



## ストレスチェック制度について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

労働安全衛生法が改正(平成27年12月)され、労働者が50名以上のすべての事業場で、年に1回のストレスチェック実施が事業主の義務になりました。  
今回は、ストレスチェックの実施方法や、実施後の対応についてお伝えします。



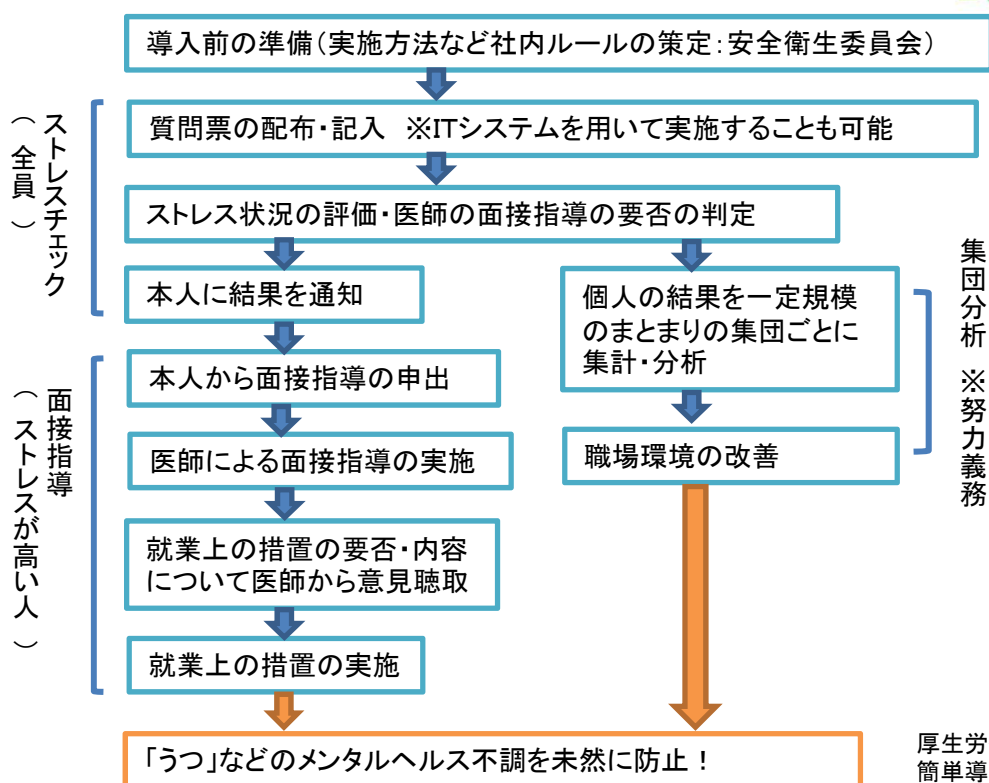
## ストレスチェック制度とは

ストレスチェックは、労働者の心理的な負担の程度を把握するための検査です。労働者がストレスにより不調となることを未然に防止すること(一次予防)を目的としています。ストレスチェックの対象者は、契約期間が1年未満の労働者・労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者を除く、全ての労働者です。

### ストレスチェックの効果

- ・労働者自身のストレスへの気づきを促す(どのくらいストレスが溜まっているか、ストレスの原因は何かなど)。
- ・適切なアドバイスや、高ストレスの場合は面接指導を受けることができる。
- ・ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることができる。

## ストレスチェック制度の実施手順



2015年12月1日から  
2016年11月30日ま  
での間に、1回目の  
ストレスチェックを  
実施しましょう。

集団分析  
※努力義務



ストレスチェックと面接指導の実施状況は、毎年、労働基準監督署に所定の様式で報告する必要があります。

厚生労働省 ストレスチェック制度  
簡単導入マニュアルより

- ・ストレスチェックは、医師、保健師、厚生労働大臣の定める研修を受けた看護師・精神保健福祉士(=実施者)が実施します。他にストレスチェックに関する事務に携わる「実施事務従事者」を定めることができますが、労働者が人事上の不利益な取り扱いを受けることを防ぐため、**人事権のある者はストレスチェックの実施事務従事者にはなれません。**
- ・メンタルヘルス不調を防ぐためには、全ての労働者がストレスチェックを受けることが望ましいですが、労働者がストレスチェックを受けることは義務ではありません。
- ・**結果**(ストレスの程度の評価結果、高ストレスか否か、医師の面接指導が必要か否か)は、**実施者から直接本人に通知され、事業者には通知されません。**事業者が入手するには、結果の通知後、本人の同意が必要です。
- ・ストレスチェックや面接指導の結果は、実施者または実施事務従事者が十分なセキュリティの管理を行い、5年間保存しなければなりません。

<裏面もご覧ください>

# メンタルヘルス不調を予防しよう！

## ストレスチェック結果を活用しよう

ストレスチェック後は、以下の3つが通知されます。自分のストレスの程度や原因をチェックしましょう。

- ・3つの項目(ストレスの原因、ストレスによる心身の自覚症状、労働者に対する周囲のサポート)の点数を含んだ、ストレスの特徴や傾向を表した結果
- ・ストレスの程度(高ストレスに該当するかどうか)を示した結果
- ・面接指導の対象者となるかどうかを示した結果

高ストレス判定  
でない場合



ストレスチェックの結果をもとに、普段の生活を振り返りましょう。結果に記載されたアドバイスなどを参考にセルフケアを行い、今後もストレスを溜めこみ過ぎないようにしましょう。

高ストレス判定  
の場合



医師の面接指導を受ける、相談窓口を利用するなどして、高ストレスの状態を改善していきましょう。

実施者は集団ごとの集計・分析結果を事業者に通知するため、事業者はその結果をもとに、職場環境の改善をしていきます。(努力義務)

ただし、集団規模が10人未満の場合は、個人が特定される恐れがあるため、個人特定につながらない方法でない限り、集計・分析の対象となる労働者全員の同意がなければ、集計・分析結果は通知できません。

## ストレスを溜めないために・・・

ストレスとうまくつきあいましょう



ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の効率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を越してしまうと心や体が対応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

### ストレスと上手につきあうポイント

- ☆リラクゼーション法を身につける
- ☆親しい人たちと交流する時間を持つ
- ☆緊張を細切れにする
- ☆仕事に関係のない趣味を持つ
- ☆適度に運動する

- ☆規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とる
- ☆日常生活に笑いをうまく取り入れる
- ☆出来るだけ落ち着いた環境をととのえる
- ☆自然を親しむ機会を多く持つ
- ☆ストレス解消をタバコやお酒に頼らない



ストレスをうまく解消しましょう

ストレスや疲れはためこまず、少しずつ解消することが大切です。好きなことや趣味を利用して、リラックスできる時間を作り、ストレスを解消しましょう。リラックスする方法はたくさんあります。その中でも、いくつかご紹介しますので、試してみてください。

### <いろいろなリラックス方法>

- ・音楽を聴く
- ・マッサージ
- ・アロマテラピー
- ・適度な運動(ヨガ、ウォーキングなど)
- ・温泉、ぬるめのお湯で半身浴
- ・リラックス呼吸法(腹式呼吸・深呼吸など)
- ・ストレッチ
- ・・・など

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいる時(立位・座位)、仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間などにストレッチを取り入れてみては、いかがでしょうか？



**なかなか症状が改善しない場合は、かかりつけ医・専門医・相談機関などに、  
早めに相談しましょう！**