

ストレスチェックの調査票は、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、及び「周囲のサポート」の3領域全てを含むものが条件です。具体的な項目数や内容は事業者が選定可能ですが、厚生労働省では、下記の「職業性ストレス簡易調査票(57項目)」を推奨しています。

※中小規模事業場等向けに、より簡易な項目も示されています(23項目)。

■職業性ストレス簡易調査票(57項目) ※4段階で点数化し、5段階で評価します。

仕事のストレス要因	仕事の負担(量)	●非常にたくさんの仕事をしなければならない ●時間内に仕事が処理しきれない ●一生懸命働かなければならない
	仕事の負担(質)	●かなり注意を集中する必要がある ●高度の知識や技術が必要でむずかしい仕事だ ●勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない
	身体的負担度	●体を大変よく使う仕事だ
	職場の対人関係	●私の部署内で意見のくい違いがある ●私の部署と他の部署とはうまく合わない ●私の職場の雰囲気は友好的である
	職場環境	●私の職場の作業環境はよくない(騒音、照明、温度、換気等)
心身のストレス反応	仕事のコントロール度	●自分のペースで仕事ができる ●自分の仕事の順番・やり方を決めることができる ●職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
	技能の活用度	●自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
	仕事の適性度	●仕事の内容は自分に合っている
	働きがい	●働きがいのある仕事だ
	活気	●活気がわいてくる ●元気がいっぱいだ ●生き生きする
	イライラ感	●怒りを感じる ●内心腹立たしい ●イライラしている
	疲労感	●ひどく疲れた ●へとへとだ ●だるい
周囲のサポート	不安感	●気がはりつめている ●不安だ ●落ち着かない
	抑うつ感	●ゆううつだ ●何をしても面倒だ ●気分が晴れない ●物事に集中できない ●仕事に手につかない ●悲しいと感じる
	身体愁訴	●めまいがする ●体のふしぶしが痛む ●頭が重かったり頭痛がする ●首筋や肩がこる ●腰が痛い ●目が疲れる ●動悸や息切れがする ●胃腸の具合が悪い ●便秘や下痢をする ●食欲がない ●よく眠れない
満足度	上司からのサポート	次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか? 1 上司 2 職場の同僚 3 配偶者、家族、友人等
	同僚からのサポート	あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか? 1 上司 2 職場の同僚 3 配偶者、家族、友人等
	家族・友人からのサポート	あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか? 1 上司 2 職場の同僚 3 配偶者、家族、友人等
満足度	仕事や生活の満足度	●仕事に満足だ ●家庭生活に満足だ

※厚生労働省「ストレスチェック項目等に関する検討会」資料より

ストレスチェックをセルフケアに役立てよう

自分のストレス度を知ることにより、積極的にストレスを解消する、考え方をえてみる、だれかに相談するなどの対策をとることができます。こころの健康を保つきっかけとして活用していきましょう。

こころの相談やセルフケアについては…

厚生労働省「こころの耳〜働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト〜」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp>

平成27年12月施行  
こころの健康診断

ストレスチェック制度とは?

メンタルヘルス不調を未然に防ぐ!

平成26年6月、労働安全衛生法の一部を改正する法律により、従業員数50人\*以上の企業(事業者)に、心理的な負担の程度をチェックするための検査(ストレスチェック)を義務づける制度が創設されました。施行は平成27年12月1日ですが、施行前にどのような制度なのか解説します。

\*50人未満の事業所は、当分の間努力義務となります。

不利な扱いを受けないの?

ストレスチェックの結果は、検査の実施者から直接本人に通知されます。本人の同意なく、会社に結果を知られることはありません。また、面接指導の申出を理由として、労働者に不利な取扱いを行うことは法律上、禁止されます。

\*実施者となるのは医師(保健師のほか、一定の研究を受けた看護師、精神保健福祉士で、解雇などの人事権をもつ監督的地位にある人は従事できません)。

ストレスチェック制度とは?

毎年1回定期的にストレス状況について検査を受けることにより、自分のストレス状態に気づいてもらい、こころの不調を早期に発見し、うつ病などを未然に防ぐものです。また、ストレスチェックの結果、面接指導が必要と判定された人で、本人から申出があったときは、医師による面接指導を行うことも事業者の義務となり、必要があると認めるときは、就業上の措置を講じる必要があります。



ストレスチェックと面接指導の仕組み

