

ストレスチェック について

1. ストレスチェックとは

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

労働者が50人以上いる事業所では、2015年12月から毎年1回、この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられました。

質問票のイメージ

	そう だ	そま うだ	ちや がや う	ち が う
あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
⋮				
最近 1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
⋮				
あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
⋮				

2. 何のために実施するのか

ストレスの状態を知る事で、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善に繋がれたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するため。

メンタルヘルス不調となることを未然に防止する一次予防を目的としており、メンタルヘルス不調者の発見だけを目的としたものではありません。



3. 実施者・実施時期

ストレスチェック実施事務従事者：曲道英治

ストレスチェック実施者：八戸西健診プラザ

実施時期：2020年1月予定

対象者：とうざいに在籍している方全員

面接指導者：産業医（高木クリニック
院長高木伸也先生）



4. 結果の保存方法

ストレスチェックの結果の記録は**5年間**保存しなければなりません。

＊ 保存が必要な結果の内容 ＊

①個人のストレスチェックのデータ

②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
評価結果）

③面接指導の対象者か否かの判定結果

保管場所について

当社では、結果は総務・労務課内のみで
保有し、他の社員には提供しません。

5. 不利益な取扱いの防止

ストレスチェックに対し、面接指導の申し込みを行った社員やストレスチェックを受けない社員に対して、その社員に不利益となる取り扱いを行うことはしません。

また、面接指導の結果を理由として

①解雇すること

②期間を定めて雇用される者について契約の更新をしないこと

③退職勧奨を行うこと

④不当な配置転換や職位の変更

等を行うこともありません。

6. 面接指導の申込

ストレスチェック結果で、高ストレスと判断された場合には医師に依頼して面接指導を申し込むことができます。

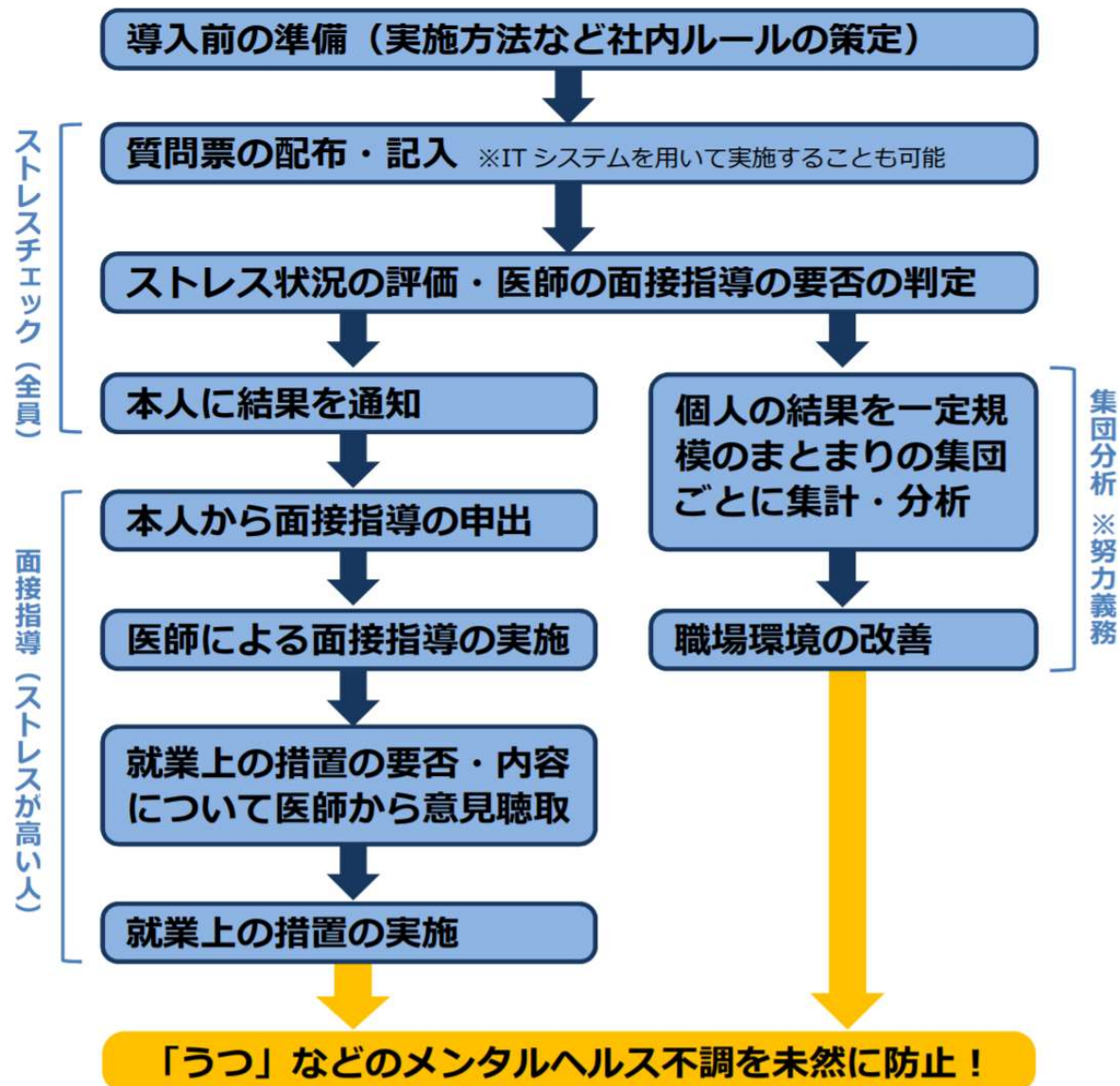
面接指導の申込を希望する場合

ストレスチェック実施事務
従事者：曲道英治
又は各事業所の担当まで
申し込みしてください。
担当者が、産業医の先生と
日程調整を行います。



7. 実施手順の確認

ストレスチェック制度の実施手順



8. 【番外編】 ストレスとは？

ストレス…もともとは金属学で用いられていた言葉で
歪み(ゆがみ、ひずみ) という意味がある

- ・ ストレスの刺激となるもの（ストレッサー）と、
- ・ ストレス刺激を受けて生体に歪みが生じた状態（ストレス反応）
- ・ その歪みを戻そうとする体や心の反応

をまとめてストレスと表現しています



仕事内容の変化・配置換え・対人関係
などがストレッサーとなります。
皆さんのストレス発散法はなんですか？

9. ストレスを受けやすい人

ストレスを受けやすいタイプかどうか、当てはまるものを選んでみましょう！

- ☑仕事や作業はきっちりやらないと気がすまない
- ☑責任感が強く何事にも積極的に取り組もうとする
- ☑人から何か頼まれると断れないことが多い
- ☑うまくいかないと自分を責めてしまうことが多い
- ☑人に気配りをするほうである

当てはまる人ほど、信頼できる上司や友人に相談をしたり、がんばり過ぎないこと、しっかり休養をとることなど、ストレスをためすぎない生活習慣を心がけましょう！



10. ストレス対処法

◎十分な睡眠

就寝前（夕方以降）のカフェインは避けましょう
休日と同じ時刻に起床し規則正しい生活をしましょう
就寝時間にはこだわらず、質にこだわりましょう

◎気軽に相談できる人を持つ

口に出して話すことだけでも気持ちが楽になることも！
女性における解消法の1位は「家族や友人と話す」でした。

◎1日1回は声を出して笑いましょう

笑う門には福来る！笑うことは健康によい！

◎食事はビタミンと魚が良い！

ビタミンCと魚はストレス軽減に
良いとされています！

◎適度な運動をしましょう

さっぱりとした気分になる程度の
運動を続けましょう！



11. まとめ

- ・ ストレスチェックについての理解をしていただき強制ではありませんが、ぜひ協力をお願いします。
- ・ ストレスは、人生のスパイスともいいます。上手にコントロールしていきましょう！

* 次回 *

2020年1月23日(木) 18時半～19時

テーマ：冬道の運転・

ながら運転について



2019年ありがとうございました！

来年も引き続きよろしく願いいたします。