

ストレスチェックで



こころ を 守ろう

ストレスチェックは事業主（会社）が労働安全衛生法に基づいて年に1回実施しているものですが、2028年5月までに、労働者50人未満の事業所でも義務化されることになりました。すでに受けたことのある方も多いかと思いますが、ストレスチェックは会社が職場のストレス状況を把握し、働く人自身も自分のストレスに気づいて、適切に対処するきっかけにすることを目的としています。**ぜひ、セルフケアや職場環境の改善に役立ててください。**

監修 一般社団法人
認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

ストレスチェックでわかること

ストレスチェック票は主に厚生労働省が推奨する簡易調査票（57項目）が使われます。

1
気づき

仕事のストレス 要因はなにか



- ☒ 仕事の量（配分・納期など）
- ☒ 仕事の質（技術や専門性があるか）
- ☒ 肉体的な負担
- ☒ 対人関係（コミュニケーション不足、意見の対立など）
- ☒ 仕事の進め方を決めたり、判断や意見が反映されているか★
- ☒ 技能を活かしているか★
- ☒ 自分が感じる適正度★
- ☒ 働きがいがあるか★

2
気づき

心身への影響は あるか



- ☒ 元気があるか★
- ☒ 疲労感
- ☒ イライラ感
- ☒ 不安感
- ☒ 抑うつ感（ゆううつ、仕事が手につかない など）
- ☒ 身体的影響（頭痛・腰痛・目が疲れる・食欲不振・肩こり など）

腰痛など身体的な不調も
ストレスが原因の可能性
あり！

3
気づき

周囲のサポート は十分か



- ☒ 上司からのサポート（アドバイスや気配りがあるか）★
- ☒ 同僚からのサポート（協力や信頼関係があるか）★
- ☒ 家族や友人のサポート★
- ☒ 仕事や家庭生活が充実しているか★



★が「低い／少ない」の場合は悪い結果になりやすい

高ストレスと判定されたら → 放置せず 医師と面接を

ストレスチェックの結果で高ストレスと判定されると、医師との面接指導（職場環境の改善を含めた適切なアドバイスが受けられる）の対象となる場合があります。面接指導は強制ではなく、自分で会社に面接指導の希望を申し出た人にも実施されます。しかし高ストレス状態を放置すると、うつ病などのリスクも高まりますので、受けることをおすすめします。

高ストレスではない方も 注意

特に問題がなかった人は、一番悪かった項目に注目。今後そのストレスが悪化しないよう今のうちから対処しましょう。

Q ストレスチェックは
必ず受けないと
いけませんか?

A 強制ではありませんが、
ぜひ受けてください。
ストレス過多に気づきき
かけになったり、必要な場
合は実施者※1を通して職場
環境の改善を求めることも
できます。

ストレスチェック自体は10～15
分程度で終わります。あなたのこ
ころを守るツールとして活用してく
ださい。

Q 結果は、
会社や上司に知られて
しまいますか?

A プライバシーは
守られます。
結果を知ることができるの
は、実施者※1・実施事務従
事者※2・本人です。

結果は実施者から本人に直接通
知され、本人の同意がなければ会
社に知らされません。ただし、実施
者が職場環境の改善が必要と判
断したときは、結果(集団分析)が
会社に提供されることがあります。

Q 結果(面接指導含む)に
よって不利益なことは
ありませんか?

A ありません。
会社が結果を理由に、不当
に解雇や雇い止め、配置転
換、降格などを行うことは
法律で禁止されています。

ストレスチェックを受けない・会
社への結果提供に同意しない・
面接指導を申し出ないなどの場合も、不
当な扱いをすることは禁止されています。



※1 実施者…医師や保健師など ※2 実施事務従事者…実施者の指示で実務を行う人 ※1,2とも守秘義務あり

こころを守るセルフケア

ストレスは早めに対処することが大切です。また、生活習慣の乱れはメンタルヘルス不調につながるため、生活習慣を改善することでストレスをためにくくする基盤をつくることもポイントです。

今すぐ実践! ストレス対処法

人に相談する

悩みや問題は人に話すだけでもこころが軽くなります。同僚や上司、家族など、身近にいる信頼できる人や相談窓口・専門機関などに相談してみましょう。周りの人にサポートを求めやすいよう、日頃から良好な人間関係を築いておくのも大切です。



考え方を工夫する

ストレスを抱えると、物事の考え方が偏りやすくなります。物事を前向きにとらえる、完璧主義をやめるなど、広い視野や別の視点を持ってとらえ直してみましょう。

伝え方を工夫する

相手の気持ちを尊重しつつ、自分の気持ちを素直に伝えてみましょう。「私は」を主語にしたり、相手の話をよく聞いて、気持ちと事実をバランスよく伝えるようにすると、会話がスムーズに進みやすくなります。

心身をリラックスさせる

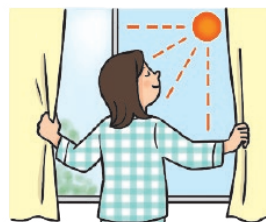
深呼吸(腹式呼吸)、音楽を聴く、入浴、温かいものを飲むなど自分にあった方法を見つけてみてください。

生活習慣改善のコツ

睡眠

こころの健康には、質のよい睡眠が必要不可欠です。

- 自分に必要な睡眠時間を見つける(6～9時間が目安)
- 毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 就寝1～2時間前に入浴する
- 寝床でスマホを見ない
- 寝酒はしない



食事

バランスのよい食事はストレス耐性を高めるのに役立ちます。

- 夜食を避け、朝食をとる
- 良質なたんぱく質、ビタミンC・B群、カルシウムなどを摂取する

運動

運動にはストレス軽減効果があり、安眠にも役立ちます。

- 気持ちがスッパリする運動を見つける(ウォーキング等)
- 座りすぎに注意し、30分に1回は立ち上がる
- ひと駅分歩く、階段を使うなどできることから始めてみる

