

**ストレスチェックを
活用しよう！**

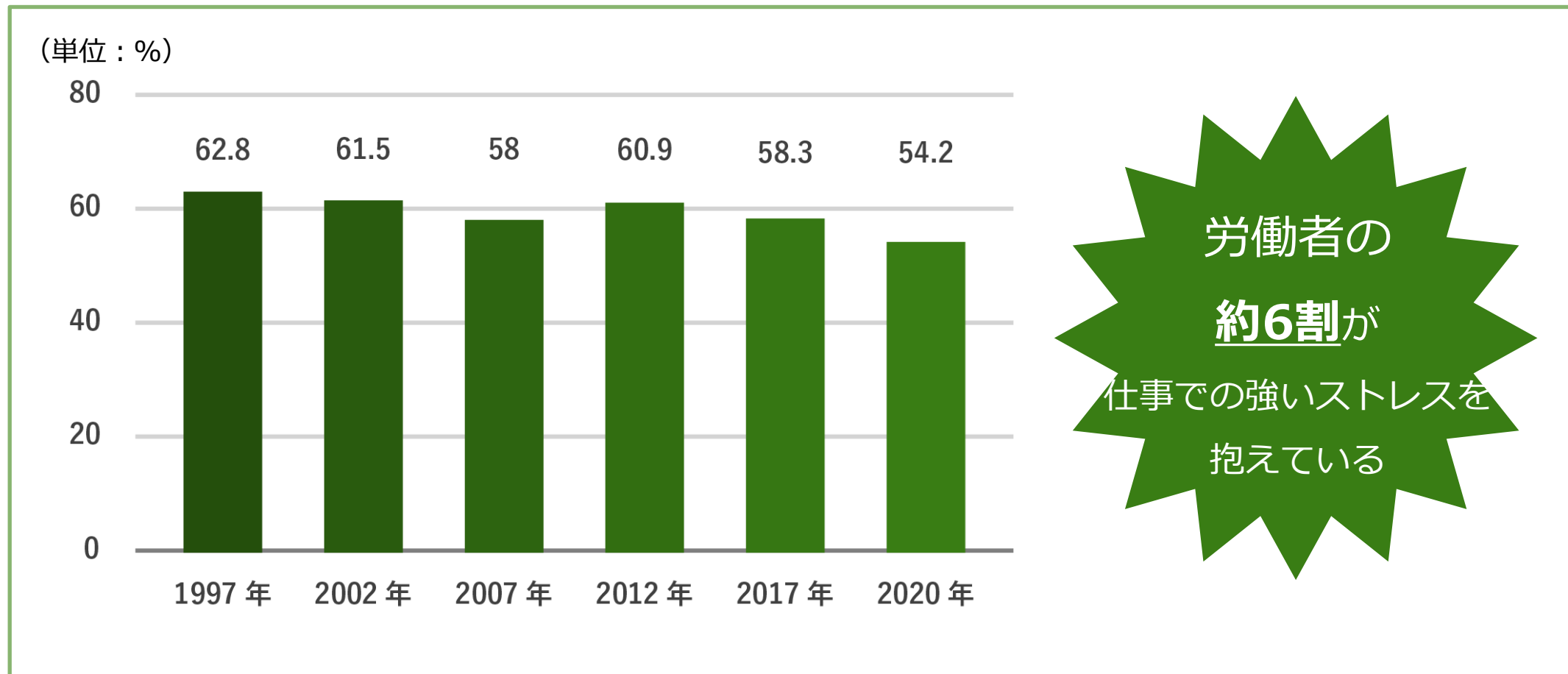


株式会社Avenir

もくじ

- ✎ 仕事や職業生活に関するストレスを感じている労働者の割合
- ✎ ストレスチェックの流れ
- ✎ ストレスチェック制度の趣旨・目的
- ✎ ストレスチェック（質問票）できかれることは？
- ✎ どのような結果が返却されるの？
- ✎ 結果を会社に知られるのは嫌だけど…
- ✎ 高ストレスであった場合の産業医面接指導
- ✎ ストレスとつきあう方法
- ✎ 個人結果を活用するために会社ができること
- ✎ 職場分析と職場環境の進め方
- ✎ 集団分析
- ✎ まとめ

仕事や職業生活に関する強いストレスを感じている労働者の割合

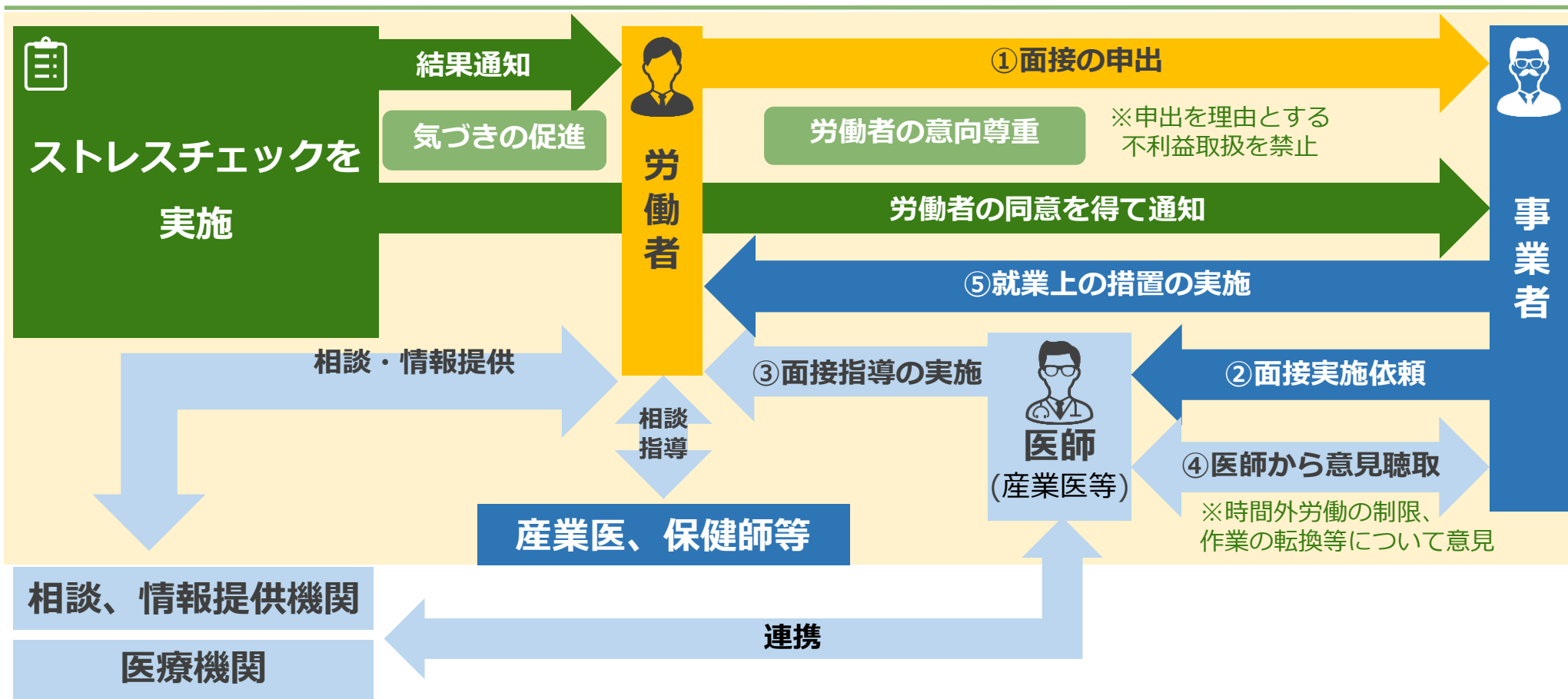


厚生労働省「労働者健康状況調査(令和2年)」結果より

ストレスチェックの流れ

労働安全衛生法 第66条の10

✓ ストレスチェック制度の流れ



ストレスチェック制度の趣旨・目的

✓ 従業員側

- 自身のストレスの状態を知ることによってストレスをためすぎないように対処すること
- ストレスが高い場合は医師からの助言や、会社側へ適切な措置を実施してもらうこと



✓ 企業側

- 職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進める



労働者のメンタルヘルス不調の未然防止（一次予防）するための仕組みです

厚生労働省 ストレスチェックマニュアルより

ストレスチェック（質問票）でできることは？

✓ 仕事のストレス要因

…職場におけるストレスの原因に関する項目

✓ 心身のストレス反応

…ストレスによる心身の自覚症状に関する項目

✓ 周囲のサポート

…職場における他の労働者による支援に関する項目

➡ 回答時間は、およそ5～10分程度です

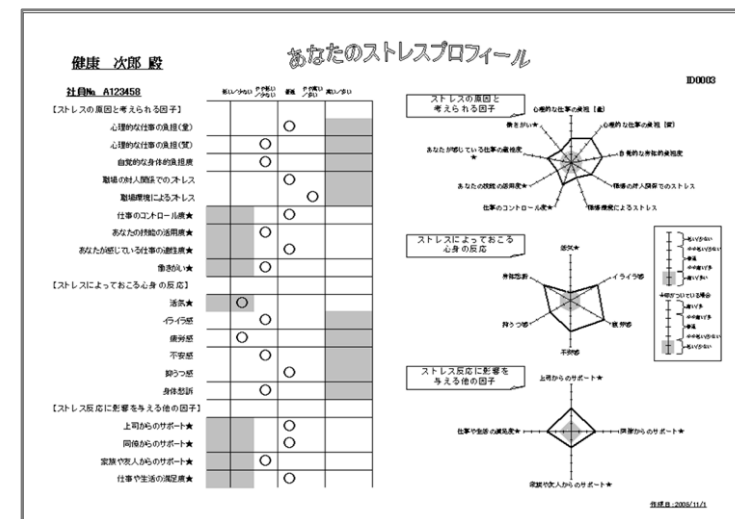


どのような結果が返却されるの？

結果票の中身

- 個人ごとのストレスの特徴や傾向を数値、図表等で示したものの活用
 - 高ストレスに該当するかどうかを示した結果の活用
 - 産業医面接指導の要否の活用

➡ また、皆さまの状態に合った
アドバイスなども記載されています



結果票見本

結果を会社に知られるのは嫌だけど…

➡ ストレスチェックの結果は、会社が見ることはできません

(安衛法第66条の10 第2項に明記されています)

✓ 個人のストレスチェック結果を見ることができる人

ストレスチェックの実施者（産業医）

ストレスチェック 実施事務従事者

のみです



高ストレスであった場合の産業医面接指導

産業医が皆さんの状況を評価し、アドバイスします



注意事項

面接指導の申出をされた段階で、事業者にストレスチェックの結果を開示することに同意したとみなされます。



- 本質的な問題解決に向け、職場に配慮をお願いしたり、職場環境の改善に向けた意見を述べるのが時として必要となるため
- 産業医は、面接指導の結果を、事業者宛に「意見書」としてフィードバック

ストレスとつきあう方法～食事～

✓ 食事内容の工夫

良好なメンタルヘルスのためにはバランスのよい食事が大切です

気分や感情を調節する脳内物質の働きを高める栄養素を積極的にとりましょう！

- 野菜を多めに、塩分・脂質・糖質摂取を控えめにしましょう
- 肉、魚、卵や豆類などの良質なたんぱく質を摂りましょう
- 青魚に含まれるDHA・EPAには抗うつ効果が期待できます
- 緑黄色野菜にはメンタルヘルスに重要な葉酸などのビタミン類が多く含まれています

✓ 食事時間の工夫

朝食を摂ることで、身体のリズムが整いやすくなります

夕食は就寝の2時間以上前に摂ると、質の良い睡眠が得られます

引用文献：厚生労働省 こころの耳

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/afterSC_selfcare_A3.pdf

ストレスとつきあう方法～運動～

運動にはストレス反応を緩和する効果やリラックス効果があります

適度な運動をすることで、メンタルヘルスを良好に保つための脳内物質が増加します

- 適度な有酸素運動（息が上がらない程度の運動）にはストレス軽減効果があります
- ウォーキングは一番手軽な有酸素運動です
- 1日60分以上（約8000歩以上）が目標の目安です
- 運動習慣のない人は、今より10分長く歩くことから始めてみましょう
- 外での運動は、日光を浴びることでビタミンDの生成が促され、一石二鳥です

引用文献：厚生労働省 こころの耳

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/afterSC_selfcare_A3.pdf

ストレスとつきあう方法～睡眠～

心身の疲労回復には睡眠が不可欠です

【ポイント】

- 毎日十分な睡眠時間を確保しましょう
- 眠たくない時は無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床につき、いつもの時間に起きるようにしましょう
- 睡眠時間が短かった時は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をするのが効果的です
- 適度な運動は睡眠のリズムを保つのに有効です
- 寝酒は睡眠の質を低下させるため、なるべく減らしましょう
- 就寝前3～4時間はカフェイン摂取を控えよう
- 寝る前の自分なりのリラックス方法を行いましょう



引用文献：厚生労働省 こころの耳

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/afterSC_selfcare_A3.pdf

ストレスとつきあう方法～ストレス対処～

✓ 考え方の工夫

不安やイライラは、自身の考え方のクセ（自分を責めすぎる、悪い状況が続くと思いつ込むなど）が関係していることもあります

⇒「現状を書き出す」、「誰かに話してみる」などで状況を眺め直してみましょう！

✓ 行動の工夫

ストレスの原因を分解・整理してみましょう。

⇒影響の大きいものから解決策をリストアップし、実行しやすい方法から試すことが効果的

✓ リラクゼーション

体の緊張を解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐすことができます

⇒腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など自分に合ったリラックスの方法を普段から見つけておきましょう

引用文献：厚生労働省 こころの耳

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/afterSC_selfcare_A3.pdf

個人結果を活用するために会社ができること

✓ 各従業員向けの案内（例）

- その期間に産業医面談や保健師面談について再周知する
- 高ストレス者面談を申し出たことにより
不利益を被ることはないことを周知する
- 結果を返すときに、高ストレス者面談について説明する
- メンタルヘルスに関するセルフケアについて周知を行う

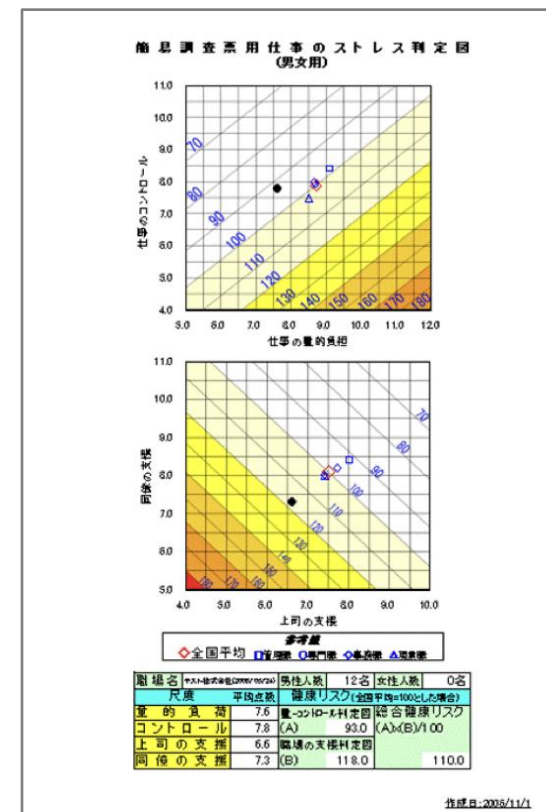


集団分析

- ストレスチェックの結果を部署ごとにまとめ、仕事の量的負担、質的負担や仕事の裁量度の程度等を評価し、改善に繋がります
- 「部署の評価」をすることを目的とせず、人事評価等に使われることはありません
- 部署の人数が10人を下回る場合は、個人が特定されないよう、他部署と一緒に評価する等の工夫をします

➡ 適切な改善に結びつけるために、ストレスチェックの質問項目に対し正直に（ありのまま）回答していただくことが必要です

集団分析結果のサンプル



まとめ

① まずは積極的にストレスチェックを受けましょう！

② 自分のストレスに気づき、上手に付き合いましょう。

③ ストレスチェック結果の個人情報を守られます。



④ 就業上の配慮のために、産業医による面接指導を実施することがあります。

⑤ 皆で、より良い職場環境をつくりましょう。