

《ストレスチェック Q & A》

受検者の皆様へ

2015年12月よりストレスチェック制度が始まりました。ストレスチェックを受検する皆様からも、様々なお問い合わせをいただいております。皆様からのお問い合わせやご心配として良くある質問を、Q&Aにまとめていますので、ご参照ください。

**回答は、岡山 EAP カウンセリングルームでの対応例として記載しています。*

☆「ストレスチェックは必ず受けなければいけないのですか？」

50人以上の事業場には実施が義務付けられていますが、受検するかどうかは従業員の方の任意となっています。ただ、皆様が早めにストレスに気づき、セルフケアを行い、健康管理に役立てていただくためにも、受検をお勧めしています。

☆「結果が職場に伝わることはありませんか？」

ストレスチェックの個人結果が、本人の同意なく職場に伝わることはありません。

☆「受けないことで、職場で不利になることはありますか？」

受検については任意となっています。そのため、受検をしなくても不利益を被ることはありません。ただ、結果が返却されないことで、周囲の反応を気にされる方がいらっしゃいますので、その場合は回答を記入せずに提出するなどの工夫をすることも可能です。ご心配な場合は遠慮なく弊社にお問い合わせください。

☆「育休中ですが、受けなければいけませんか？」

受検は任意なので、受けなくても問題ありません。また、ストレスチェックの対象者として、育児休業中を含め、休職中の従業員の方は含まれないことにもなっています。

☆「ストレスが高いという結果が返ってきましたが、病院に行った方が良いでしょうか？」

ストレスが高い状態だからといって、すぐに病気になる（あるいは、治療がいる）ということではありません。ただ、仕事上やプライベートも含め、ストレスの原因になっているものがたくさんあったり、ストレス反応が出ている可能性があります。そこで、この機会に、日ごろの生活をふり返り、可能なところからセルフケアを行っていくことをお勧めしています。結果についてご心配な方は、遠慮なく弊社にお問い合わせください。

☆「医師面接は受けた方が良いですか？」

ストレスが高い状態が続いてしまうと、不調に陥るリスクは上がります。そのため、早めに専門家に相談し、生活習慣を見直したり、受診の必要性について意見をうかがうことで、予防していくことができます。

ぜひ気軽に医師面接をご利用ください。

☆「ストレスチェック後の医師面接は、かかりつけの病院でもできますか？」

ストレスチェック後の医師面接は、通常を受診とは異なります。保険診療外での対応となり、費用も事業場が負担しますので、必ず事業場指定の医師のもとで面接を受けてください。

☆「周りの方がストレスチェックの結果を見せ合っていました。自分としては見せたくないのですが、どうしたら良いでしょうか？」

非常に大切な個人情報となりますので、周りの方が見せ合っていたからといって、ご自身も見せる必要はありません。周囲が見せ合うことでお困りの場合は、上司や、事業場のストレスチェック担当者にぜひ早めにご相談ください。

☆「医師面接の結果を職場に報告して欲しくないのですが、報告しないこともできますか？」

ストレスチェック後の医師面接を受けられた場合は、事業場に報告書を提出することになります。内容について、心配な場合は、医師にその旨をお伝えください。また、報告書の管理や内容を把握する担当者も、各事業場のストレスチェック制度で決められています。ご心配な場合は、各事業場のストレスチェック担当者にもご相談ください。(ストレスチェック後の医師面接をうけることは、義務ではありません。また面接も精神科や心療科の医師がするとはかぎりません。メンタルの問題について病気を心配や、診断や治療について相談したい場合は、受診を考えてみてください。通常診療機関を受診となりますので、診察した医師から職場への報告義務はありません。)

☆「ストレスチェックについて、電話で問い合わせることはできますか？」

岡山 EAP カウンセリングルームにて実施させていただいたストレスチェック結果については、お気軽にお問い合わせください。お電話でも構いません。また、EAP の相談窓口を設置している事業場の従業員の方については、WEB 相談などの利用も可能です。

☆「ストレスチェックの結果は良かったのですが、気になることがあります。医師面接を受けることはできますか？」

事業場によって、ストレスチェック後の医師面接を受けられる対象が決まっていますので、まずは各事業場の担当者にご相談ください。また、岡山 EAP カウンセリングルームの相談窓口を設置している事業場の従業員の方でしたら、ストレスチェック結果に関係なく、ご要望に応じて相談を利用させていただくことが可能です。その場合は、臨床心理士によるカウンセリングとなりますことを、ご了承ください。

☆「ストレスチェックの結果を再発行していただくことは可能ですか？」

個人に対して、直接、結果を再発行することはできません。事業場の担当者からご依頼いただいた上での再発行は可能ですので、まずは各事業場の担当者にご相談ください。