

令和5年12月

関係各位

一般財団法人運輸振興協会
会長 安富 正文

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」
サイトのリニューアルのお知らせについて（周知のお願い）

謹啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より皆様には、運輸振興協会の事業運営にご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。当協会は、1978年（昭和53年）6月の設立以来、約半世紀にわたり、運輸交通に係る知識の啓発、広報、周知活動等を通じ、運輸の振興、安全の向上等に寄与するとともに運輸関係者の福利厚生等の事業を行い、運輸交通の健全な発展と社会福祉の増進に貢献することを目的として事業活動を行っております。

当協会においては、運輸事業における輸送の安全確保の観点から、運輸関係団体及びメンタルヘルス専門家のご協力を得て、日本財団の助成事業として、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」（ストレスチェック）を制作し、平成20年8月から、無料でチェックサイトを提供してきており、これまで累計15,000人以上の方にご利用いただいています。（添付資料：令和4年3月情報紙「運輸振興360号」掲載記事）

本サイトは中小運輸事業者向けに制作されたものであり、利用者数については、平成27年12月の改正労働安全衛生法の施行により、50人以上の労働者のいる事業所でストレスチェック制度の実施（年1回）が義務化されたため、これを機に事業所単位での実施が増えたこと等からサイト利用者が近年減少していたところです。また、本サイトはパソコンでの利用をベースとしていたため、近年、利用者が多くなっていたスマートフォンでの操作性に課題があり、途中でチェックをやめてしまうケースも少なからず生じていたところです。

このため、本年12月からサイトを、スマートフォン向けのデザインにリニューアルし、ボタンの操作性などを大幅に改善しました。これにより、スマートフォンはもちろんのこと、パソコン画面でもテキストが読みやすく、ボタン等が大きく押しやすくなりました。

つきましては、今般、サイトリニューアルの周知用のポスター（A3版）・チラシ（A4版）を作成しましたので、貴会（社）等の傘下の事業者及び運輸事業に携わる皆様にご周知いただきたく、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

謹白

一般財団法人 運輸振興協会

〒102-0083 東京都千代田区麹町4-5 海事センタービル 7F

専務理事 鈴木、理事(事務局長) 三澤、業務第二課長 高橋

TEL：03-3221-8431・8432 FAX：03-3221-8433

<https://www.transport-pf.or.jp> (みんなののりもの)

e-mail：transport@hi-ho.ne.jp



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けてきました。

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。日々のメンタルヘルスチェックにぜひご活用ください。

●産業分類別利用者数推移(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
合計	2220	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んで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、運行業務以外でも、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。定期的にご利用することで、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ヵ月間のお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集。

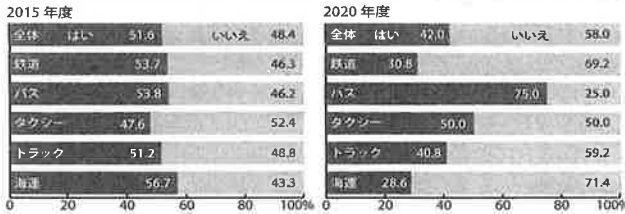
運輸事業従事者のためのメンタルヘルス
こころの健康自己チェック
コチラのQRコードから診断>>>

運輸メンタルヘルスチェック

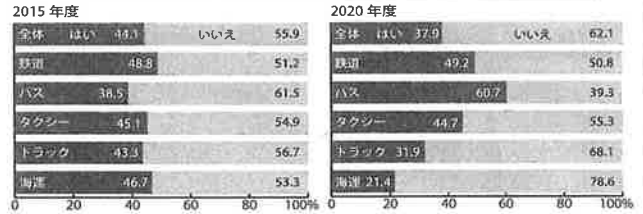
運輸事業者特性の設問結果 (2015年度/2020年度)

当サイトを開設するにあたって、運輸関係団体/企業を対象にアンケート調査を実施(2007年10月)し、運輸事業の従事者特有のストレス要因(ストレッサー)を割り出し、プログラムの質問項目に盛り込みました。ここでは、2015年度結果(2015年8月～2016年7月末)と2020年度結果(2020年8月～2021年7月末)を比較し、9つの設問のうち6つの設問の結果を紹介します。2015年度に比べ、2020年度では、ストレスの有無を問う設問における「はい」の割合が減少傾向にあります。安全管理・規則遵守についての設問では、いずれの年度でも「はい」が7割を占めました。

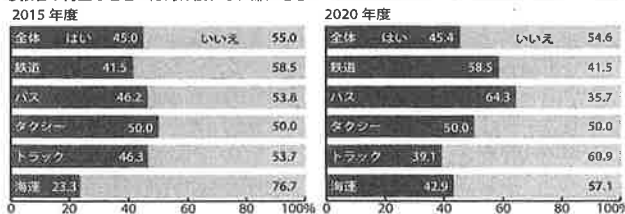
①(運行・運航)時間やノルマに追われて、つい無理をしてしまう



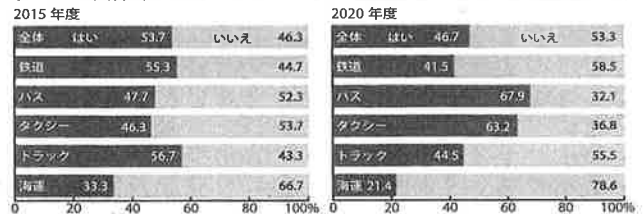
②乗客(荷主)などからの苦情、無理な注文が多い



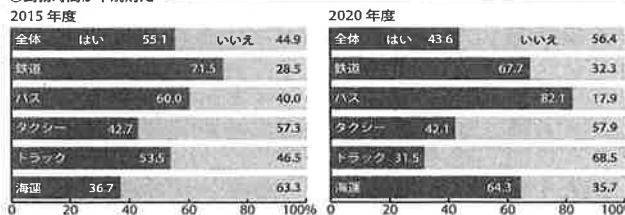
③接客や荷主などとの対応は疲れる、嫌だと思う



④1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、神奈川県労働安全衛生センター相談員、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。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。

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



リニューアルのお知らせ

無料

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

利用者の意見を反映しストレスチェックサイトをスマートフォン向けにリニューアルしました。



操作性などを
大幅に改善!

早めの気づき、今すぐチェックを!

🔍 運輸メンタル

検索

<https://www.transport-pf.or.jp/mhc/pc/>

スマートフォンからの
アクセスはこちら



次のような運輸事業者を対象とした簡単な質問に答えて、あなたのストレス度をチェックしましょう。

- 自分で仕事の順番・やりかたを決めることができる
- 乗客(荷主)などに嫌な思い、怖い思いをしたことがある
- 次の人たちとは気軽に話ができますか?

結果レポートは5段階の分類と「仕事」「日常生活」など項目ごとにコメント表示され、あなたの『こころ』の状況を把握することができます。

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」ストレスチェックサイトをリニューアル

スマートフォン向けのデザインにリニューアルし、操作性等を大幅に改善!
パソコン画面でもテキストが読みやすく、ボタン等を大きく押しやすくしました!

「こころの健康自己チェック」は運輸事業における輸送の安全の確保の視点から、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です。

開設以来、15,000人以上の方にご利用いただいています。大切な命や財産を預かる運輸事業では、業務上の責任が大きな負荷となっている場合があります。

ストレスチェックサイトを利用して、早い段階でストレス状況に気づき、メンタルヘルス対策を進めましょう。

定期的にサイトを利用し、こころの健康をチェックしましょう。

提供：一般財団法人運輸振興協会

運輸振興協会は、約半世紀にわたり運輸交通に係る知識の啓発、広報、周知活動、運輸関係者の福利厚生等の事業活動を行い、運輸交通の健全な発展と社会福祉の増進に貢献しています。安心してチェックサイトをご利用ください。

また、このプログラムは住所、氏名、電話番号、メールアドレスなどの個人を特定できる情報の入力は一切不要です。

