

# ストレスチェックを上手に活用しましょう



ストレスチェック制度とは、職場において事業者が労働者に対して行うストレス検査のことをいいます。心身ともに元気に暮らしていくためにも、定期的にストレスチェックを受けて、こころの病気を未然に防ぐようにしましょう。

## ◎ストレスがこころの病の原因に

職場や家庭での人間関係や仕事のトラブル、経済的な問題、健康や介護の悩みなど人はそれぞれ、さまざまなストレスを抱えています。適度なストレスはこころへ刺激を与えて活動の原動力となりますが、多くのストレスが積み重なると、こころが疲弊して「うつ病」などを発症してしまう危険性があります。



## ◎ストレスチェックは年1回行われます

働く人の「メンタルヘルス不調」を防いで、生き生きとした職場環境の実現を目指して行われるのがストレスチェックです。50人以上の労働者がいる事業場では、事業者が**毎年1回実施**することを義務づけられています。(労働者50人未満の事業場については、当分の間努力義務です。)

実際にストレスチェックを行うのは医師や保健師等の専門家で、その結果は本人に直接通知されますが、**本人の同意がない限り事業者には提供されることはありません。**

### ストレスチェックの内容

ストレスチェックは、質問票に回答することにより、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べるための検査で、以下の3領域の設問を含むことが決められています。

#### ①仕事のストレス要因

- 非常に多くの仕事をしなければならない
- 時間内に処理しきれない
- など



#### ②心身のストレス反応

- イライラしている
- 首筋や肩がこる
- よく眠れない
- など



#### ③周囲のサポート

- 上司と気軽に話ができる
- 相談を聞いてくれる
- 同僚がいる
- など



## ◎メンタルヘルス不調を未然に防ぎましょう

ストレスの状態を把握し、ストレスをため込まないようにするなど、セルフケアに取り組むきっかけにもらうことが、ストレスチェックの大きな目的です。高ストレス状態にあるときは医師の助言をもらうなど、メンタルヘルス不調を未然に防ぐようにしましょう。



### ●面接指導が受けられます

ストレスチェックの結果により「高ストレス者」と評価された場合には、事業者へ申し出れば、医師による面接指導を受けることができます。1人でストレスを抱え込んで悪化する前に、面接指導を受けてみてはいかがでしょうか。(面接指導の申し出を理由に労働者に不利益な取り扱いをすることは法律により禁止されているので、安心して受けることができます。)

