

平成 19 年度厚生労働省委託事業

平成 19 年度  
最近の労働環境を踏まえた快適職場のあり方に関する  
調査研究委員会  
報告書

平成 20 年 3 月  
中央労働災害防止協会  
中央快適職場推進センター

## はじめに

疲労やストレスを感じる事が少ない快適な職場環境の形成を促進するため、平成4年に労働安全衛生法が改正され快適職場指針が公表されてから15年が経過しました。これまで多くの事業場で、作業環境、作業方法、疲労回復支援施設及び職場生活支援施設などのハード面の改善が行われてきました。

しかしながら、情報化社会の進展、経済のグローバル化等の流れの中で、労働者を取り巻く環境も大きく変化しており、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者は6割を越えおり、労働者の受けるストレスも増加する傾向にあります。ストレスの主な原因として、職場の人間関係、仕事の量と質、仕事への適性などが挙げられています。労働者が疲労やストレスを感じる事の少ない快適職場をつかっていくためには、ハード面のみならず、職場の人間関係、仕事の量や質等のソフト面の要素も考慮した総合的な快適職場づくりが必要です。

このようなソフト面に着目した快適職場づくりに資するため、「平成13年度働く人のための快適職場意識調査に関する検討会」において「快適職場意識調査 調査票」が開発され、「職場のさわやか調査」として公表されました。

今般、中央労働災害防止協会では厚生労働省から委託を受け、快適職場づくりに影響を与えるソフト面の要素の洗い出しとともに、「職場のさわやか調査」の活用等によるソフト面を重視した快適職場づくり支援策の仕組みや制度のあるべき姿について調査研究することとしました。本調査研究結果が、今後の快適職場づくりの一層の推進に資するものとなることを期待するものです。

最後に、本調査研究の実施にあたり、多大なご尽力をいただいた委員の先生方に厚く御礼を申し上げます。

平成20年3月

中央労働災害防止協会  
中央快適職場推進センター



## 目 次

### はじめに

第1章 委員会における検討状況 -----	1
1 委員会設置目的 -----	3
2 検討事項 -----	3
3 委員会の構成 -----	4
4 委員会の開催状況 -----	5
5 検討の概要 -----	6
第2章 快適職場調査のすすめ（ソフト面） -----	11
快適職場調査概要 -----	13
快適職場調査の活用場面 -----	14
快適職場調査実施方法 -----	14
評価の結果に基づく対策による効果例 -----	15
集計結果の見方と分かること -----	16
快適職場調査実施にあたっての留意事項 -----	18
チェックシート（事業所用） -----	19
チェックシート（従業員用） -----	21
プロフィール -----	23
第3章 快適職場調査（ソフト面）解説マニュアル（試用版） -----	25
第一部 快適職場づくりにおけるソフト面（下村委員） -----	29
1 快適職場調査にみる中小企業の実態 -----	32
2 快適職場づくりの「ソフト面」に向けた企業の認識 -----	35
3 快適職場づくりのハード面からソフト面への展開 -----	38
第二部 快適職場づくりにおける人間的側面、キャリア形成及び カウンセリング（木村委員） -----	45
1 快適職場づくりにおける人間的側面 -----	47
2 労働者のキャリア形成支援と一体となった快適職場づくり -----	51

3	快適職場づくりにおける相談（カウンセリング）-----	55
第三部	快適職場調査結果集計後の対応（菊地委員）-----	59
1	快適職場調査集計後の対応手続きプロセス例（フローチャート）-----	61
2	調査結果集計後の対応-----	62
3	領域毎の改善策立案上のポイント-----	64
第四部	快適職場づくりをメンタルヘルスの側面から見る（緒方委員）-----	75
1	労働者の心の健康に関する現状と動向-----	77
2	快適職場の形成のための措置-----	77
3	労働者の心の健康の保持増進-----	78
4	快適職場づくりのための教育・研修-----	82
5	快適職場づくりのための面接技法-----	84
6	快適職場づくりのためのリラクゼーション技法-----	91
7	快適職場づくりのために参考になる実際の事例-----	104

#### 付属資料

	「快適職場づくりに関するアンケート調査」について 集計結果-----	113
--	------------------------------------	-----