

ストレスチェックの実施について

Contents

- 1.はじめに
- 2.クイズ ストレスチェック
- 3.(日健セ)におけるストレスチェックの流れ
- 4.各種面接の活用

2023年7月21日作成
日立健康管理センタ
カウンセリング係

2014年に「労働安全衛生法の一部を改正する法律」が公布され、心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）及びその結果に基づく面接指導の実施等を内容としたストレスチェック制度」が創設されています。

（日健セ）では同法が公布される以前から、定期健康診断の問診としてみなさんのストレス状態を確認し、ストレスの高さが懸念される方にはカウンセラー面接を実施してきました。

ベテランのみなさまにとっては周知の制度とは思いますが、改めてストレスチェックの基本について振り返ることで、ご自身の疲労状態やセルフケアの重要性を認識していただければと思います。

若手のみなさん。面倒なチェックリストなどと遠ざけず、ストレスの早期発見・早期対応に上手に役立ててください。

第1問「ストレスチェックの目的」

ストレスチェックは、「**病気の人を見つけるため**」に実施するのでしょうか？

2. クイズ ストレスチェック

答えは…



ストレスチェックは

- ①従業員自身が自分のストレスに気付く
- ②事業者が集団としてのストレス状態を把握する
というように、従業員個人と事業者それぞれが
まずはストレスに気付くことを目的としています。

さらに、把握された傾向に基づき、

- ③職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげる
といった活動を通じて、**従業員のメンタルヘルス不調を未然に防止する、
「一次予防」が主な目的**となります。

そのため、**「不調者を見つけるため」といった使用法は誤り**です。

ただし、ストレスの高い従業員には医師による面接指導が勧奨されますので、
不調者を早期に発見するという効果もありますが、それ自体が目的ではありません。

第2問「結果の取り扱い」

ストレスチェックは事業場に実施義務があるため、**個々人の結果は事業場に把握されたり、各職場上長に報告されたりしますか？**

2. クイズ ストレスチェック

答えは…



問1のとおり、ストレスチェックはあくまでも、従業員自身のストレスへの気づきを促し、セルフケアに役立てることを目的としています。ストレスチェックで把握される情報は、従業員の健康情報に該当するため、その結果を**個人が特定できる形で事業者が把握することはできません。**

そのため、たとえ職場全体のストレス度が高かったとしても、**所属員個々人の結果が上長に報告されることはありません。**

ストレスチェックの結果については、事前に衛生委員会等で審議・決定して社内規定が定められるほか、人事権の無い実施事務従事者が、実施に関する事務を執り行うこととなります。

みなさんの情報は法律に基づきしっかりと守られますので、安心してお答えください。

第3問「医師面接」

医師面接を申し出ると、事業場から
人事上の不利益な取り扱いをされる
ことは無いのでしょうか？

答えは…



医師による面接指導は、
ストレスその他の心身の状況や勤務状況（業務内容）を確認することで、対象者のメンタルヘルス不調のリスクを評価し、必要に応じて就業上の適切な措置につなげるために行われます。

医師面接が円滑に実施されるよう、**対象者への不利益な取り扱い**は法律で固く禁じられていますので、ご自身の不調防止のため積極的に医師面接をご活用ください。

このほかにも**事業場に禁止される主な項目**としては、

- ①ストレスチェックの結果を理由に、不利益な取り扱いを行う
- ②ストレスチェックを受けないことを理由に、不利益な取り扱いを行う
- ③医師面接対象であるにも関わらず、**医師面接を申し出ないことを理由に、**
不利益な取り扱いを行う

ことなどがあります。

第4問「職場介入」

ストレスチェックは個々人のストレスへの気付きを促すために実施されるため、**職場全体のストレス軽減には活用できない**でしょうか？

2. クイズ ストレスチェック

答えは…



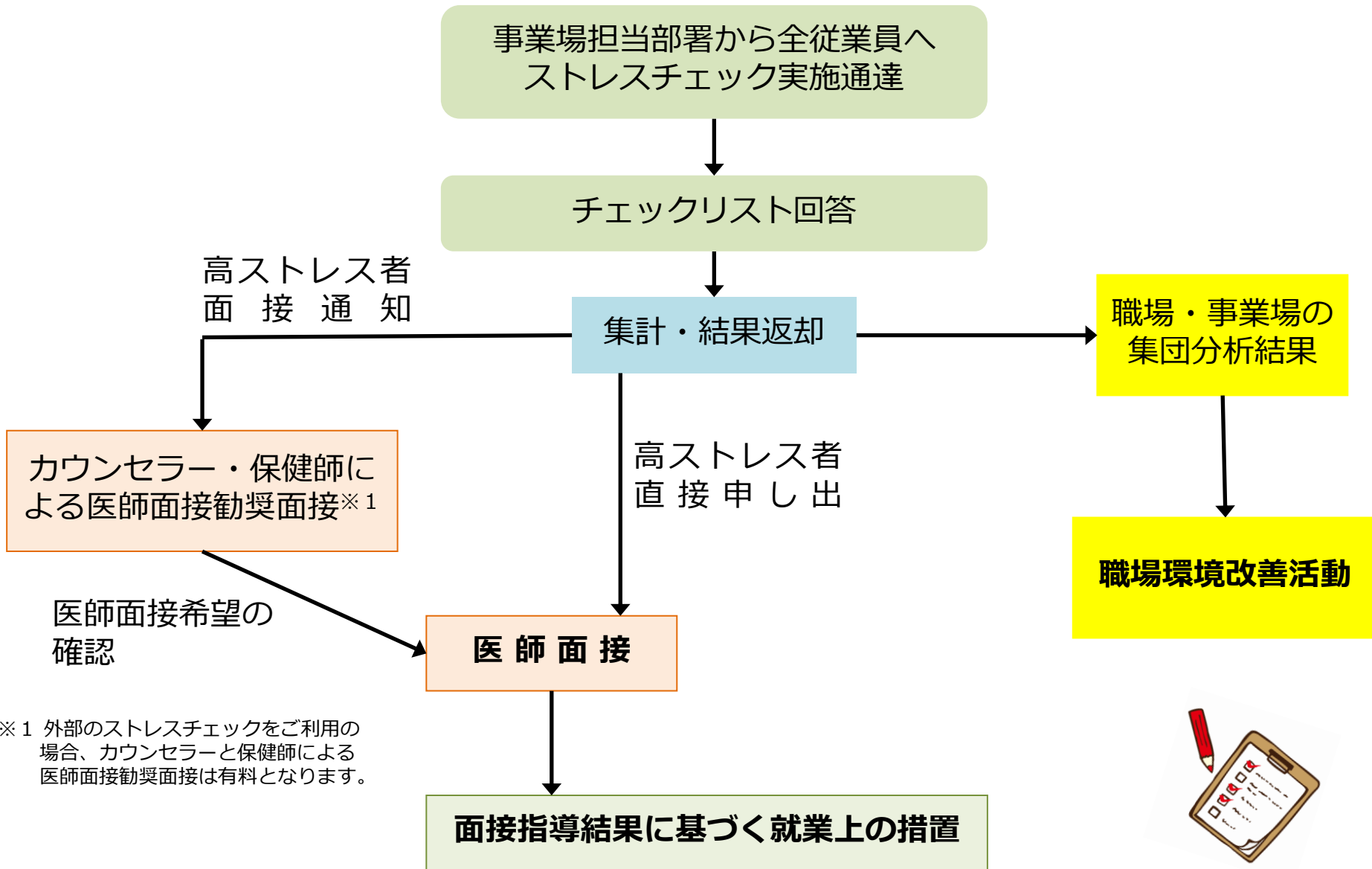
ストレスチェックでは、従業員個々人のストレス度のほか、**職場全体のストレス要因と健康リスクについても数値で示されます。**

職場の総合ストレス得点は、全国平均を100とした場合、それよりも高い数値であればあるほど、当該職場においてメンタルヘルス上の問題が発生する可能性が高くなることを示しています。

※総合ストレス得点が120点の場合、メンタル不調による休職者や所属員の意欲低下によるアウトプットの低下といった問題が発生する確率が20%高いことを示します。

(日健セ)では、ストレスチェックの結果を活用した健康職場づくりをサポートしています（当係HP「カウンセリング係の活用術」「注目！！職場環境改善」参照）。こちらの活動に興味をお持ちの事業場担当者は、(日健セ)担当スタッフまでお問合せください。

3. (日健セ)におけるストレスチェックの流れ



※1 外部のストレスチェックをご利用の場合、カウンセラーと保健師による医師面接勧奨面接は有料となります。



カウンセラー・保健師 医師面接勧奨面接

- ストレスチェックの結果を元に、ストレス状況を確認し、対象者の特徴に応じたセルフケア情報を提供する。
- 医師面接希望の意思を確認する。
- 本面接で得られた健康情報を担当産業医に報告し、限られた時間で効果的な医師面接の実施につなげる。
- 強制ではないため、面接を希望しない場合は実施しない。
- リモートでの実施も可。

医師面接

- ストレスを背景とする労働者の脳・心臓疾患やメンタル不調の未然防止を目的とする。
- 就業上の配慮や、専門医受診の必要性について、医学的な観点から判断する。
- 健康管理上必要な場合は、就業制限を事業場に申し入れる。

ストレスチェックを年1回受検することによって、自分では気づけないストレスに気付くことができます。

ご自身の心のメンテナンスのために、ぜひストレスチェックをご活用ください！