

工作相關心理壓力事件引起精神疾病認定參考指引

(98 年修訂一版)

一、導論：

早在 1960 年代就已經知道工作會造成精神壓力。西元 1979 年 Karasek 等人進而將工作與精神壓力以問卷試圖將其量化。近年來，對此議題的探討越來越多。根據 1996 年芬蘭統計，憂鬱症死亡人數中有 4% 可歸因於工作。依據澳洲的研究顯示，男性因工作因素造成的憂鬱症約佔男性憂鬱症 13.2%，而女性更高，約為 17.2%，而且均有顯著意義。在日本，申請工作相關之精神疾病案件中，約有四分之一被鑑定為與工作有關。

精神疾病種類繁多，不宜將與工作無關之精神疾病納入職災給付範圍。目前多數國家、世界勞工組織及歐盟等國際組織尚未將因工作壓力造成的精神疾病納入職業病種類表列項目。科學界對精神疾病的致病機轉至今仍有許多不明瞭的地方，一般認為，精神疾病之致病原因多元，通常為複合式病因所引起。而職業因素造成的精神疾病，以日本為例，1999 年至 2007 年被認定的 1058 個個案中除一例腦部傷害所造成的器質性精神疾病外，其餘都包含於 ICD-10 中 F3 情感性疾患及 F4 精神官能症、壓力相關性與身體障礙疾病中。另根據世界衛生組織估計，全世界約有 3% 人口罹患憂鬱症。

一般疾病的診斷著重於疾病是否存在的認定，爭議較少，而職業病的診斷牽涉到疾病與工作之相關性的判斷，比較有爭議的空間。精神疾病的診斷卻又是疾病當中診斷較容易有爭議的，往往連疾病是否存在的認定也不容易，而且常需要觀察一段相當的時間才能確定診斷。憂鬱症是由許多因素所引發，其中基因是一項重要因素。以日本為例，憂鬱症患者中僅有五分之一可以找到相關的壓力事件，絕大部分(約 80%)與心理壓力無關。因此，在確實致病機轉不明的狀況下要判斷憂鬱症與工作的相關性，很容易造成醫病、勞資間之爭議。心理壓力既然是一項一般認為引發憂鬱症的重要因素，如果對工作相關憂鬱症之診斷沒有合理的規範，其求償過程可能反而對患者造成進一步傷害，由此可見訂定認定參考指引與判斷流程的重要性。要判斷精神疾病是否與工作有關，需對「工作上的壓力」、「非工作上的壓力」以及「個別因素」等做一綜合評估。為了能客觀評估各種壓力事件的強弱程度，特製訂此一客觀、具體、標準化之評估工具及認定參考指引。

二、目標疾病：由精神科醫師出具之診斷書註記為 ICD-10 中 F0 至 F9 之診斷。

三、具潛在暴露的風險：

工作壓力引起精神疾病雖因工作別不同而有不同風險，但工作相關之精神疾病與壓力事件的發生與否有更強的相關性，而這些壓力源有可能來自各種不同的工作，下列為其中較強之潛在風險：

- (一) 遭遇生死交關之事故（如交通事故、職業災害等），而造成極大的心理壓力。
- (二) 因工作傷病而處於療養中的當事人，因病況急劇變化等，而遭遇極度痛苦。
- (三) 極度的長時間工作，而無法確保生理需求之最低限度睡眠時間。
- (四) 重大疾病或受傷。
- (五) 發生影響公司營運狀況的重大工作疏失。
- (六) 遭到強迫退休。

四、醫學評估與鑑別診斷：

由於此認定參考指引適用於所有 ICD-10 之 F0 至 F9 所有診斷，上述疾病之診斷由精神科醫師追蹤治療 6 個月，且至少 6 次門診後出具診斷證明，並註明診斷之 ICD-10。若該患者過去有上述診斷之病史，經積極治療後，一年以上無症狀，之後再發病者，可視為新個案。

五、流行病學的證據：

在台灣，SARS 期間，照顧 SARS 病患的護理人員中有憂鬱傾向及失眠的護理人員比例比其他單位的護理人員高（38.5% vs. 18.7%；37% vs. 9.7%），顯示過重的壓力事件與憂鬱症狀相關。依據中央研究院針對生活壓力的研究顯示本人受重傷、事業上的轉變及工作被開革均為正常人及精神病人組所認為的重大生活壓力事件，而另有研究顯示，事業上的失敗或破產也屬重大生活壓力事件。美國在 911 攻擊事件後，有許多未受傷的人也有創傷後壓力症群，而臺灣的 921 地震過後也有類似情況，顯示事件的目擊者也與精神症狀相關。

依據日本 1999 年至 2007 年的統計，因心理疾病受到職業災害認定者，男女比約為 7:3。依年齡層區分，40 歲以下者佔了 6 成；以產業別來看，製造業以 22% 居首；以從事職務來看，專門技術職佔 28.3% 最多；以疾病別來看，情感性疾病佔 53.1%，而心因性障礙佔 46.8%。

六、暴露證據收集的方法：

判斷職業性相關的精神疾病時，對暴露證據的收集應包括下列幾項：

- (一) 勞工的工作時間表和工作項目、工作量、工作難易度以及從事該工作的時間。

- (二) 暴露之事件種類。
- (三) 暴露事件之時間，強度應儘量詳細紀錄。
- (四) 如果需要，可詢問當事人之同事、上司、下屬、家人、朋友或蒐集其他書面或影像資料，或使用攝影機至工作場所，將工作場所及工作情況進行錄影紀錄。

七、工作壓力引起精神疾病的認定原則：

由精神科醫師出具之診斷書註記為 ICD-10 中 F0 至 F9 之診斷，確定其發病前 6 個月內仍有工作者（若有特殊情況，可追溯至 1 年），並排除發病前一年內曾有相關之精神病史、有明顯家族病史、或成癮物質濫用者，由經過訓練之職業醫學或精神科專科醫師參考附表一「工作場所心理壓力評估表」及附表二「非工作造成心理負荷評估表」之平均壓力強度參考資料，以表一「工作場所中的心理壓力評估及紀錄表」及表二「非因工作造成的心理負荷評估及紀錄表」分別記錄並評估其與工作相關之心理壓力與非因工作造成的心理負荷，綜合給予認定，其認定原則如下：

(一) 主要原則：

1. 首先需釐清有症狀的發生，並確認引起症狀的疾病屬 ICD-10 中 F0 至 F9 之診斷。
2. 對象疾病發病前大約六個月之間，可以客觀地認定，該案例是因為從事可能造成該精神障礙發病之工作，而造成強烈的心理壓力，而發病時間在從事該工作之後。
3. 依據表一，針對：(1) 是否曾發生與該精神障礙發病有關的事件；(2) 依前述事件的實際嚴重程度做修正，及 (3) 評估事件帶來的變化等（需檢討工作的量、質、責任、工作場所的人與事物環境，以及支援／協助體制等，尤其是常態性的長時間工作，極可能形成準精神障礙發病的狀態。）來評估工作造成的心理壓力強度，並檢討該程度是否可能造成精神障礙發病。修正情形包括「相當程度的嚴重」（持平）及「特別嚴重」（變強）。
4. 工作造成的心理壓力到達表一綜合評估為「強」時，即可判斷為已到達可能造成精神障礙發病的程度。具體說明如下：
 - (1) 發生事件的心理壓力為強度「強（Ⅲ）」，而發生事件所帶來的變化為「相當程度的嚴重」時。
 - (2) 發生事件的心理壓力為強度「中（Ⅱ）」，而發生事件所造成的變化為「特別嚴重」時。
5. 案例出現下列狀況時，不需依據表一，可在綜合評估中直接判斷為「強」度：

- (1) 遭遇生死交關之事故等，而造成極大的心理壓力時。
- (2) 因工作傷病而處於療養中的當事人，因病況急劇變化等，而遭遇極度痛苦時。
- (3) 極度的長時間工作，而無法確保生理需求之最低限度睡眠時間等。

(二) 輔助原則：

1. 依據表二實施評估，確認發生事件所造成的心理壓力屬於強度「強(Ⅲ)」時，需調查發生事件的內容，檢討發生事件造成的心理壓力是否達到精神障礙發病的程度。
2. 若無參考強度者，由精神科醫師參考表列其他項目之強度，並評估是否有過度之情形。
3. 個人因素的評估方法為，針對：(1) 精神障礙的病史；(2) 生活史(社會適應狀況)；(3) 酒精等依賴狀況；(4) 性格傾向等進行評估，以評估個人心理層面的反應性及脆弱程度，檢討是否達到精神障礙發病的程度。

(三) 是否因工作引起精神障礙的具體判斷：

判斷因工作引起之精神障礙，需符合下述三要件：(1) 屬於對象疾病之精神障礙發病；(2) 對象疾病發病前大約六個月之間，可客觀地認定是因從事可能造成該精神障礙發病之工作，而造成強烈的心理壓力；(3) 無法認定該案例是因為工作以外的心理壓力及個人因素，而造成該精神障礙發病。判斷流程請參考圖一，該流程說明如下：

1. 依表一評估心理壓力情形：
 - 1.1 經表一綜合評估心理壓力為「弱」或「中」則為非工作因素所引起。
 - 1.2 經表一綜合評估心理壓力為「強」時，應依表二評估非因工作因素造成的心理負荷程度。
2. 依表二評估心理負荷情形：
 - 2.1 經表二評估結果無特殊非工作因素造成之心理負荷且無特殊個人因素者，可判斷發病是因為工作因素所引起。
 - 2.2 依表二評估結果為有特殊非工作因素造成之心理負荷或有明顯個人因素者，應進行相關因素對發病影響之具體檢討與綜合評估。
 - 2.2.1 經綜合判斷非工作因素造成之心理負荷為強度，但非極端嚴重之狀況，且個人方面無明顯個人因素者，可判斷發病是因為工作因素所引起。

表一 工作場所中的心理壓力評估及紀錄表

發生事件的類型	(1)具體的發生事件	發生時間	事件描述
①事故或是災害的經歷	重大疾病或受傷	年 月 日	
	經歷(目擊)悲慘的事故或災害	年 月 日	
②工作失敗、過重的責任發生等	與交通事故(重大的人身事故、重大事故)的發生有直接關係者	年 月 日	
	與職業災害(重大的人身事故、重大事故)的發生有直接關係者	年 月 日	
	發生影響公司營運狀況的重大工作疏失	年 月 日 至 年 月 日	
	有關公司發生的事故(事件)被追究責任	年 月 日 至 年 月 日	
	被要求從事違法行為	年 月 日 至 年 月 日	
	與自己相關的工作出現了重大的金額損失	年 月 日 至 年 月 日	
	被指派達成難以完成的目標	年 月 日 至 年 月 日	
	無法達成目標	年 月 日 至 年 月 日	
	成為新事業的執行人、成為公司重整的執行人	年 月 日 至 年 月 日	
	受到來自顧客或客戶所提出的無理要求	年 月 日 至 年 月 日	
	受到來自顧客或客戶所提出的索賠	年 月 日 至 年 月 日	
	被要求參加研習、會議等	年 月 日 至 年 月 日	
	③工作的量與質的變化	被要求在大型的說明會或正式場合上做出發表	年 月 日 至 年 月 日
因上司不在而被委任代行其職務		年 月 日 至 年 月 日	
工作內容與工作量發生重大變化		年 月 日 至 年 月 日	
上班與受約束時間的長時間化		年 月 日 至 年 月 日	
工作型態發生變化		年 月 日 至 年 月 日	
工作步調、活動發生變化	年 月 日 至 年 月 日		
工作環境的自動化	年 月 日 至 年 月 日		

④身份變化等	遭到強迫退休	年 月 日	
	調派到其他公司	年 月 日 至 年 月 日	
	降職	年 月 日	
	被以非正職員工等為理由，遭受到工作上的差別待遇、利益損失等	年 月 日 至 年 月 日	
	成為提早退職制度的對象	年 月 日	
⑤職務與地位等的變化	調往其他地區	年 月 日 至 年 月 日	
	本由多名員工負責之工作改由 其一人負責	年 月 日 至 年 月 日	
	調職	年 月 日 至 年 月 日	
	自己升職、進階	年 月 日 至 年 月 日	
	部屬減少	年 月 日 至 年 月 日	
	部屬增加	年 月 日 至 年 月 日	
	同工作場所中所屬工作崗位被 撤銷或整併	年 月 日 至 年 月 日	
	非其負責工作內容卻需管理、 教育非正職員工	年 月 日 至 年 月 日	
⑥人際關係的問題	遭受嚴重的惡意刁難、欺侮以 及暴力行為	年 月 日 至 年 月 日	
	遭受性騷擾	年 月 日 至 年 月 日	
	與上司發生糾紛	年 月 日 至 年 月 日	
	與部屬發生糾紛	年 月 日 至 年 月 日	
	與同事發生糾紛	年 月 日 至 年 月 日	
⑦人際關係的變化	了解自己的人職務異動	年 月 日 至 年 月 日	
	主管換人	年 月 日 至 年 月 日	
	升遷機會被搶先	年 月 日 至 年 月 日	
	同事昇職、晉級	年 月 日 至 年 月 日	

綜合評估

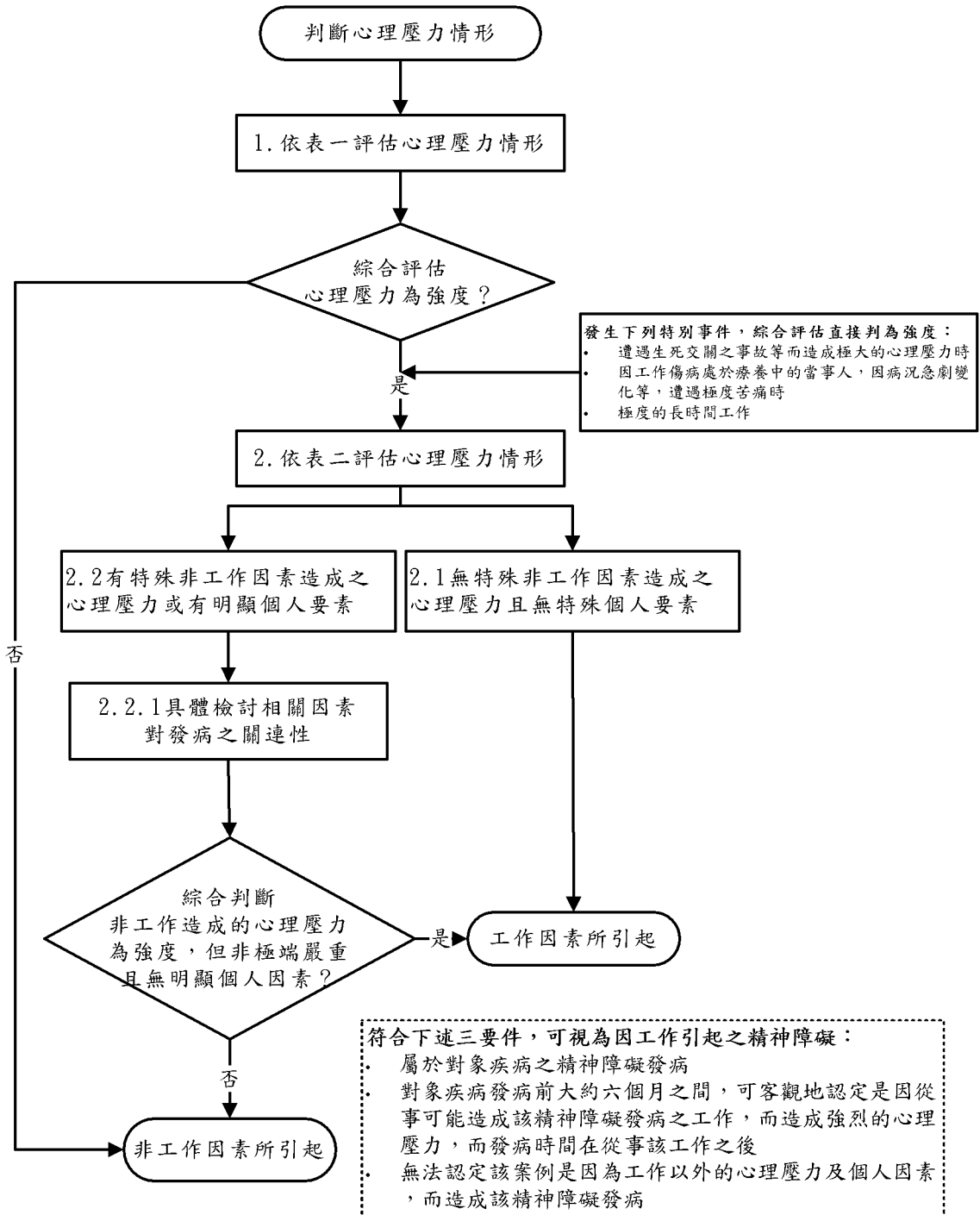
弱	中	強

表二 非因工作造成的心理負荷評估及紀錄表

發生事件類型	發生事件	具體說明
①個人事件	離婚或分居	___年___月___日
	自己生重病或受傷或流產	___年___月___日至___年___月___日
	自己生病或受傷	___年___月___日至___年___月___日
	夫妻關係發生問題或不和	___年___月___日至___年___月___日
	結婚	___年___月___日
	自己懷孕、生產	___年___月___日至___年___月___日
	性行為不協調	___年___月___日：
	服兵役	___年___月___日至___年___月___日
	被監禁或限制自由	___年___月___日：
	輟學、退學、或未考上學校	___年___月___日：
②個人以外家人或親人發生的事件	屆齡退休	___年___月___日
	配偶或子女、父母、兄弟去世	___年___月___日
	配偶或子女生重病或受傷	___年___月___日至___年___月___日
	親人中發生不名譽的事	___年___月___日：
	家人的相處發生困難或是感到痛苦	___年___月___日：事件說明
	父母親生重病或受傷	___年___月___日至___年___月___日
	家人訂婚或是具體談到婚約	___年___月___日
	子女考試、升學或是子女開始準備升學考試	___年___月___日至___年___月___日
	親子不和、子女出現問題行為、不當行為	___年___月___日：事件說明
	家人增加(新生兒)或是減少(子女獨立離家)	___年___月___日
	父親或母親離家	___年___月___日
	父親再娶或母親再嫁	___年___月___日
③金錢關係	配偶開始上班或辭職	___年___月___日
	損失巨額財產或是突然發生大額支出	___年___月___日：事件及金額
	收入減少	___年___月___日：事件及金額
	借款延後償還或是無法償還	___年___月___日
④經歷事件、事故、災害	辦理房屋貸款或是消費貸款	___年___月___日
	發生天災或火災等，或是捲入犯罪事件	___年___月___日：事件說明
	住家遭竊	___年___月___日：事件說明
	發生交通事故	___年___月___日：事件說明
	打官司	___年___月___日
⑤住家環境變化	輕度違法	___年___月___日：事件說明
	噪音等住家周圍環境(包含人的環境)惡化	___年___月___日：事件說明
	搬家	___年___月___日
	住家或土地的買賣或已決定具體買賣計劃	___年___月___日：事件說明
⑥與他人的人際關係	和家人以外的人(朋友或寄宿者等)一起居住	___年___月___日：事件說明
	被朋友或前輩背叛受到打擊	___年___月___日：事件說明
	好朋友或是前輩去世	___年___月___日：事件說明
	感情受到挫折、失戀	___年___月___日：事件說明
	與鄰居發生糾紛	___年___月___日：事件說明

綜合評估		
弱	中	強
		7

圖一 判斷精神障礙是否因工作因素所引起的流程圖



八、參考文獻

1. Karasek R, Baker D, Marxer F, Ahlbom A, Theorell T. Job decision latitude, job demands, and cardiovascular disease: a prospective study of Swedish men. *Am J Public Health* 1981;71:694-705.
2. Nurminen M, Karjalainen A. Epidemiologic estimate of the proportion of fatalities related to occupational factors in Finland. *Scand J Work Environ Health* 2001;27:161-213.
3. LaMontagne AD, Keegel T, Vallance D, Ostry A, Wolfe R. Job strain-attributable depression in a sample of working Australians: assessing the contribution to health inequalities. *BMC Public Health* 2008;8:181-9.
4. Chen HC, Chou FH, Chen MC, et al. A survey of quality of life and depression for police officers in Kaohsiung, Taiwan. *Qual Life Res* 2006;15:925-32.
5. Su TP, Lien TC, Yang CY, et al. Prevalence of psychiatric morbidity and psychological adaptation of the nurses in a structured SARS caring unit during outbreak: a prospective and periodic assessment study in Taiwan. *J Psychiatr Res* 2007;41:119-30.
6. Chen YS, Chen MC, Chou FH, et al. The relationship between quality of life and posttraumatic stress disorder or major depression for firefighters in Kaohsiung, Taiwan. *Qual Life Res* 2007;16:1289-97
7. Isabelle N, Simone D, Stephanie D. Association between workplace bullying and depressive symptoms in the French working population. *J Psychosomatic Res* 2006;61:251-9.
8. Masako S, Kanehisa M, Soichiro M. Effects of work-related factors and work-family conflict on depression among Japanese working women living with young children. *Environ Health Prev Med* 2004; 9:220-7.
9. Bjarte S, Arnstein M, Alv AD, Bente EM, Grethe ST. Occupational differences in levels of anxiety and depression: the Hordaland health Study. *J Occup Environ Med* 2003;45:628-38.
10. Hynek P, Martin B, Andrzej P, et al. Psychosocial factors at work and depression in three counties of Central and Eastern Europe. *Social Sci Med* 2004;58:1475-82.
11. Piotrkowski C, Brannen S. Exposure, threat appraisal, and lost confidence as predictors of PTSD symptoms following September 11, 2001. *Am J Orthopsychiatr* 2002;72:476-85.
12. 張荳雲，生活壓力研究的回顧與展望。中央研究院民族學研究所集刊，第68期，第189-226頁
13. 日本厚生勞動省心理壓力引起精神障礙，是否起因於工作的判斷指南，1999

附表一 工作場所中的心理壓力評估表

(參考自日本「判斷壓力造成的精神障礙等，起因是否為工作的判斷指南」之工作場所中的心理壓力評估表)

發生事件的類型	(1)平均的心理壓力強度			(2)修正心理壓力強度的觀點		(3)檢討因(1)發生事件後的情況持續程度之觀點(執行「綜合評估」時之觀點)	
	具體的發生事件	心理壓力的強度			修正時的著眼事項	伴隨發生事件之問題與變化的處置等	檢討狀況持續時所著重的事項之舉例
		I	II	III			
① 事故或是災害的經歷 ② 工作失敗、過重的責任發生等	重大疾病或受傷經歷(目擊)悲慘的事故或災害		☆	☆	受害程度、有無後遺症及程度、回歸社會的困難性等 事故或是受害的嚴重性、恐懼感、異常性的程度等	○工作量(工作時間等)的變化後之持續狀況 •加班、假日工作增加的程度 •工作密度的增加程度	① 事件發生後可見長時間工作成為常態性 ② 進入忙碌狀況時，無法在規定工作時間內將工作處理完畢而增加了時間外的工作 ③ 假日工作增加 ④ 上班時間內總是非常密集的工作著 ⑤ 其他(與工作量(工作時間等)相關事項) ① 工作變得不容許犯錯，亟需集中注意力 ② 從未有過任何相關經驗，被要求擁有新知識與技術 ③ 包含值大夜班之不規律的輪班情形 ④ 被要求需要24小時都必須聯絡得上等能隨時進入工作狀態 ⑤ 被要求需要比過去擁有更高度的知識或技術 ⑥ 其他(與工作品質與責任變化之持續狀況相關事項) ① 工作變得孤單且單調 ② 變得無法自行決定工作的順序與方法 ③ 自己所擁有的技術與知識在工作中變得非必要 ④ 其他(與工作裁量性的欠缺相關事項)
	與交通事故(重大的人身事故、重大事故)的發生有直接關係者			☆	事故的嚴重程度、受害程度、處罰之有無等		
	與職業災害(重大的人身事故、重大事故)的發生有直接關係者			☆	事故的嚴重程度、受害程度、處罰之有無等		
	發生影響公司營運狀況的重大工作疏失			☆	失敗的程度、嚴重性、損害程度、有無罰則等		
	有關公司發生的事故(事件)被追究責任		☆		事故的內容與關係、責任的程度、引起社會反應的程度、有無罰則等		
	被要求從事違法行為		☆		行為的內容，對要求有無拒絕的自由，強求的程度，對社會的影響強度，有無罰則等		
	與自己相關的工作出現了重大的金額損失		☆		損失的內容、程度、相關、責任的程度、有無罰則等		
	被指派達成難以完成的目標		☆		目標的困難性，受強制的程度，有無罰則，無法達成情況下所造成的影響等		
	無法達成目標		☆		目標的內容與困難性、強制性、達成率的程度、有無罰則，可否變更期限等		
	成為新事業的執行者、成為公司重整的執行者		☆		計劃內的立場、困難的程度、能力與工作內容的差距程度等		
	受到來自顧客或客戶所提出的無理要求		☆		顧客、客戶的定位，要求的內容等		
	受到來自顧客或客戶所提出的索賠(claim)		☆		顧客、客戶的定位、對公司造成的損害內容與程度等		
	被要求參加研習、會議等	☆			研習、會議等的內容，工作內容與研習、會議等內容之差距程度等		
被要求在大型的說明會或正式場合上做出發表	☆			說明會等的規模，工作內容與發表內容的差距，被強迫的程度及需負責的程度等			
因上司不在而被委任代行其職務	☆			內容、責任的程度，代行職務期，以及與原本工作之相關等			
③ 工作的量與質的變化	工作內容與工作量發生重大變化		☆		工作的困難度、能力及經驗與工作內容的差距程度等	○工作裁量性的欠缺 •他律性的勞動與強制性等	
	上班與受約束時間的長時間化		☆		變化程度等		
	工作型態發生變化	☆			輪班制的工作、夜班工作等變化程度		
	工作步調、活動發生變化	☆			變化程度與強制性等		
	工作環境的自動化	☆			有無研習、強制性等		

④ 身份變化等	遭到強迫退休		☆	解雇或是強迫退休的經過等，以及被強迫程度、補償措施的內容等	○工作場所的事物及人的環境變化之持續狀況 ●噪音、炎熱、潮濕、寒冷等變化程度 ●與人的關係、人際關係的惡化	① 持續不斷在與人關係中產生糾紛 ② 在職場中處於被孤立的狀態 ③ 在職場中處於找不到定位與歸屬感的狀態 ④ 工作場所氣氛惡化 ⑤ 職場的工作環境（噪音、證明、溫度、濕度、通風、臭氣等）惡化 ⑥ 其他（與工作場所的事物及人的環境變化相關事項）
	調派到其他公司		☆	保留原職、職務調動的差別、調動的理由與經過、利益損失的程度等		
	降職		☆	降職的理由與身份、工作種類、職等的變化程度等		
	被以非正職員工等為理由，遭受到工作上的差別待遇、利益損失等		☆	差別待遇與利益損失的內容、程度等		
	成為提早退職制度的對象	☆		對象選定之合理性、補償措施的內容等		
⑤ 職務與地位等的變化	調往其他地區		☆	職務種類與職務的變化程度、是否搬家、是否單身前往工作，以及調職國家之治安情形等	○職場的支援、協助等之欠缺情形 ●對於訴求的處理與考慮的欠缺狀況等 ●在與上述觀點相關之調查結果上，以客觀角度來看其處理問題是否適當	① 修正改善工作的方式、支援體系的建立、分散責任，以及是否給予支援、協助等 ② 是否有處理職場內的糾紛等 ③ 其他（與職場的支援、協助等之欠缺情形相關事項）
	本由多名員工負責之工作改由其一人負責		☆	工作變化的內容、程度等		
	調職		☆	職務種類與職務的變化程度、是否合理等		
	自己升職、進階	☆		職務與責任變化程度等	○其他 ●由(1)事件所衍生出的情況其持續程度	
	部屬減少	☆		在職場中所扮演的角色及位置之變化；工作變化之內容、程度等		
	部屬增加	☆		教育與指導、管理的負擔之內容、程度等		
	同工作場所中所屬工作崗位被撤銷或整併	☆		工作變化的內容、程度等		
非其負責工作內容卻需管理、教育非正職員工	☆		教育與指導、管理的負擔之內容、程度等			
⑥ 人際關係的問題	遭受嚴重的惡意刁難、欺侮以及暴力行為		☆	惡意刁難、欺侮以及暴力行為的內容、程度等		
	遭受性騷擾		☆	性騷擾的內容與程度等		
	與上司發生糾紛		☆	糾紛的內容、程度等		
	與部屬發生糾紛		☆	糾紛的內容、程度等		
	與同事發生糾紛	☆		糾紛的內容、程度，與同事在職務上的關係等		
⑦ 人際關係的變化	了解自己的入職務異動	☆				
	主管換人	☆				
	升遷機會被搶先	☆				
	同事昇職、晉級	☆				

綜合評估		
弱	中	強

- (1)具體發生事件的平均心理壓力強度以☆表示，強度是平均值。此外，心理壓力強度I的心理壓力程度，是指以日常生活中曾經歷到的心理壓力，一般來說並不會造成問題。心理壓力強度III是指人生中難得經驗到的強烈心理壓力。心理壓力強度II則是介於兩者之間的心理壓力。
- (2)的「心理壓力程度修正觀點」，是指掌握了發生事件的具體狀態與發生經過之後，依照「修正時的著眼事項」，評定為比平均心理壓力強度更強或更弱的觀點。
- 「檢討因(1)發生事件後的情況持續程度之觀點」，是指關於事件發生後其持續的程度，是否擴大或是改善，以評估「檢討狀況持續時所著重的事項之舉例」為著眼點來做為其具體檢討的觀點。針對各個項目，分別評估(1)的具體發生事件。
- 「綜合評估」是根據(2)及(3)的檢討，客觀地觀察心理壓力的整體狀況，判斷心理壓力是否到達可能造成精神障礙發病的程度。

附表二 非因工作造成的心理負荷評估表

(參考自日本「判斷壓力造成的精神障礙等，起因是否為工作的判斷指南」之非因工作造成的心理負荷評估表)

發生事件類型	具體的發生事件	心理壓力強度		
		I	II	III
①個人事件	離婚或分居			☆
	自己生重病或是受傷或流產			☆
	自己生病或受傷		☆	
	夫妻關係發生問題或不和	☆		
	自己懷孕	☆		
	屆齡退休	☆		
②個人以外家人或親人發生的事件	配偶或子女、父母、兄弟去世			☆
	配偶或子女生重病或受傷			☆
	親人中發生不名譽的事			☆
	家人的相處發生困難或是感到痛苦		☆	
	父母親生重病或受傷		☆	
	家人訂婚或是具體談到婚約	☆		
	子女考試、升學或是子女開始準備升學考試	☆		
	親子不和、子女出現問題行為、不當行為	☆		
	家人增加(新生兒)或是減少(子女獨立離家)	☆		
配偶開始上班或辭職	☆			
③金錢關係	損失巨額財產或是突然發生大額支出			☆
	收入減少		☆	
	借款延後償還或是無法償還		☆	
	辦理房屋貸款或是消費貸款	☆		
④經歷事件、事故、災害	發生天災或火災等，或是捲入犯罪事件			☆
	住家遭竊		☆	
	發生交通事故		☆	
	輕度違法	☆		
⑤住家環境變化	噪音等住家周圍環境(包含人的環境)惡化		☆	
	搬家		☆	
	住家或土地的買賣或已決定具體買賣計劃	☆		
	和家人以外的人(朋友或寄宿者等)一起居住	☆		
⑥與他人的人際關係	被朋友或前輩背叛受到打擊		☆	
	好朋友或是前輩去世		☆	
	失戀或與異性發生感情糾紛		☆	
	與鄰居發生糾紛		☆	

(註)心理壓力強度I到III的程度與附表1相同。