

### ストレスチェック

本年 12 月より実施義務化のストレスチェックはマスコミ等でも取り上げられ、すこしずつ関心が高まってきました。折しも厚労省よりメンタルヘルス統計が発表されました。すなわち昨年度「心の病」で労災認定された人は 497 人で 1 昨年より 61 人多く過去最多で、未遂を含む自殺者は 99 人でこれも過去最多とのこと。精神疾患で労災認定された人の原因は「事故との遭遇、目撃」(72 人)、「嫌がらせ、いじめ、暴行」(69 人)、「月 80 時間以上の時間外労働」(55 人)、「セクハラ」(27 人)、「上司とのトラブル」(27 人)の順です。ストレスチェックの実施、その職場での活用がますます期待されることとなりました。ストレスチェックの研修、説明会は労働局や労働基準協会連合会等で行われています。当センターでも県内で研修会をすでに数回行い、今後も研修会等を複数回予定しております。追ってお知らせします。



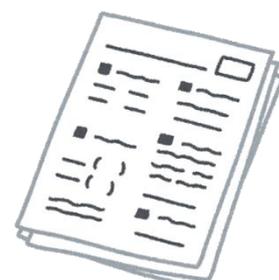
さて事業所での実施上のポイントを少し考えてみましょう。年 1 回のストレスチェックの実施は事業者の義務であることはご存じの通りですが、その対象者は現在行っている一般健康診断と同じです。従業員 50 人未満の事業所は当面努力義務です。なお本社が 50 人以上でその支社や営業所等 50 人未満の事業所については努力義務ということになりますが、同じ事業体であればその規模に関わらず労働者へのサービスとして当然実施されるでしょう。この場合本社から遠い事業所では、医師による面接指導には工夫が必要になります。



ストレスチェックの実施は「実施者」が行うことになりますが、その要件は医師または保健師または一定の研修を受けた看護師または精神保健福祉士です。実施者は何をするのかという点については①チェック票の内容についてまた②高ストレスの選定基準や評価方法について意見をのべ③高ストレス者に医師による面接を受けさせる必要を判断することです。実際の作業、たとえば調査票の配布、回収、データ入力等は守秘義務が守られる実施事務従事者(産業保健スタッフや事務職員等)が当たります。現実には健診機関等に委託する事業所が多いと思われます。選ぶ際は

問診の内容、評価の方法、プライバシー保護、データ利用の範囲等、費用の検討と共にサービスの内容も充分検討していただきたいと思います。この制度は事業者の義務ですが、調査票の記載内容は本人の了解なしには事業者には知られない、知らせてはいけない仕組み(法による)になっています。また人事権のあるスタッフは調査内容がわかる業務に従事してはいけないことも明記されています。

実施後の結果活用ですが、まずはご自分のストレスの見直しと気づきを促すことです。そのためにリラクゼーションを含めたストレス解消法などの指導が必要になります。また、高ストレスと判定された方は、事業者へ申し出て医師による面接指導を受けることができます。面接指導として集団分析による職場環境改善については次回に。



## 導入しようストレスチェック

昨年労働安全衛生法が改正となり、本年 12 月 1 日施行となります。しかしいざ実施するとなると何から手をつけていいのか・・・

従業員の  
こころの負担が  
積み重なる前に。



事業者ならびに産業保健スタッフの皆様へ

2015年12月から  
ストレスチェックの実施が  
義務<sup>\*</sup>になります。

※従業員50人未満の事業場については当分の間、努力義務です。職場のメンタルヘルス対策として積極的に推進しましょう。

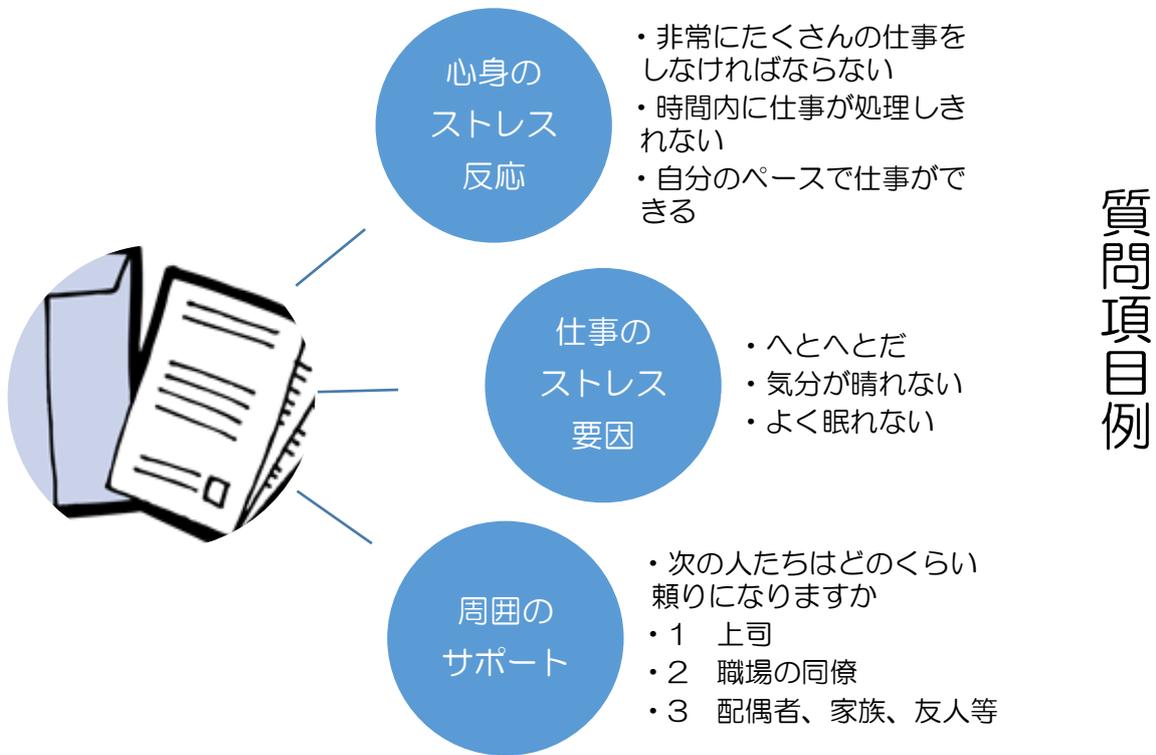
働く人のメンタルヘルス不調を防いで、  
イキイキした職場環境を実現しましょう。

事業者の方々は、ストレスチェックの実施には以下の点に注意してください。

- ✓ ストレスチェックは、医師・保健師などが実施します。
- ✓ ストレスチェックの結果は、従業員の同意がなければ事業者に提供することは禁止されています。
- ✓ ストレスの高い従業員から申し出があった場合、医師による面接指導を行います。
- ✓ 面接指導の結果、医師の意見を聞き、必要に応じて働き方への配慮をしましょう。

ストレスチェックに関する質問項目はどのように作ればよいのでしょうか。改正労働安全衛生法では次の3つの領域について検査を行うようにと規定されています。

- ① 職場における当該労働者の心理的な負担の原因に関する項目
- ② 心理的な負による心身の自覚症状に関する項目
- ③ 職場における他の労働者による当該労働者への支援に関する項目



実際の質問内容について、国では標準的な 57 項目または 23 項目の調査票を示しています。調査票については下記の URL からもご確認いただけます。

<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11201250-Roudoukijunkyouku-Roudoujoukenseisakuka/0000082591.pdf>



私たちはストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面などに変化が現れます。この変化について調査票でも触れられています。

## 心理的側面

気分や気持ち、考え方に変化が現れます

抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など

## 身体的側面

ストレスが身体の不調となって現れます

高血圧、頭痛、首や肩のこり、下痢便秘、食欲不振、不眠など

## 行動的側面

行動や生活習慣などの変化が現れます

お酒やたばこの摂取量が増えた、過食・拒食、仕事の効率が低下、遅刻早退欠勤の増加



★ ストレスの感じ方や反応は個人差が大きく、自分のストレス要因や反応に意識を向けることが「こころの健康」の第一歩です。



# 長野産業保健総合支援センターからのお知らせ



## 「信州さんぽメールマガジン」をお届けします！

長野産業保健総合支援センターからお知らせいたします。  
センターでは利用者の皆さまへ、産業保健に関する最新情報などを掲載している「信州さんぽメールマガジン」を定期的に（月1回程）お届けいたします。  
その内容は、

- ① 産業保健に関するトピックス
- ② 研修会に関するご案内
- ③ その他のお知らせ等について



などです。

「信州さんぽメールマガジン」の配信をご希望の方は、下記の「配信申込書」又は当センターのホームページ (<http://www.nagano-sanpo.jp/>) からご登録いただきますよう、お願いいたします。

なお、お預かりしたアドレス等の個人情報は、「信州さんぽメールマガジン」の配信ならびに長野産業保健総合支援センターからのお知らせ以外には使用いたしません。

お申し込み先

**FAX : 026-225-8535**

長野産業保健総合支援センター

TEL : 026-225-8533  
E-mail : sanpo20@mse.biglobe.ne.jp

### 信州さんぽメールマガジン配信申込書

※メールアドレスは  
鮮明にご記入ください。

フリガナ		TEL		FAX	
事業所名等					
フリガナ		所在地	〒		
配信先氏名					
職種	産業医・医師等 / 産業看護職（保健師・看護師等） / 衛生管理者 / 安全衛生担当者 人事労務担当者 / 経営者・事業主 / その他（ ）				
メールアドレス					
連絡事項					