

ストレスチェック Q & A

プライバシーは守られるのかな？



Q ストレスチェックを実施するのは、
どういった立場の人ですか？

A ストレスチェック制度の実施責任は事業者(会社)ですが、実際の実施者は事業場または委託先の外部機関の**医師、保健師、一定の研修を受けた看護師、精神保健福祉士**となります。また、人事(解雇、昇進または異動)に関して直接の権限を持つ監督的地位にある人は、ストレスチェックの実施の事務(ストレスチェックの実施を含む)には従事できないことになっています。

Q ストレスチェックの結果などの個人情報
守られますか？

A **ストレスチェックの結果は、実施者から直接本人に通知されます。**事業者(会社)が結果を入手するには、結果の通知後、本人の同意が必要です。ただし、**面接指導が必要と判定され、医師による面接指導を希望する旨を事業者(会社)に申し出た場合、ストレスチェックの結果は自動的に事業者者に提供されることになっています。**なお、ストレスチェックや面接指導で個人の情報を取り扱った人(実施者とその補助をする実施事務従事者)には、法律で守秘義務が課され、違反した場合は刑罰の対象となります。
※ストレスチェックの結果は実施者が厳重に管理し、事業者(会社)に提供された場合も適切な管理が求められます。

Q ストレスチェックの結果などによって、
不利益な扱いを受けることは
ありませんか？

A **事業者(会社)が以下の行為を行うことは禁止されています。**
①次のことを理由に労働者に対して不利益な取扱いを行うこと
● ストレスチェックを受けないこと
● ストレスチェック結果の事業者への提供に同意しないこと
● 医師による面接指導の申出を行わないこと
②面接指導の結果を理由として、解雇、雇い止め、退職勧奨、不当な動機・目的による配置転換・職位の変更を行うこと

Q 個人だけではなく、
職場分析なども
行うのですか？

A ストレスチェック制度の目的は、労働者本人のセルフケアを進めるとともに、職場環境の改善に取り組むことにあります。**職場や部署単位で集計・分析し、高ストレス者が多いなど、健康リスクが高い場合は、事業者(会社)に職場環境の改善が求められます。**ただし、集団規模が10人未満の場合は、個人特定されるおそれがあるので、全員の同意がない限り、分析は行われません。原則10人以上の集団が集計の対象となります。
※集団ごとの集計・分析及びその結果に基づく対応は、事業者の努力義務となっています。

2015年12月より

ストレスチェックの 実施が 義務になりました



平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、ストレスチェックと面接指導の実施等を事業者へ義務づける制度が創設されました。

ストレスチェック制度の概要

ストレスチェックとは、事業者が労働者に対して行う心理的な負担の程度を把握するための検査をいいます。

ストレスチェックの実施

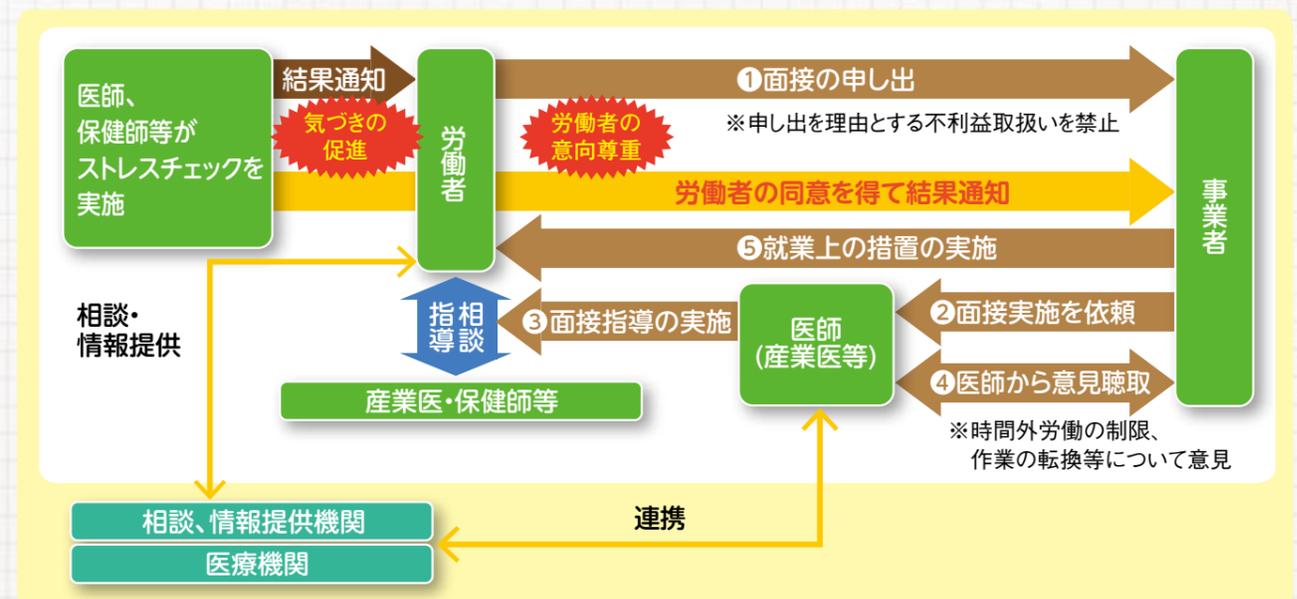
- 常時使用する労働者に対して、年に1回、ストレスチェックを実施することが事業者の義務※になります。
※従業員数50人未満の会社は、当分の間努力義務となります。
- ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」の3領域を含みます。

面接指導の実施

- 高ストレスと評価された労働者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が事業者の義務になります。
- 事業者は、面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、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。

ストレスチェックの結果は直接本人に通知し、本人の同意がない限りは事業者に提供してはいけません。

ストレスチェック制度の流れ



ストレス対処法を身につける

自分でできることとして、行動の工夫、考え方の工夫、リラクゼーションがあります。また、自分ひとりで抱え込まず、人に相談するのも問題解決の手だてになります。

① 行動の工夫

大きなストレスを感じているようでしたら、そのストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。



② 考え方の工夫

イライラや不安を感じる場合、その原因として考え方のクセが関係していることもあります。仕事があまくいかなかった原因を過度に自分に求め、失敗した状況が今後ずっと続くと考えていませんか？このような時は、別の視点から状況を眺め直してみることをおすすめします。



③ リラクゼーション

こころとからだの状態は密接に関係しています。リラクゼーションは、からだの緊張を解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽などあなたに合ったリラックスの方法を、ふだんから見つけておくとよいでしょう。



④ 相談する

家族、友人、上司や同僚などに相談しサポートを求めることも有効です。そのためには、ふだんから身近な人と良好な関係を築いておくも大切です。適当な人がいない場合は、カウンセラーなどの専門家もおすすめです。



自分で気づくうつ病のサイン

1. 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚(億劫、何もする気がしない)
5. 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝の方が気分、体調が悪い
9. 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる

【参考】厚生労働省：うつ対策推進方策マニュアル～都道府県・市町村職員のために～

ストレスチェック制度・メンタルヘルス不調・過重労働による健康障害などの相談が受けられます。

☎0120-565-455

厚生労働省 **こころほっとライン**

*プライバシーは守られます。

月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00

※祝日・年末年始を除く

セルフケアを身につけよう

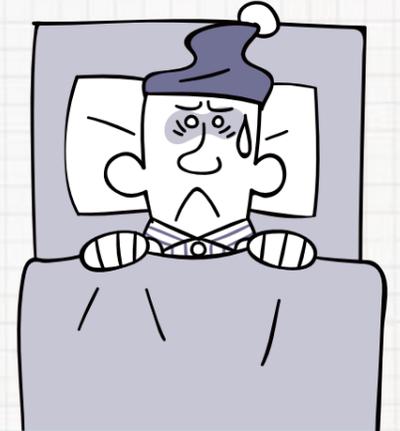
からだの健康管理と同じように、バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠といった規則正しい生活は、こころの健康を保つ基本となります。また、ストレスにおしつぶされないよう、ストレスを上手く解消する、対処するコツを身につけることも大切です。

ストレスを**予防** & **軽減** するために

生活習慣を見直す

1 睡眠

毎日の生活習慣で、こころの健康ともっとも関係が深いのが「睡眠」です。心身の疲労回復には睡眠が不可欠。毎日十分な睡眠時間を確保することが大切です。睡眠不足や睡眠の質の悪化は、うつ病などのこころの病につながってきます。逆に、不眠症は、こころの病の症状として現れることもあります。



★ Zzz... ★ 良い眠りのためのポイント

- ➡ 眠たくないときは無理に眠ろうとしない
- ➡ 眠くなってから寝床に就き、起床時刻を一定に保つ
- ➡ 睡眠時間を確保できないときは、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をする
- ➡ 朝食をとる、昼間に適度な運動をする(睡眠のリズムが整いやすい)
- ➡ 入浴は、ぬるめの温度でゆったりと
- ➡ 睡眠の質を悪くする習慣をやめる
 - ✗ 就寝前に激しい運動、夜食、飲酒、喫煙
 - ✗ 就寝前3～4時間以内のカフェイン*摂取
 - ✗ 寝床に入ってからスマホ等の操作
 - ✗ 休日の寝だめ

※睡眠に関連する問題で、日常生活に影響が出てきて、自分では対処できないようなときは、早めに専門家に相談しましょう。

*コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、ココア、チョコレートなど

2 食事

バランスのよい食事は、ストレス耐性を高める効果があります。ふだんからこのような食生活をこころがけましょう。

ストレスに強くなる食事のポイント

- ➡ 野菜やたんぱく質を多く摂取する
- ➡ 塩分、脂質を控えめにする
- ➡ 一日3食、できるだけ食事の時間を一定にする
- ➡ 食事はゆったり楽しみながら



3 運動

ウォーキングなどの適度な有酸素運動には、ストレス軽減効果があります。また、昼間の適度な運動は、寝つきをよくする効果もあります。ふだんから活動的な生活を送るようにしましょう。メタボ対策にも役立ちます。

