

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116  
Fax (086) 272-0883  
<http://okayamaeap.jp>

### ストレスチェックについて

以前、こちらでもご紹介しました「労働安全衛生法の一部を改正する法律案（ストレスチェック義務化法案）」ですが、2015年12月の施行に向けて、「ストレスチェック制度実施マニュアル」が出されました（マニュアルは弊社のHPからダウンロードすることができます）。また、調査票の具体的な内容についても提示されましたので、今回は実際にストレスチェックがどのような質問で構成されているのかについてご紹介します。

#### <ストレスチェックの調査票>

調査票は以下の3つの領域から構成されています。その結果から自らのストレスの状況に気付く仕組みです。ストレスが高い判定が出た場合は、希望すれば医師の面接指導を受けることができます。その際、個人情報もしっかり守られますのでご安心ください。会社へは職場のストレス状況を分析した報告書が届けられ、これに基づいて職場環境を改善することが事業者の努力義務になります。

#### ①仕事のストレス要因

仕事量や職場環境など、職場におけるストレスに関する項目をいいます。  
（例）仕事の量的・質的な負担や作業環境について問う質問など。

#### ②心身のストレス反応

ストレスによっておこる心身の自覚症状に関する項目をいいます。  
（例）疲労の程度や気分状態について問う質問など。

#### ③周囲のサポート

職場における他の労働者からのサポートの有無に関する項目をいいます。  
（例）困った時にサポートしてくれる上司や同僚がいるかを問う質問など。

※弊社のストレスチェック調査票は、この3領域から構成しています。

仕事のストレスは、職場の人間関係、仕事量、やりがい等、様々な影響を受けます。今後は義務化された「ストレスチェック」を受け、自分の状態を把握し、自分でメンタルヘルス不調を未然に防いでいきましょう！

ストレスチェック義務化へのお問い合わせは岡山 EAP カウンセリングルームまで！

