

# 健康ぷらざ

## No.436

企画:日本医師会

# 働く人のメンタルヘルス対策

## 「ストレスチェック」制度が始まります

働く人の心の健康を守るため、平成27年12月より各事業者の義務で、「ストレスチェック」を行うことが法律で定められました\*。  
 働く人が、検査を受けることにより自身のストレスへの気づきを促し、事業者が、ストレスの要因となる労働環境の改善につなげ、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐための取り組みです。  
 仕事のストレス要因、心身のストレス反応、周囲からのサポートなどの各項目を4段階で自己評価する  
 「職業性ストレス簡易調査票」を使用することが  
 予定されています。

この検査の結果、一定以上のストレス(心理的な負担)を抱えている人は、産業医などの面接指導を受けることができます。事業者は産業医より意見を聞き、必要に応じて労働環境の改善を行うことが求められます。  
 実施は、医師・保健師などにより行われ、結果は本人に通知されます。  
 また、検査を受ける人が不利益にならないよう配慮されています。働く人は、この制度により自身のストレスに気づいたり、かかりつけ医などに相談するきっかけになります。ぜひ、「ストレスチェック」の検査を受けてください。

\*労働者数50人以上の事業場

### 職業性ストレス簡易調査票とは

全57項目から構成。各設問に対する回答は、「そうだ」「まあそうだ」「ややちがう」「ちがう」といった4段階で、あてはまるものを選択する。

#### 仕事のストレス要因

仕事の量についての心理的な負担、仕事の質についての心理的な負担、身体的負担、仕事のコントロール(自己裁量)、技術の活用、対人関係、職場環境、仕事の適性度、働きがい

#### ストレス反応

心理的ストレス反応:「活気」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」など  
 身体的ストレス反応:「体の痛み」「筋肉のこり」「動悸・息切れ」「食欲」「睡眠」など

#### 周囲からのサポート

上司、同僚、配偶者・家族・友人からのサポートについて

#### 満足度

仕事、家庭生活への満足度について

