

NPO 法人 北海道勤労者安全衛生センター

HP: <http://www.hokkaido-osh.org/index.html>

再掲載「メンタルヘルスアンケート調査」 結果(速報)を公開しています

3月16日から実施した2025年度の調査研究活動である「メンタルヘルスに関するアンケート調査」にご協力いただいた会員組織の皆さんに感謝申し上げます。約800人の方にアンケート調査に参加していただき、4/1より速報として結果をグラフにしたものを下記のサイトで公開しています。現在は、北海道医療大学金澤先生の協力のもと、簡易判定を行った「ストレスチェック」「ワークエンゲージメント」や他の2項目を総合的に分析する作業を行っています。6月初旬には結果報告書として皆さんのもとに届けることができる予定です。

「ワークエンゲージメント」について前々回紹介しましたが、その反対にあるのが「燃え尽き・バーンアウト」となっており、仕事に対して過度のエネルギーを費やした結果、疲弊的に抑うつ状態に陥り、仕事への興味・関心や自信を低下しており、活動水準が低い状態を意味しています。【つづく】

アンケート結果は、<https://e-union.net/kasuhara2025/kokai.html> から

NEW ワークルール検定 2026 問題作成に「職場の権利教育ネットワーク」役員

ワークルールとは、「働くことに関する法的なルール」のことです。ワークルールを知らなかったことにより、本来受ける必要のない不利益に晒されたり、「過労死」のような典型的な労働災害の被害者になりかねません。転ばぬ先の杖というように、ワークルールを知ることがとても大切なことです。受付期間は4/1(水)～5/29(金)です。

検定問題の作成は、北海道のNPO法人「職場の権利教育ネットワーク」役員の弁護士・学者の方々が中心となって行っています。その中の一人の「開本英幸」弁護士を紹介します。プロフィールは、2008年開本法律事務所を開設し、企業労働法務を専門とし、使用者側の労働事件を主に取り扱っています。主な著書(共著)として、『おしえて弁護士さん 職場のギモン48』(旬報社)、『労働法の基本[第3版]』(共著)、『18歳から考えるワークルール』(以上法律文化社)などで、日本労働法学会会員でもあります。日本ワークルール検定協会へ寄稿したエッセイにメンタルに触れる部分があるので一部を紹介します。

【タイトル】 「既読をつけるか、つけないか、それが問題だ！」

土曜日の夜、スマホに上司からLINE。「月曜朝イチの会議資料、ちょっと目を通しておいて。」絵文字まで付いていて、軽いお願い風です。月曜に何も用意していなければ気まずい。結局、日曜の夜に資料を開いてしまおう——。そんな経験、ありませんか。業務用チャットやスマホ、テレワークの普及で、「軽い一通」は、どの職場でも見られます。「既読をつけたら対応を期待されるのでも、未読スルーはないか。」多くの部下が抱く素朴な感覚です。上司の側には「返せるときに構わない」という認識があるかもしれません。同じ一通をめぐる、この温度差。日本には、フランスのような「つながらない権利」を直接定める法律はありません。論点は、業務時間外の連絡に対応する時間が労働時間、使用者の指揮命令下に置かれた時間に当たるかどうかです。使用者の安全配慮義務やメンタルヘルスの観点が重なります。組織として「時間外の業務連絡は原則控える」「読まなくてよい」「翌営業日の対応で足りる」といった運用ルールを定め、管理職が率先して守ることが考えられます。既読ひとつの有無に部下が気を揉む文化を作っていないか。ワークルールを知ったうえで、自分たちの現場ではどこに線を引くかを、ぜひ考えてみてください。 **いかがでしたか？経験、ありますか？**



- 労働者健康安全機構 <https://www.johas.go.jp/>
- 労働安全衛生総合研究所 <https://www.jniosh.johas.go.jp/>
- 北海道産業保健総合支援センター（産保センター） <http://www.hokkaidos.johas.go.jp/>
- 職場のあんぜんサイト (mhlw.go.jp)
- 労働調査会 <https://www.chosakai.co.jp/>
- 日本産業カウンセラー協会北海道支部

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部 (counselor.or.jp)

【必見】「働く人の悩み相談室」開設中！しております。詳しくは[こちら](#)からお申込み・お問い合わせは下記までご連絡下さい。▼ご予約は電話:011-209-7000(平日9時~17時 ※土日祝日はお休み) メール:sapporo@counselor.or.jp(当日をご希望の方はお電話での受付になります。)

○ [個人の方へ | カウンセリングのご相談 | 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北海道支部](#)
(counselor.or.jp)

○ [日本産業カウンセラー協会](#) <http://www.counselor.or.jp/>

<行政>

- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 厚生労働省 北海道労働局 <https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/>
- 北海道 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/>
- こころの耳（メンタル専用サイト） <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

「事例紹介」に検索機能を追加しました。

[こころの耳 Q&A | こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](#)

- パワハラポータルサイト「明るい職場応援団」 <https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>
- アスベスト情報 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html>
- 独法 労働政策研究・研修機構（JIL） <https://www.jil.go.jp/>
- いじめ・メンタルヘルス労働者支援センター（IMC） <http://ijimental.web.fc2.com/index.html>

<おすすめHP>

- [ガン情報 がん対策情報センターについて](#)
- [がんと仕事のQ & A](#)
- 過労死防止学会 <http://www.jskr.net/>
- 全国過労死を考える家族の会 <http://karoshi-kazoku.net/>
- 日本アドラー心理学会 <http://adler.cside.ne.jp/index.html>



NEW ■ [安全スタッフ](https://www.rodco.jp/kytsheet/) <https://www.rodco.jp/kytsheet/>

安全スタッフ電子版の人気コンテンツ『KYTシート』安全教育動画の紹介 危険予知訓練に活用を

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル 5F

事務局長理事 木下真一 TEL 011-272-8855 safety@rengo-hokkaido.gr.jp