



一般財団法人 運輸振興協会では、中小規模事業所向けに 運輸事業従事者のためのメンタルヘルス こころの健康自己チェックサイト(無料)を提供しています

累計利用者数が1.5万人を突破

運輸事業従事者のためのメンタルヘルスこころの健康自己チェックは、医学博士の村山隆志先生、山本晴義先生監修のもと、運輸事業における輸送の安全確保の観点から、運輸事業に携わる方を対象とした、こころの疲れや不調に気づくためのプログラムとして、2008 年 8 月に開設し、運輸事業に携わる多くの方にご利用いただきました。

2015 年 12 月に「労働安全衛生法」が改正され、50 人以上の労働者がいる事業所でストレスチェック制度の実施が義務付けられました。これを機に、事業所単位での実施が増えたこと等から、利用者数は減少傾向にありますが、日々のメンタルヘルスチェックにぜひご活用ください。

●産業分類別利用数推移(人)

	2008 年度	2010 年度	2015 年度	2020 年度	累計 (2008 ～ 2020 年度)
鉄道事業	267	171	123	66	2800
バス事業	343	62	65	31	1228
ハイヤー・タクシー事業	110	41	82	39	747
トラック事業	454	343	471	232	5383
海運事業	171	21	30	15	707
その他	885	575	170	40	4271
全体	2230	1213	941	423	15136
運輸事業従事者	1345	638	771	383	10865

ストレスを感じていませんか？



運輸事業は、多くの人の命や財産を預かり、安全かつ正確に運ぶことが求められています。その責任は非常に重く、安全や時間に対する緊張は大きなものがありますが、一方で、責任感や技術的な専門性が求められる分だけ、仕事のやりがいや、熟練を生み出すことにも通じます。現代はストレス社会ともいわれていますが、ここで大事なことは適度な緊張やストレスは、仕事に対する意欲や自覚を育てていく上でも必要だと

いうことです。しかし、日々の仕事の中で、ときには危険を感じたり、緊張の連続だったりというようなことがあるかもしれません。また、運行業務以外にも、客や職場の人間関係でのトラブルが、本来の仕事やくらしにまで思わぬ影響を及ぼしているかもしれません。ここで、今の自分にとって、何がストレスになっているのかをまず知ることが大事になってきます。

こころの健康自己チェックの内容・方法

こころの健康自己チェックは、運輸事業に携わる方を対象とした、こころの疲れや不調に気づいていただくためのプログラムです。パソコンやスマートフォンを通じて、こころや身体の状態、仕事のこと、さらに、職場や家族の人間関係など、現在の自分の状態にかかわる質問に答えていくことで、こころの状態(5段階判定)を知ることができます。定期的に利用することで、早期のメンタルヘルス対策にお役立ていただけます。

●属性チェック

産業分類、業務内容、性別等を質問。

●質問のページ(4 項目)

- ①「仕事について」
- ②「最近 1 ヶ月間のあなたの状態について」
- ③「周りの方々のサポートや満足度」など
- ④「あなたの日常生活」

●結果レポート

すべての設問に答えると、メンタルヘルスの状態と、各項目についてのアドバイスが表示されます。

●相談機関一覧

メンタルヘルスに関する全国の相談機関の紹介。

●リンク集

メンタルヘルスの関連先リンク一覧。

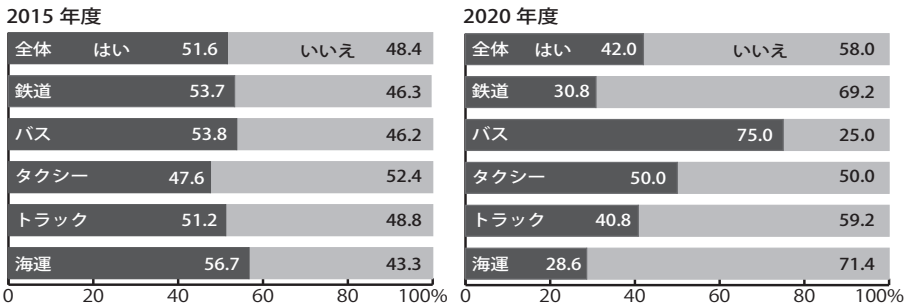
運輸事業従事者のためのメンタルヘルス
こころの健康自己チェック
コチラの QR コードから診断>>>

運輸メンタルヘルスチェック

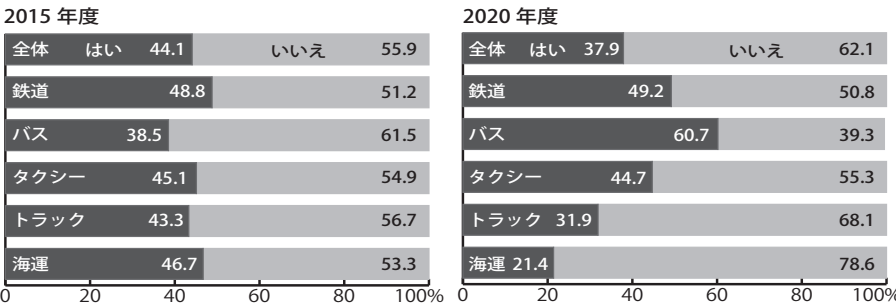


運輸事業者特性の設問結果 (2015 年度 /2020 年度)

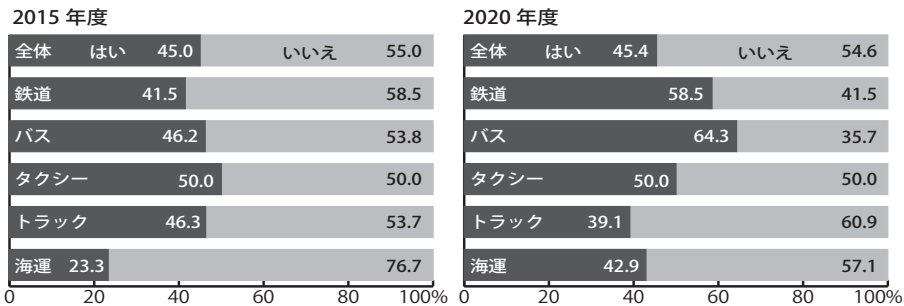
①(運行・運航) 時間やノルマに追われて、つい無理をしてしまう



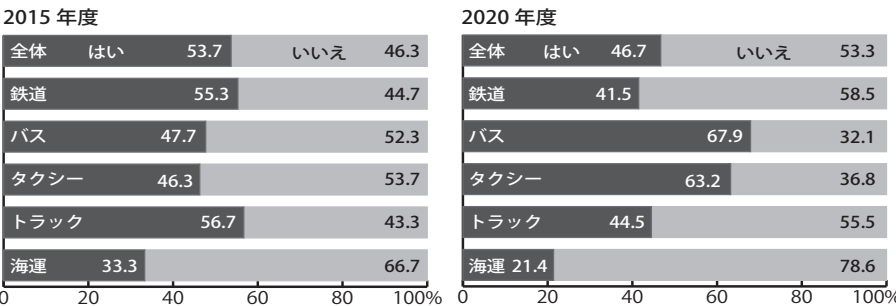
②乗客(荷主) などからの苦情、無理な注文が多い



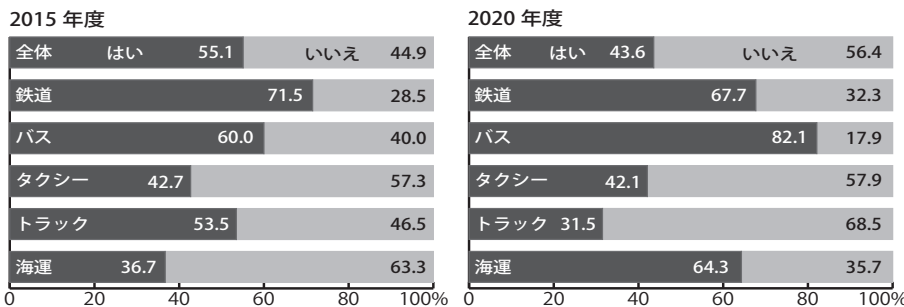
③接客や荷主などとの対応は疲れる、嫌だと思う



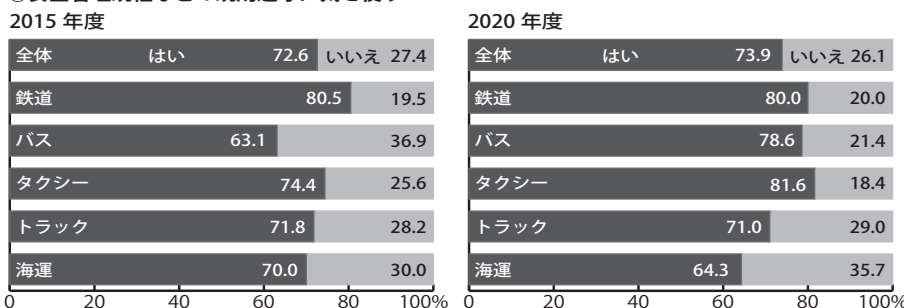
④ 1 日の勤務時間が長すぎる



⑤勤務時間が不規則だ



⑥安全管理規程などの規則遵守に気を使う



監修

山本晴義先生からのコメント

医学博士。横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長。
日本医師会認定産業医、日本心身医学会認定専門医・指導医日本精神神経学会専門医、
日本職業災害医学会評議員、神奈川産業保健総合支援センター相談員、埼玉学園客員教授。

2015 年度の結果と比べ、2020 年度は、日々の業務で感じるストレスの有無に関する設問に対して「はい」と答えた方の割合は減少傾向にあり、この 5 年間で運輸事業全体の労働環境が改善傾向にあるのは喜ばしいことです。しかし、勤務時間の長さや不規則さについては 2020 年度でも 4 割を超える方が何らかのストレスを感じている状況が続いています。また昨今は、コロナ禍という新しいストレス要因も加わりました。事業所単位で改善していけるよう、ラインによるケア(管理監督者から従業員へのケア)を意識して行うことが重要となってくるでしょう。

ストレスは誰もが感じるものであり、ある程度のストレスを抱えることは自然なことですが、長く続くストレスは万病の元です。そこで、個人でできることとしては、その日のストレスをその日に解消する「ストレス一日決算主義」の生き方をお勧めします。また、「睡眠、食事、仕事、運動、休養」の 5 要素を 1 日の中にバランスよく取り入れ、ストレスを溜めないライフスタイルを築くことも大切です。

「運輸事業従事者のためのメンタルヘルス こころの健康自己チェック」を活用して、早い段階で自らのストレス状況に気づき、メンタルヘルス対策を進めていきましょう。

運輸事業従事者のための
メンタルヘルスガイドは
コチラの QR コードから>>>

運輸メンタルヘルスガイド



運輸振興協会が運営する「運輸事業従事者のためのメンタルヘルスガイド」サイトでは、こころの健康自己チェックの利用結果を 1 年ごとに集計し公開しております。その他にも、ストレスとのつきあい方や、ストレスをためないためのアドバイスなど、日々のメンタルヘルスにお役立ていただけるコンテンツを充実させておりますので、この機会にぜひご覧ください。