

# メンタルヘルス改善意識調査票 <MIRROR>

## MIRRORを用いた職場改善の取組みについて

メンタルヘルス改善意識調査票（MIRROR）は、職場環境をチェックするツールとして、産業医科大学高度研究班により開発しました。  
MIRRORは、職場のメンタル改善を目的として開発された45項目の調査票です。  
仕事の負荷や裁量性、支援、人間関係、組織機構、研修機会など、メンタルヘルスに関係した職場環境についての従業員の改善要望を拾い上げて部署ごとに集計し、改善実現性と改善要望率の高い項目順に表示して現場にフィードバックできる調査票です。

集計対象: サンプル課 担当者:

メンタルヘルス改善意識調査票(MIRROR)集計結果:現状把握と改善点の絞り込み

「実現し改善不要」の割合が多い項目は下記の通りです。

No	項目	実現率	要望率
23	職場の分煙は適切に行われている。	87%	13%
35	混雑する時間・経路を避けて通勤できる。	85%	13%
33	休日出勤はないか、あっても連日にはならない。	82%	15%
29	仕事の区切りがいたら他の人に気がねせずに帰れる。	74%	23%
31	年休はとりやすい。	74%	26%
8	職場では、だれでも自由に意見や考えを述べるができる。	67%	31%
34	休日出勤の後は代休をとりやすい。	64%	31%
45	同じ職場のメンバー同士で、互いに協力できている。	64%	36%
27	休憩時間中は確実に休める。	62%	31%
25	自分の業務に必要な作業空間は十分に確保されている。	62%	38%

【改善の実績とコメント】 あなたの部署でうまくいっているのはどんなことでしょうか。また、どんな取り組みをすれば、あなたの部署に適合しやすくなりますか。

1

改善を望む割合が多い項目は下記の通りです。 ※「ぜひ」は特に強く改善を望む方の割合

No	項目	要望率	ぜひ
1	人の配置や仕事量の割り当てが適切に行われ、特定の人に負荷が偏らない。	92%	36%
15	本来の業務を圧迫するほどの余分な仕事はない。	85%	31%
39	上司が忙しすぎないので、部下からの相談を受ける余裕がある。	82%	23%
19	仕事の大きな負荷が長期化する場合の補充・支援は速やかに行われている。	77%	26%
9	顧客からの意見が製品開発やシステム作りに反映されている。	74%	26%
10	仕事の目標、作業の見直しや位置づけの情報がきちんと伝えられている。	74%	15%
2	仕事の指示をする人が明確になっており、誰に従うか迷うことはない。	72%	28%
5	他のグループとの連携・協力はうまくいっている。	72%	13%
17	資料や報告書の作成は必要最小限になるように配慮されている。	69%	26%
7	仕事の方針はみんなの納得のいくやり方で決められている。	69%	18%

【改善点の候補】 あなたの部署で改善すべき点を箇条書きして下さい。必要があれば、自分の部署でできそうか、より上位の権限が必要かを分けてみましょう。

1 自部署 上位

2 自部署 上位

3 自部署 上位

4 自部署 上位

5 自部署 上位

【今回の課題】 上記の候補の中から、取り組みやすそうなものはどれですか。

### 【回答形式】

1. 実現しており改善は不要
2. 出来れば改善が必要
3. ぜひ改善が必要
4. この職場とは関係がない

45問/4択  
所要時間  
約10分

### 実現率ランキング

実現できており改善不要な項目のランキング。

### 要望率ランキング

改善を望む割合の多いランキング。  
要望率が高く、ストレスの要因となりうる可能性の高い項目から改善に取組み、働きやすい職場環境づくりに役立れます。

※改善項目は、次年度の「心の健康づくり計画」に盛り込みます。