡単な身体チェック(血圧、貧血、肝機能)も受けてみましょう。 |



## C. うつ度

ここでは、一般的に抑うつ傾向と言われる程度をみる指標と考えてください。「うつ」というのは、抑うつの感情が続くことを主な症状とする気分障害といわれる状態です。

職場環境の変化や身内の不幸などの出来事をきっかけとして、誰でもこの状態になる可能性を持っています。しばらく様子を見ているうちによくなる場合もありますが、放っておくと、ますます悪くなって自分でもどうしていいか分からなくなったり、自殺したいなど思うようになっていたりすることもあります。

こういうときは、専門医に相談する必要があります。特に、原因らしいものがないのに「うつ」になることがあります。その判断は医師に任せることになります。

- | [点数]    | [評価とアドバイス]  |
|---------|---|
| 6 以下    | 毎日が元気で過ごせているようで何よりですが、人生晴れの日ばかりではありません。時には、じっくりと自分の現在の生活を見つめることも必要です。   |
| 7 ~ 11  | 誰でも何か調子の出ないと感じることがあります。それは、うつ症状とまではいえませんが、それはそれとして、スポーツ、レクリエーションなどで気分転換を図ることも必要です。  |
| 12 ~ 17 | 何か少し気がめいているような感じがしますか、本来の自分ではないという感じでしょうか。あえていえば、ちょっとうつ症状が見え隠れしているかも知れません。しかし、日常生活の中ではこの程度のことはありがちです。何か原因があるのかどうか考えてみてください。もちろん、ストレス発散のための方法を考えることは大切です。もし何も原因が思い当たらなければ、場合によってはカウンセラーや医師に相談してみてください。 |
| 18 ~ 22 | この頃、自分でも気分が沈んでいるとか、仕事に気が乗らないようには思いませんか。肩凝り、頭痛、発汗などの症状や夜がよく眠れないなどということはありませんか。<br>「うつ」に関していえば、明らかに黄色信号です。身体の病気でなくても休養が第一です。カウンセラーや医師ともよく相談してみてください。  |
| 23 以上   | 気分も身体もかなり不調のようです。集中困難、決断力低下、不眠、食欲不振、全身倦怠感、性生活に関心がなくなる等の症状はありませんか。<br>赤信号だと思って、早くカウンセラー又は専門医のアドバイスを受け、必要な治療を受けましょう。  |

## 心の健康度チェックはいかがでしたか。

心の健康状態は、職場・仕事の変化、生活環境の変化などによって変わるものです。一年に一度ということではなく、気がついた時に随時チェックしてみることが効果的です。

自己評価の結果、何か問題がありそうだと思われた場合は、各省庁の相談室のカウンセラー等を訪れて、より深い分析とアドバイスを受けることをお勧めします。

### 「メンタルヘルス・シート(心の健康の自己チェック)」のできるまで

このメンタルヘルス・シートは、総務省人事・恩給局が設けた心の専門家による研究会の成果に基づいています。同研究会は、平成2年から4年にかけて調査・研究を行い、「心の健康状況」をチェックする項目100問、「性格・行動傾向」をチェックする項目29問、「生きがい」をチェックする項目47問からなるメンタルヘルス・シートを作成しました。

その後人事・恩給局は、平成9年から11年にかけて同研究会を再開し、見直しを行うとともに、国家公務員1,500人を抽出して「心の健康状況」をチェックする項目100問に答えてもらい、その結果を分析しました。

「心の健康度チェック・チャート」の平均値はそのときのものです。また、短時間で重要な内容だけが診断できるように、「ストレス度」「疲労度」「うつ度」だけについて診断できる「簡易版」を作成しました。

このメンタルヘルス・シートは、この「簡易版」に基づいて使いやすく編集したものです。

なお、これらのことについて詳しく知りたい方は、上記研究会の成果を取りまとめた「メンタルヘルス・シート解説と活用の手引」(当財団の出版物：B5判/80頁/定価500円(税込)/送料財団負担)をご覧ください。

### メンタルヘルス・シート (心の健康の自己チェック)

定価 50円(税込) (送料財団負担)

監 修 総務省人事・恩給局  
編集・発行 (財)能率増進研究開発センター  
〒102-0093 東京都千代田区平河町2-7-5 砂防会館内  
TEL 03-3262-1327  
FAX 03-3234-8574

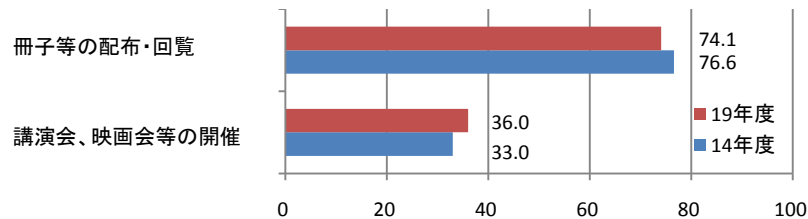
# 国家公務員福利厚生基本計画実施状況(平成14、19年度)

## (メンタルヘルス対策、カウンセリング制度の推進)

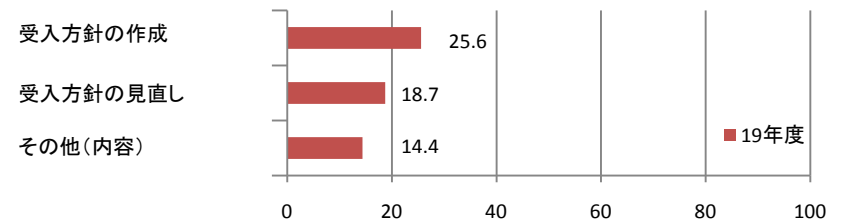
各府省における国家公務員福利厚生基本計画の実施状況について、調査の最新版(平成19年度(H19/3, 981機関))とその5カ年前(平成14年度(H14/3, 511機関))の機関数実施割合をグラフ化した。(以下同様。)

### 1. メンタルヘルス対策

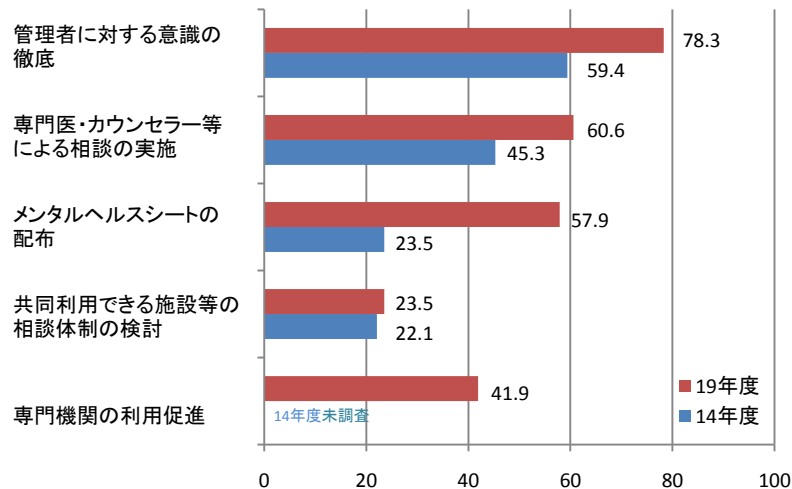
#### (1) 心の健康に関する理解と知識の普及



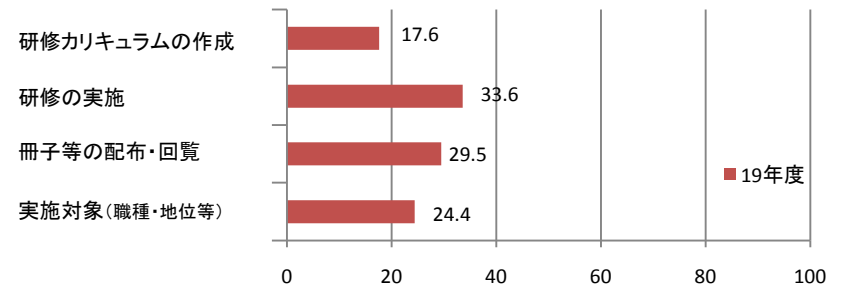
#### (3) 円滑な職場復帰の支援と再発防止



#### (2) 職場不適応の予防及び早期発見



#### (4) 体系的な教育



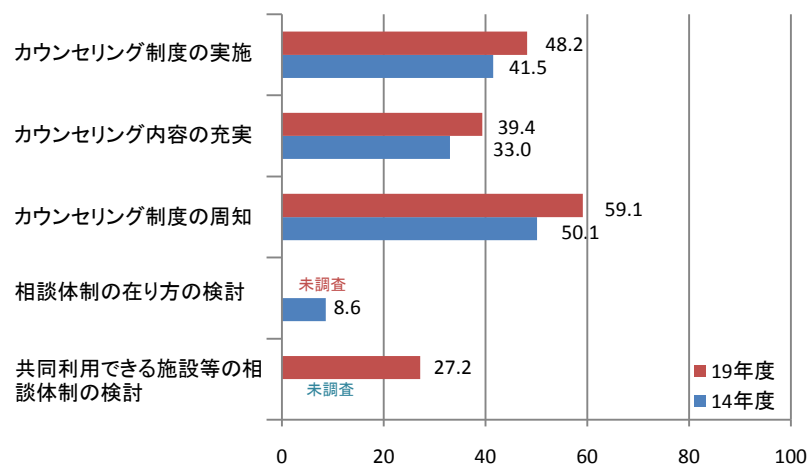
(注) (3),(4)については、14年度には未調査。

# 国家公務員福利厚生基本計画実施状況(平成14、19年度)

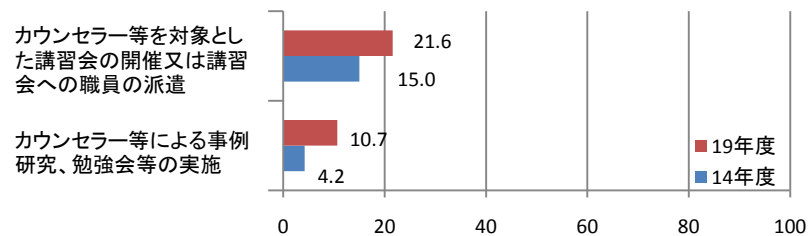
## (メンタルヘルス対策、カウンセリング制度の推進)

### 2. カウンセリング制度の推進

#### (1) カウンセリング制度の充実及び利用促進



#### (2) カウンセラー等の資質の向上



#### (3) カウンセリングに関する理解と知識の普及

