

# 始まります！ 労働安全衛生法に基づく ストレスチェック制度



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。  
この制度の目的は・・・

- 【働く人がストレスによって心の健康を損ねることを未然に防止する】**一次予防！**
- 【働く人が自分自身のストレスに気づいて対処する】**セルフア！！**
- 【働きやすい職場の実現】**環境改善！！！！**

## ★病気を見つけているわけではない

あくまでも総合的なメンタルヘルス対策の一部で、うつ病などの該当者発見の制度ではありません。  
病気を早期に見つけ対処するのではなく、病気が“生じる前”に対処することを目的としています。

## ★ストレスってなんだろう

ストレスとは、心が外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。

<仕事のストレス要因> 仕事量・質、対人関係、職場環境など

<ストレスを和らげる要因> 上司や同僚のサポート、家族・友人のサポート、仕事の満足感など

## ★ストレス反応とは(心身にあらわれるいろいろなサイン)

ストレスを受けると、心身に様々な反応が表れます。

身体⇒肩こり、不眠、目の疲れなど 心理⇒不安、落ち込みなど 行動⇒暴飲暴食、生活の乱れなど  
心理的負担は気づきにくく、放置するとうつ病などの心の不調につながります。

## ★ストレスチェック制度の大まかな流れ

①ストレスチェックを受ける⇒②結果通知⇒③「医師面接の申し出」を勧める案内(高ストレスの場合のみ)⇒④面接(申し出をした場合のみ)⇒⑤医師の意見に基づく就業上の措置の検討など(必要時)

## ★不利益な扱いについて

結果は、本人の同意がなければ会社に知らされることはありません。

また、面接後は医師の意見をもとに就業上の措置が検討されますが、面接結果による不利益な取り扱いとは法律で禁じられています。

## ★働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省)

インターネットによる情報提供の窓口で、5分でできるストレスセルフチェックや、セルフケアの方法、相談窓口の紹介などが掲載されています。 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

## ★産業健診センターでは

定期健康診断時に併せてストレスチェックを受けて頂くことが可能です。

(事業者単位)

