

## ～平成27年12月より「ストレスチェック制度」が施行されました～

労働安全衛生法の改正により、平成27年12月1日から、労働者数50人以上の事業場において、年に一度、ストレスチェック制度の実施が義務化されました。この制度は、労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスを溜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い、必要に応じて会社側に仕事の軽減などの措置をお願いし、職場の改善を行うことで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

今回はストレスチェック制度の概要と、メンタルヘルス不調の防止について説明したいと思います。

### 「ストレスチェック制度」義務化の背景

#### ・年間自殺者の増加

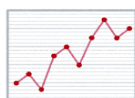
→自殺者数が高水準であり  
また、働き盛り世代の死因の1位が「自殺」である

#### ・精神障害等の労災補償の状況

→労災の請求、認定件数ともに  
高水準で推移している

#### その他

- ・労働の「質」の視点の必要性
- ・メンタルヘルス対策の促進の必要性など



### ストレスチェックの概要

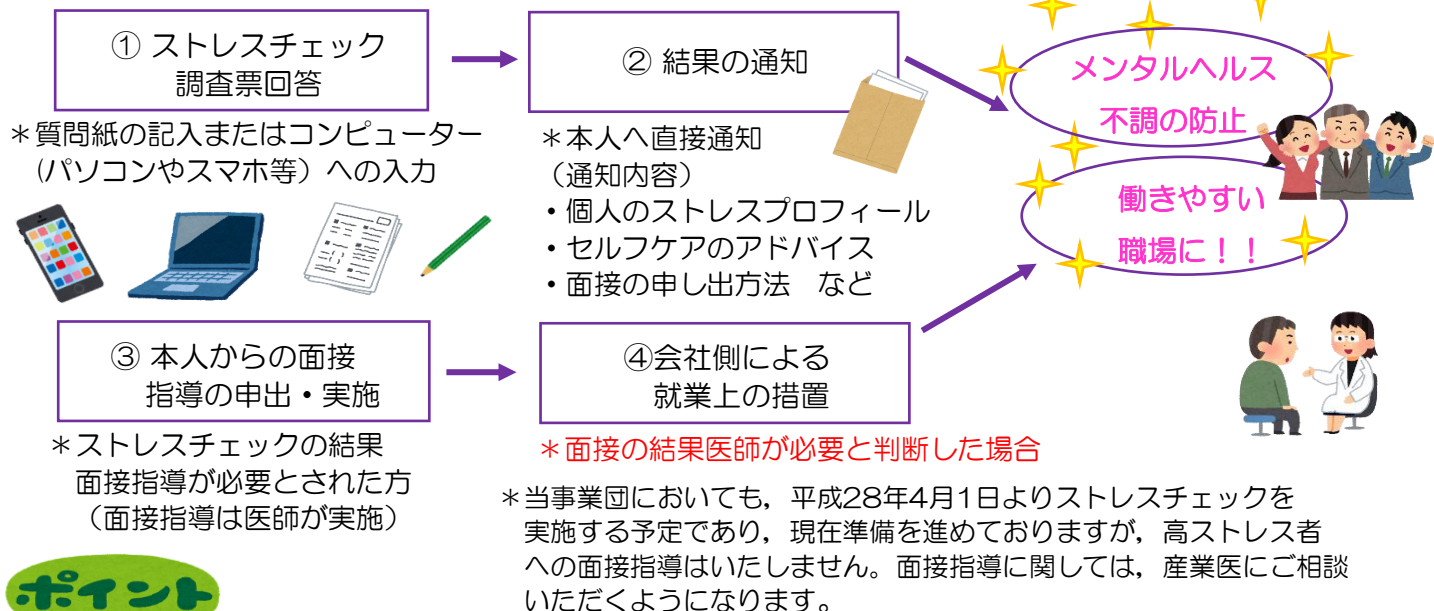
#### ①ストレスチェックの実施

労働者に対して、年に1度ストレスチェックをすることが事業者の義務になります。従業員数が50人未満の事業場は、当分の間努力義務となります。



#### ②検査の流れ

ストレスチェックの大まかな流れは、以下のようになります。



### ポイント

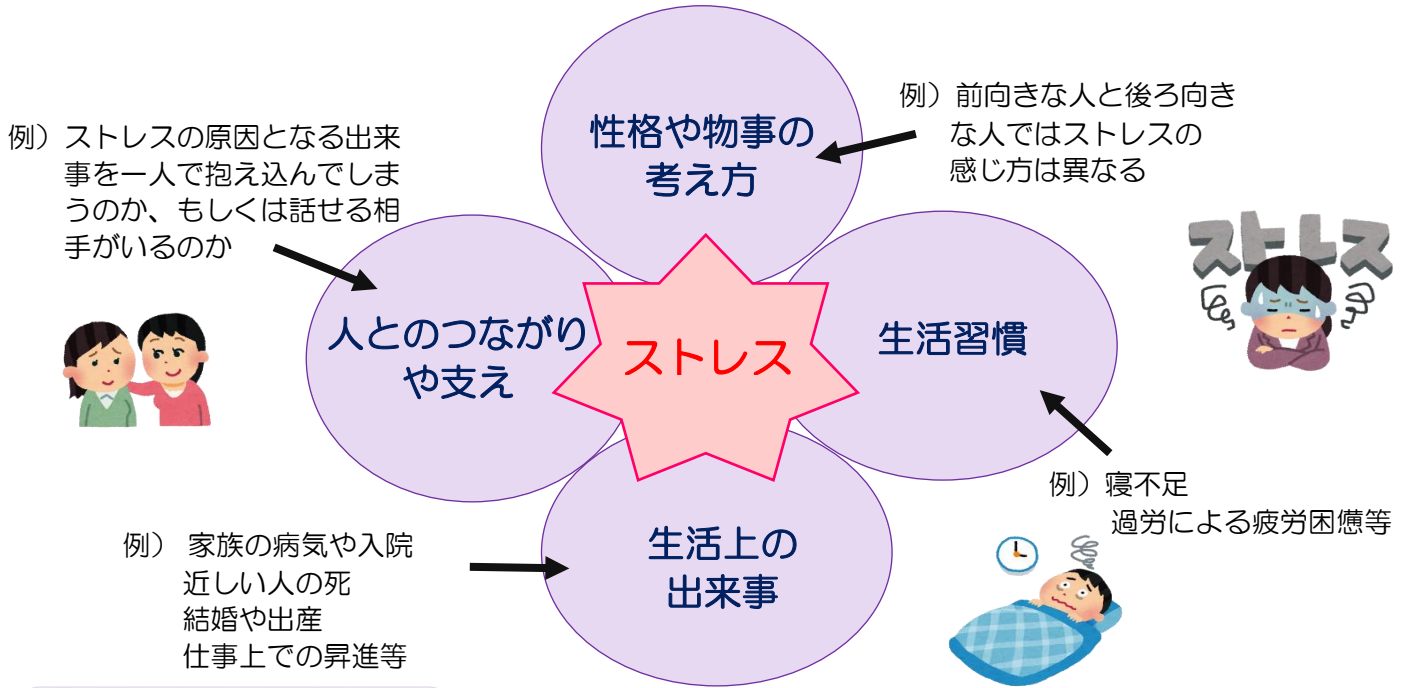
- ストレスチェックは、受ける「義務」はありませんが、受けることによって、自らのストレスの状況について気づきを促し、必要に応じて面接指導を行うことで、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐことが重要です。そのため、すべての労働者がストレスチェックを受けることが望ましいとされています。
- ストレスチェックの結果は本人の同意がない限り、事業者には通知されることはありませんので安心して検査を受けましょう。

ただし、高ストレス者と判定された人が面接指導を申し出た場合は、ストレスチェックの結果を事業者に提供することに同意したとみなされます。



# ストレスの感じ方に影響を与える要因

ストレスは生きている限り誰もが受けるものです。そのストレスの感じ方には一人ひとりの周りの様々な要因が影響しており、個人差があります。



## ストレス解消！！

ストレスを溜めないために大切なことは、自分にあった気分転換法でストレスをこまめに解消することです。ほんの少しの間でも気持ちを切り替え、心身ともにリラックスできることがストレスの軽減につながります。ストレス発散方法について、いくつかご紹介します。

ストレッチでリラックス！



～ストレッチの効果～

- ・筋肉の緊張を緩め血行を促す→心身のリラックスに効果的！！

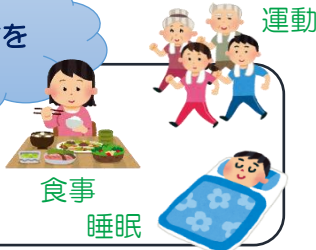
ものの見方、考え方を変える



- ・人の数だけ考え方がある！  
→自分と違う考えでも気にしない。
- ・「何とかなる」「大丈夫」という前向きな考えをもつ。

生活習慣を整える

- ・心の健康は身体の健康と同じで、規則正しい生活習慣から作られます。



音楽鑑賞



好きなこと、没頭できることを行う！

カラオケ



おしゃべり

- ・夢中になれること、心底楽しめることでストレスを発散！！

コミュニケーションをはかる

まずは相手の目を見て元気にあいさつ！！  
あなたの声掛けでまわりが元気になります。



《編集後記》 「ストレス」の感じ方は人それぞれであり、ストレスが溜まると何の症状もあらわれない人もいれば、心または体に症状としてあらわれる人もいます。ストレスチェックの結果を有効に活用したり、「少し疲れたな」などと思った時には心身ともにリラックスできることを実行して、自分自身を労わってあげてください。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！