



**再掲載「メンタルヘルス」についてのアンケート調査 3/16 から 組織内でお知らせを！**  
**会社の会議・研修や労働組合の会議・集会で声掛けをして、みんなで一緒に！**

メンタルヘルスの労災防止が必要です

**メンタルヘルスのアンケート調査**  
協力をお願いします！

連合北海道 NPO 法人北海道勤労者安全衛生センター  
期間: 3月16日(月)~3月25日(水)

 <https://e-union.net/kasuhara2025/>

一般の方もOK! 回答はこちらのサイトから

心の健康を考えてみましょう! どんなストレスが? ストレス解消法は?

ストレス 対処 セルフケア メンタルヘルス  
職場づくり

回答後の送信であなたのメンタルヘルス簡易判定を見ることができます。  
全体の回答状況も見れます

**URL は間違っています**

北海道勤労者安全衛生センターの活動目的は「労働災害防止に向けた調査研究」となっています。

カスハラ調査の中で多くの方がメンタルヘルスに影響を受けていることが分かりました。労働災害の精神障害によるものが過去最高を更新するなど状況は益々厳しくなっています。会員組織を中心に「メンタルヘルスに関するアンケート調査」を実施します。

ストレスが高くなると、「心身のストレス反応」として現れ、「職場のストレス要因」にも影響を与えます。このアンケート調査で不安を持った方は、日本産業カウンセラー協会北海道支部の「無料電話相談」(☎0120-583-358)で話を聞いてもらうことをお勧めします。

### 北海道勤労者安全衛生センター「2025年度メンタルヘルスに関するアンケート調査」

- 1.対象 会員組織の組合員・職員の皆さんで雇用形態は問いません。
- 2.方法 WEB方式で10分程度 当センターHP、チラシのQRコードまたはURLから
- 3.期間 2026年3月16日(月)から3月25日(水)の予定
- 4.結果 ① 終了後に全体の回答状況がわかります。  
② 当センターのホームページに速報値を掲載。  
③ 報告書を作成します(6月上旬予定)  
④ 会員組織ごとのデータを送付します。
- 5.協力 連合北海道
- 6.お願い 組織ごとの回答数は設定しませんが、傾向の把握には組織人員の10%~5%程度の回答が必要となります。協力をお願いいたします。機関誌への掲載や積極的な声掛けをお願いします。

**アクセスはHPからも 16日からです**



**☎0120-583-358**

【ありがとうございます】

連合北海道札幌地区連合会の記事です

皆さんの健康とメンタルヘルスの労災防止が必要です

**「メンタルヘルス」アンケート調査実施とご協力をお願い**

連合北海道 NPO 法人北海道勤労者安全衛生センター  
期間: 3月16日(月)~3月25日(水)

※NPO法人北海道勤労者安全衛生センターとは、職場の安全・衛生対策、健康増進、労災・職業病、環境保全対策等の調査・研究と、予防対策等の活動を通して、勤労者の心身の安全を確保し、社会経済の発展に寄与することを目的として設立された特定非営利活動法人です。会員構成は、連合北海道地域協議会、地域協議会、労働福祉団体などです。

連合北海道・NPO法人北海道勤労者安全衛生センターは、「精神障害者による労働災害」の支給決定件数が過去最多を更新するなど社会問題化する状況にあることから、メンタルヘルスに対する関心を高めることも、調査結果を活用して職場環境の改善等に結びつけることを目的に調査を実施するとしていました。

また今年度調査は臨床心理士である金澤一博(北海道医療大学准教授)さんの協力・監修のもと作成・分析・評価を行うこととしております。

本調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力をお願いいたします。

連合北海道札幌地区連合会ホームページ

労働相談ホットライン  
フリーダイヤル いこうよ れんごうに  
☎0120-154-052

QRコードで速報をチェック!

<https://rengo-sapporo.jp/>

**札幌れんごう**

札幌市中央区北4条西12丁目 さくらビル2階  
編集発行人 西田 賢一 ☎210-0505

2026年3月5日 494号

連合北海道札幌地区連合会

質問に回答後、送信をすると回答者のメンタルヘルスの「簡易判定」を見ることができます。回答者以外は見ることができません。ご自身のセルフケアに役立ててください。

**NEW ワークルール検定 2026【春 6/12～6/13 実施】 労災防止のためワークルールの学習**

# ワークルール 検定 2026 春

（後援）厚生労働省 / 日本生産性本部 / 全国社会保険労務士会連合会

**IBT方式**で自宅でも職場でも、  
場所を問わず受けられます！  
正社員、派遣社員、パート・アルバイトから管理職、経営者、労組役員に至るまで  
どなたでも職場で役立つ法律知識を身につけられます！  
IBTとは Internet Based Testingの略称でパソコン、スマートフォン、タブレットで受検できます。

**検定期間** 6月12日(金) 13日(土) 10:00～17:00 (最終受付時間)

申込受付期間 4月1日(水)～5月29日(金)

<b>初級</b> 検定 45分 4,900円(税込)	<b>中級</b> 検定 80分 8,900円(税込)
社会人として必須！ 知っておくべき労働法と社会保険の <b>基礎知識</b>	部下を率いるリーダー、店長、 人事担当者、経営者、労組役員に求められる <b>幅広い知識</b>
2025年秋検定の受検者コメント バランスよくワークルールを学ぶための勉強法を知ることで、受検した意義を感じています。(初級)	公式テキストブック(検定用)
法律の解釈や判例に関する内容など、より深い理解に 役立つ知識が多く、労働組合業務の業務に活かすという観点 では非常に効果的な学習になったと感じました。(中級)	出題内容は、公式テキストにおおむね準拠しています。 お近くの書店、またはインターネットでお買い求めください。

主催者 | お問い合わせ先  
一般社団法人 日本ワークルール検定協会 〒101-0062 東京都千代田区神田豊町3-2-11  
E-mail:jimukyoku@workrule-kentei.jp 電話:03-3254-0545 (受付時間:平日10:00～17:00)  
1979年、ワークルール検定、このマークは登録商標。一般社団法人日本ワークルール検定協会の登録商標です。(登録商標第592414号)

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はとても大切なことです。学校教育ではワークルールを学ぶ機会が十分に保障されているとは限りません。内容も多岐にわたっているので、その全般を把握するためにも一度はワークルールを体系的に学習してみたいか、効果的な勉強法としてワークルール検定を利用して効果的に知識を身に付けてみたいか、ワークルールの学習、検定受検の輪が広がるのが、労使にとって働きやすく、生産性の高い安全な職場になりますし、働く仲間が困っている時の支援にも役立つことにつながります。

検定はIBT方式で、自宅などから期間内であれば時間を問わずにパソコン・スマホ・タブレットで受検できます。出題内容は、おおむね「テキストブック」に準拠しており、これを学習すれば

ば労働組合の活動に活かせる「労働災害・労働契約・労働条件変更・賃金・人権保護  
雇用・労働組合・社会保障」などの知識を得ることができます。

法人職場の権利教育ネットワーク 【☎ 011-211-8784】

北海道勤労者安全衛生センターセンター【☎ 011-272-8855】

で受け付けています。

受付期間は 4/1(水)～5/29(金)

**受検は労働組合役員・企業担当者などグループで**



(公式ウェブサイト)

**NEW 職場全体で「よいコミュニケーション」を！ 『オンライン会議と効果と注意点』 ⑫**

オンライン会議とメンタルヘルスの関係について、先週はオンライン会議特有のコミュニケーションスキルとして「カメラのレンズ」「反応はいつもの2割増し」「表情やジェスチャーで聴いてます！のサイン」を紹介しました。また、「心理的安全性」を作るために、「意図的な雑談で安心感」「空気を読みずらいので期待することを明確に伝えること」などの注意点も説明しました。

しかし、対面の会議と違ってネット環境によるタイムラグは避けることができません。それには相手が話し終わった後「一拍」間をおいて～話始めることを大切にすることで、発言が重なるストレスを軽減することができます。「習うより慣れろ」となります。また、重要な意思決定などはオンライン(同期)で、情報共有や作業の進捗状況確認などはオフライン(非同期)を使い分けることも必要です。



現代社会において不可欠になりつつあるオンラインコミュニケーションについては、効率的部分としてのメリットと心身の健康に影響を与えるデメリットを理解することも大切です。悩みなどはオンラインでサポートできる利点があります。一方で、配慮なく断片的に受ける情報は、不安や劣等感を引き起こす原因にもなります。テキスト(言葉)主体のやり取りは非言語情報としての表情や声のトーンがないため誤解を生じやすくなり、トラブルの原因となってしまいます。

チャット・メールなどでのテキスト(言葉)の情報は正確に意図を伝えることが必要です。表示されている文字そのものがすべてとなるので、「お願いした資料、なるはやでお願いします」はNGです。「お願いした資料、明日の15時までに提出できますか？」が伝わるテキストとなります。次回は伝わる文書についてです。【つづく】

### **NEW**「3月は自殺対策強化月間」(厚生労働省) です。 **予兆を見逃さずリスクマネジメントを**

労働者の健康は、企業の生産性・効率的な業務遂行には不可欠な問題です。厚生労働省は、生活環境が大きく変わる時季である3月を「自殺対策強化月間」としています。1998年年以降、自殺者数が3万人を超える状況が14年連続していましたが、近年では約2万人で推移しています。自殺死亡率では「先進国」の中では突出しており、依然として深刻な社会問題となっています。



新たに就職、知らない地域への異動、配置換えで慣れない業務や人間関係など、不安やストレスを抱える人が多くなります。精神的余裕がないと過重労働が生じやすく、長時間の労働はメンタル不調を招きます。「うつ病」を発症して希死願望を抱き、最悪の場合、自死につながる懸念も否定できません。企業としては、安全配慮義務が問われる問題です。管理職として、メンタル不調の部下を放置しておくことは許されません。日常から声掛けなどによって体調を確認することが求められます。家庭の問題に影響する転勤、引継ぎ・残務整理での業務負荷の増加などでは殊

更、コミュニケーションが必要となります。

予防には、警告「サイン」があることを理解しておくことも重要です。「感情が不安定」「不自然に明るくなる」「投げやりな態度が目立つ」「知り合いがいなくなるところに行きたい」などの言動は見逃さないで、産業保健スタッフや医療機関につなげるようにします。また、電話やSNSの相談窓口を社内広報などで定期的に周知することも大切です。



### **お知らせ** 東京都産業局のハラスメント防止動画があります **企業・団体で活用の検討を!**

こちらから [https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj\\_r=6e&ly\\_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&ly\\_r=110&ly\\_src=da](https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj_r=6e&ly_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&ly_r=110&ly_src=da)

### **お知らせ** 北海道勤労者安全衛生センターの労災防止研修用DVD(無料)ライブラリー

**北海道安全衛生センター所有DVD一覧(PDF)**

100本を超えるDVDがあります。

申込は [safety@rengo-hokkaido.gr.jp](mailto:safety@rengo-hokkaido.gr.jp)

**会員組織でなくても無料でお貸します**

**企業・団体での研修会講師の依頼・相談も無料ですので当センターに気楽に相談を!**

### ■ 中 | 災 | 防 | 技 | 術 | 支 | 援 | 部 | 情 | 報 |

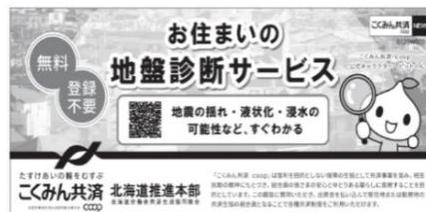
令和6年度の研修・セミナーの開催日程もホームページに掲載しています。詳しくは、各研修等のページをどうぞご確認ください。 <https://www.jisha.or.jp/seminar/oshms/index.html>

## <安全衛生団体>

■ 中央労働災害防止協会 <http://www.jisha.or.jp/>

■ 厚生労働省ホームページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_40277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40277.html)  に掲載。



■ 北海道安全衛生サービスセンター <http://www.jisha.or.jp/hokkaido/>

■ 安全衛生情報センター <http://www.jaish.gr.jp/index.html>]

■ 労働科学研究所 <http://www.isl.or.jp/>

■ 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://ijimemental.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/>

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 ほくろうビル 5F

事務局長理事 木下真一 TEL 011-272-8855 [safety@rengo-hokkaido.gr.jp](mailto:safety@rengo-hokkaido.gr.jp)

