とっても【簡単】に説明してみますよ！

ストレスチェック 制度 とは？

こんにちは
SDDこころDo運用チームの中の人「M」です
今日は【ストレスチェックってな～に？】
というところを「こころ」さんと「メイ」さんに
わかりやすい説明で教えてもらいましょう！

こころ

おはようございます

めい

おはようございます

こころ

あれ？机の上に封筒が置いてある

職業性ストレス簡易調査票？

ぽけ・・・

【ストレスチェック】の**受検**です。
やっておいてくださいね

ストレスチェックって何ですか？
受験？何かの試験ですか？

「受験」じゃなくて「**受検**」です。
検査を受ける方ですよ！
ストレスを**チェック**する**検査**です

受験と受検
音声だとどっちかわかりにくいですねぇ

厚生労働省は「**労働者の心の健康の保持増進のための指針**」（平成18年3月31日付け：健康保持増進のための指針公示第３号。）を公表しましたが、その後も仕事による強いストレスが原因で精神障害を発病し、労災認定される労働者が、平成18年度以降も増加傾向にあり、それを踏まえて平成26年6月25日に公布された「**労働安全衛生法の一部を改正する法律**」（平成 26 年法律第 82 号）においては、「**心理的な負担の程度を把握するための検査（以下「ストレスチェック」といいます。）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**」（労働安全衛生法第66 条の 10 に係る事業場における一連の取組全体を指します）が新たに創設されました。

いや・・・・その説明だけじゃ
わからないですよ・・・

もう少し具体的に・・・
なんなんですか？それ？

簡単に言うとですねぇ

会社で行ってる健康診断は
【体の健康状態】をチェックするじゃ
ないですか

毎年やってます！

今年こそ×タボに引っ掛かりそうで
ヤバイです・・・しくしく
お酒控えないとなんですけ
ど・・・・
というか、飲み会の後のラー×ンが
これまたおいしくておいしくて・・・

健康診断の前だけ
食生活を変えても駄目
なんですけどねぇ…

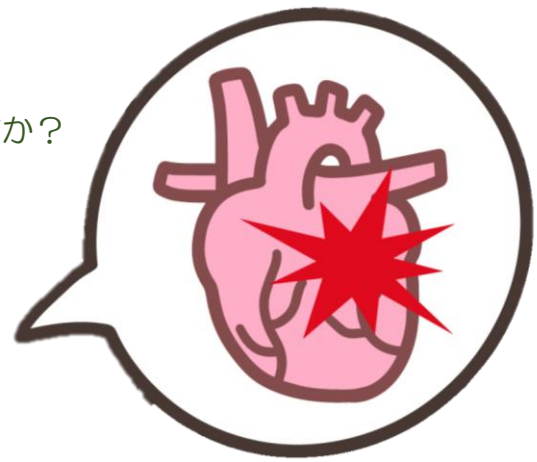
仕事中のおやつも止まらないし
コンビニスイーツ
さいこうー♪

また太った・・・Σ(゜д゜lll)ｶﾞｰﾝ

おやつを控えて運動しましょうね！

ストレスチェックは
【心の健康状態】
をチェックするものですね

心ですか？



これ？

違います。それ心臓・・・

50人以上の従業員がいる事業所は
ストレスチェックをやらないと労働基準監督署から怒られちゃうんです

今年新入社員が入って、うちの会社
従業員が50人超えちゃったんですよねぇ
なので今年からストレスチェックをやります！

常時雇用する従業員が50人以上の事業所は、従業員の「ストレスチェック」が義務づけられています。
「事業場」とは、工場、事務所、店舗など、同じ場所で相関連する組織的な作業をできる場所の単位のことす。同じ会社であっても、支店、支社、店舗ごとに１事業場となります。
　ストレスチェックは、実施しないことによる直接の罰則はありませんが、**労基署へ報告を怠ると罰則が課せられることになります。**

で？結局・・・

何のためにストレスチェックを
やるんですか？

従業員の仕事上のストレスによる
メンタルヘルス不調の予防をする為
に実施します。

ストレスで病んで会社辞めちゃたら
本人も会社も困るじゃないですか

　厚生労働省の調査によると、仕事による強いストレスが原因で精神障害を発病したり自殺または過労死による労災請求件数は2007年度以降、脳・心臓疾患を上回っており、毎年ほぼ増加傾向にありました。
　労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することが重要な課題となっていました。
　厚生労働省のストレスチェックは、従業員の心理的なストレス状態を評価・把握する為に実施します。
　この制度は、労働者のメンタルヘルス不調の未然防止（一次予防）が主な目的です。

寄せ集め文章

ストレスチェックをやる意味は分かったけど

メンタルヘルス不調って？
たとえば？

精神疾患とかですよぉ

うつ病とか、適応障害・統合失調症
などなど・・・・
それによって引きこもりになって会社
来れなくなったり、最悪自死しちゃう
人もいたり、いなかったり・・・

メンタルヘルス不調とは、心理的な問題や障害によって引き起こされる精神的な健康状態の変化や問題を指します。一般的には、以下のような状態や症状を含みます。

1．抑うつ: 長期間にわたる憂鬱な気分や喜びや興味の欠如、自己価値感の低下などが特徴です。日常生活への影響が大きく、集中力やエネルギーの低下、睡眠障害、食欲の変化などが現れることがあります。

2．不安: 過度の心配や不安感が持続し、身体的な症状（頻尿、消化不良、筋肉の緊張など）や心理的な症状（集中力の低下、イライラ、パニック発作など）が現れることがあります。

3．ストレス反応: 長期的なストレスや心理的な負荷によって引き起こされる状態で、緊張、イライラ、不眠、集中力の低下などの症状が現れます。

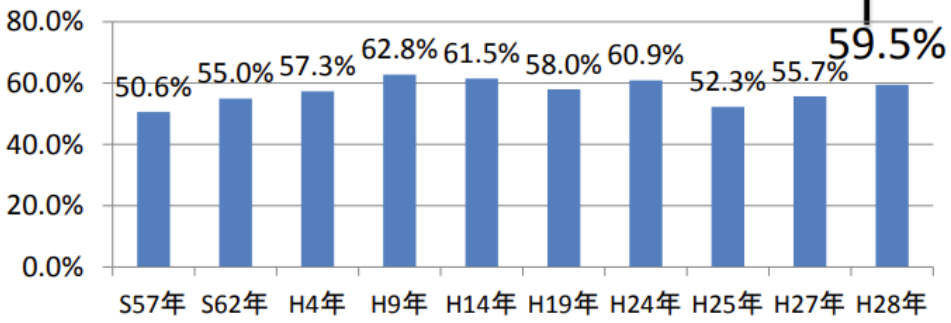
4．トラウマ後ストレス障害（PTSD）: 過去の重大なトラウマ体験に関連して、恐怖や苦痛を引き起こすリマインダーによってトリガーされる症状です。フラッシュバック（過去の出来事を再体験する）、回避行動、高度な警戒、睡眠障害などが特徴的です。

5．統合失調症: 現実感覚の喪失、幻覚、妄想、思考の混乱、感情の変動、社会的な引きこもりなどが見られる病気です。

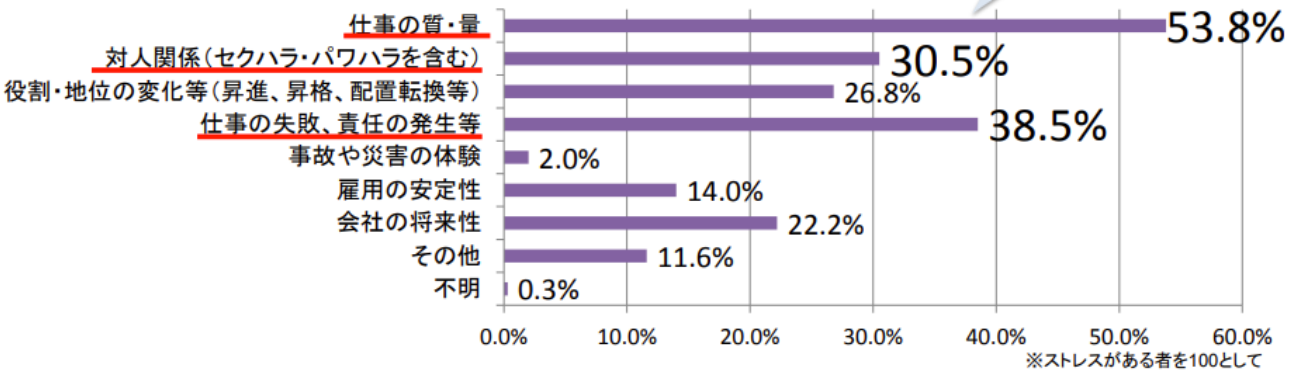
これらは一般的なメンタルヘルス不調の例ですが、個々の状態や症状は人によって異なります。メンタルヘルス不調が継続したり、日常生活や社会生活に支障をきたす場合は、専門家の評価と適切な治療やサポートが重要です。

職業生活でのストレス等の状況

○強い不安、悩み、ストレスとなっていることがある労働者の割合



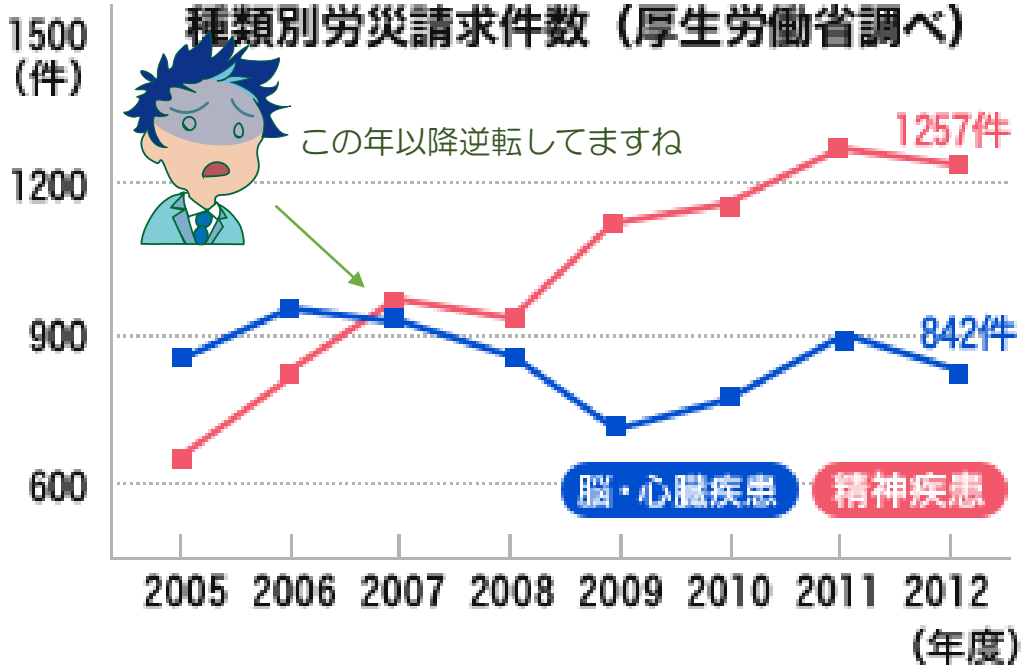
強い不安、悩み、ストレスの内容（3つまでの複数回答）



出典：厚生労働省　労働者健康状況調査、労働安全衛生調査（実態調査）

脳・心臓疾患で労災になった件数＞
精神疾患労災になった件数
だったのが
2007年以降逆転してるんです

病んでる人が増えました・・

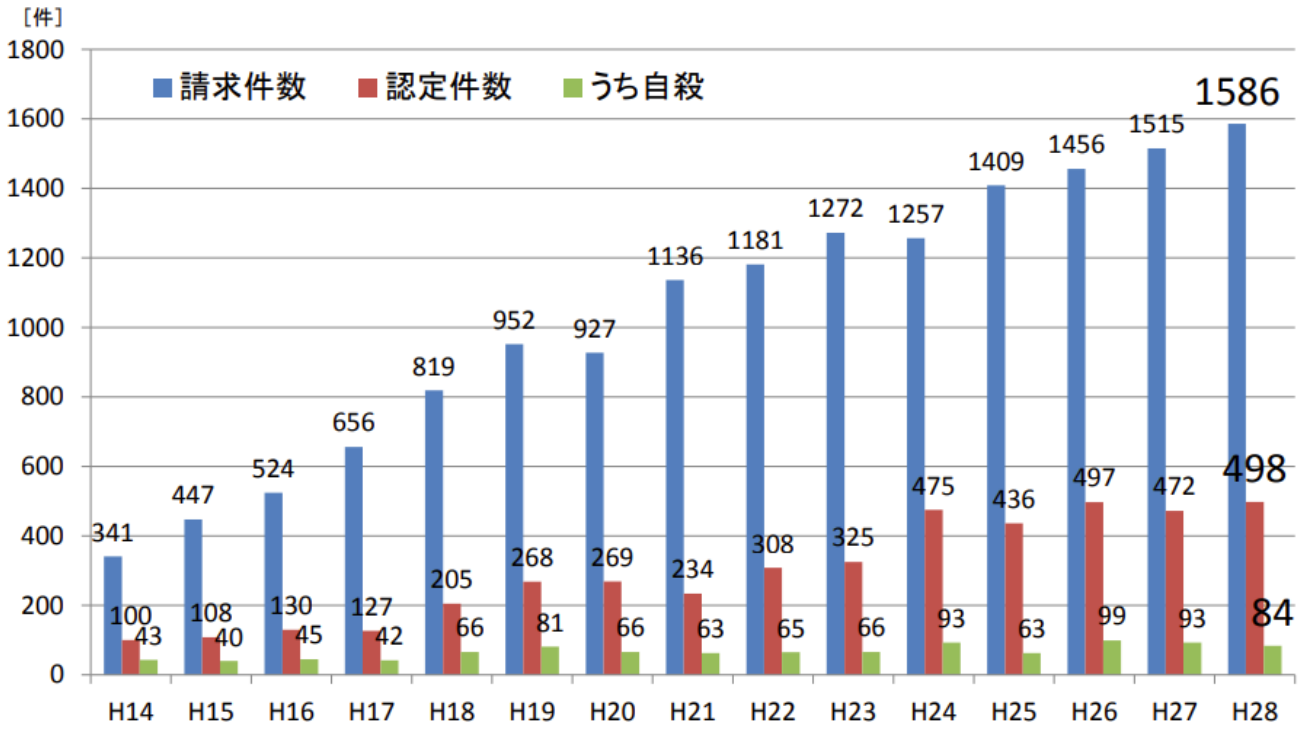


厚生労働省の調査によると、労災請求件数においては2007年度以降、精神疾患が脳・心臓疾患を上回っており、毎年ほぼ増加傾向にあります。

職場が原因となっての精神疾患（うつ病、自殺）は、ここ10年で大きな社会問題となっており、年間3万人と言われる自殺者のうちおよそ1割は勤務問題が理由と言われています

毎年増えてる

精神障害等の労災補償状況



厚労省のPDFそのまま貼り付け

注：自殺には未遂を含む

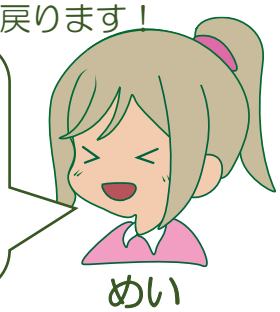
（出典：脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況）

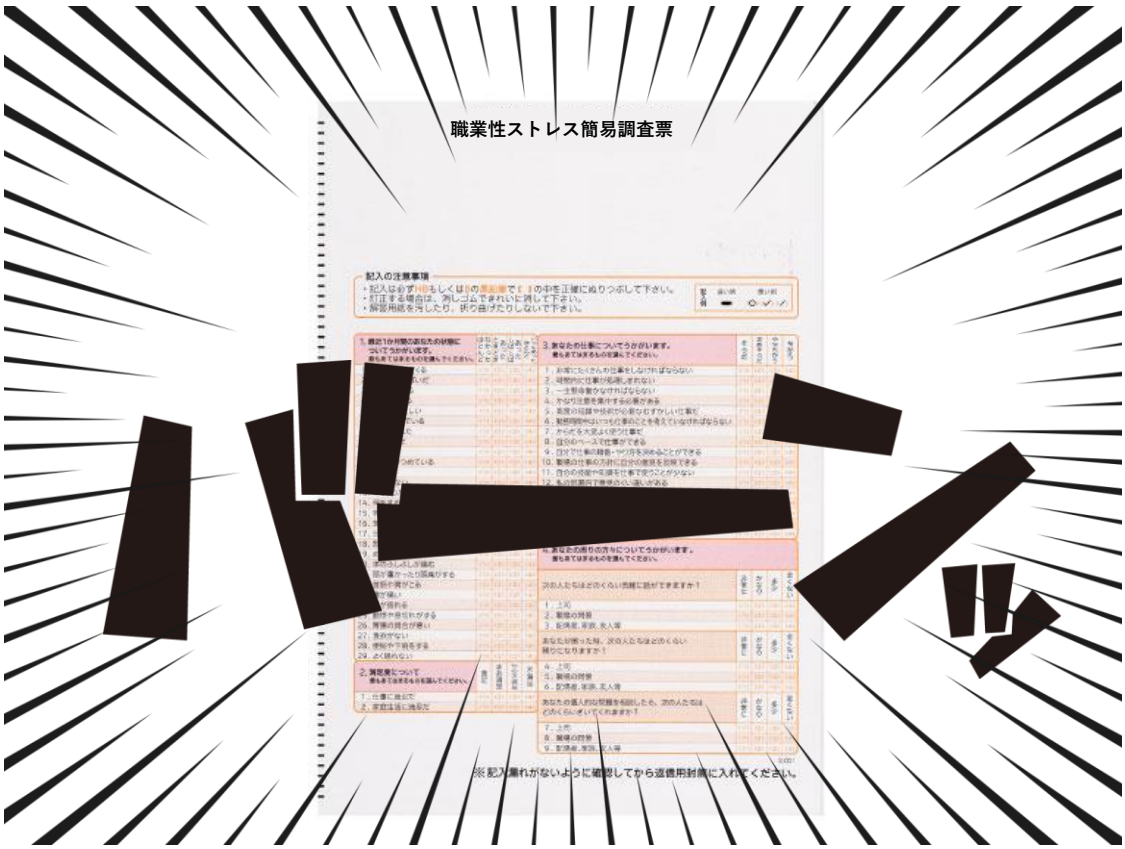
それで
具体的には何をするんですか？

ストレスって目に見えるものじゃないし・・・

やっとここで最初に戻ります！

こころさんの机に置いてあった封筒
厚生労働省が提供する
「職業性ストレス簡易調査票」
これを使います！





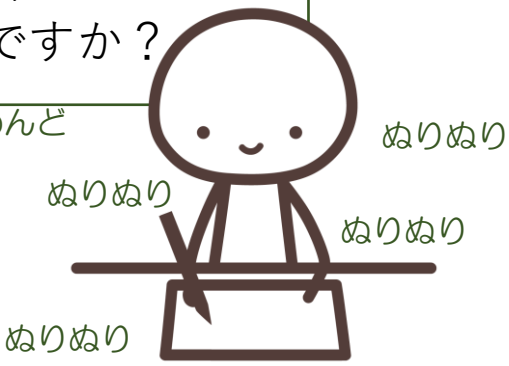
職業性ストレス簡易調査票（Occupational Stress Inventory）とは
労働者の職場における**ストレスレベル**や**ストレスの要因**を**評価**するための質問票です。
　労働者が自己評価を行う形式で実施されます。通常、質問票にはさまざまな項目やスケールが含まれており、労働者は自分自身の状態や経験に基づいて回答します。質問項目は、ストレスの原因、ストレス反応、労働環境、仕事への取り組み方などに関するものが含まれることが一般的です。

マークシート方式で
57問の質問に対して当てはまる回答に
マークを付けるんです

鉛筆でぬりぬりしますよ！

57問、全部に
マークつけるんですか？

57問もぬりぬり・・・・ちょっと、めんどい・・・



Webのストレスチェックなら、
マウスクリックするか
スマホならタップで簡単にぽちぽち
出来ます！

こころDo!?なら、紙もWebもどちらででもできますよ～

とりあえず、ストレスチェックをやりますけど・・・

質問に答えただけで、
ストレスがあるかどうかって
なんでわかるんですか？

ストレスって目に見えるものじゃないし・・・

説明しよう！

質問は**3つの領域**に分かれています。
質問に答えてその結果を点数化し、
ストレスが高いか低いかの判断をします。

厚生労働省が推奨する
「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)

ストレスチェックの質問項目に必要な3領域

仕事のストレス要因

- 仕事の負担（量）
- 仕事の負担（質）
- 身体的負担
- 対人関係
- 職場環境
- コントロール
- 技能の活用
- 適性度 働きがい
（計17 項目）

「仕事が終わらない」「対人関係で悩んでる」など、職場での**ストレスの原因**を探す質問です

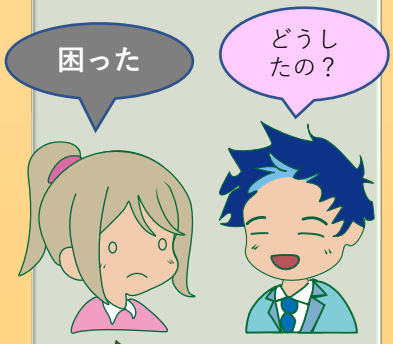
心身のストレス反応

- 活気
- イライラ感
- 疲労感
- 不安感
- 抑うつ感
- 身体愁訴
（計24 項目）

現在のあなたの体の中で起きている**体調**や**気持ち**を調べる質問です

周囲のサポート

- 上司からのサポート
- 同僚からのサポート
- 家族や友人からのサポート
- 仕事や生活の満足度
（計11 項目）



困ったときに助けてくれる人がいるか、**悩みを相談**できる人がいるかどうかの質問です。

厚生労働省が推奨する「職業性ストレス簡易調査票」（57項目）とは

職場で比較的簡便に使用できる自己記入式のストレス 調査票で、旧労働省のストレス測定グループの委託研究により作成された57の設問項目からなる調査票です。

ストレスチェックに必要な3領域

仕事のストレス要因、心身のストレス反応、周囲のサポート

から構成されています。

メンタルヘルスケアの一次予防を目的とするストレスチェック制度の調査票では、この3つの領域を設問に盛り込まなくてはいけません。

ストレスチェックの調査票は決まった様式がありません。3つの領域を設問に盛り込めば独自の調査票を使用することが出来ますが、厚生労働省では厚生労働省が用意した調査票を推奨しています。

調査票を提出後、結果の用紙が
もらえます

めい

本社システム開発本部
第1システム部 製造係
課長
円山　太郎　殿

実施日: 2016年 5月 18日
実施回: 2016年　1回目

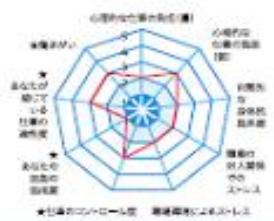
●ご回答いただいたストレス調査票から "あなたのストレスプロフィール" を作成しました。このプロフィールからあなたのストレス状態をおおよそ把握していただくことが出来るとおもわれます。
●結果をご覧いただきご自分自身の心の健康管理にお役立てください。
●詳しいストレスに伴う心の問題についてはこの結果のみで判断する事はできません。ご心配な方は産業医にご相談ください。

〒060-0061
北海道札幌市○○○○○○○○○
○○○○○

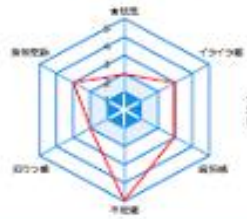
○○○○○株式会社

職業性ストレス簡易調査 ストレスプロフィール

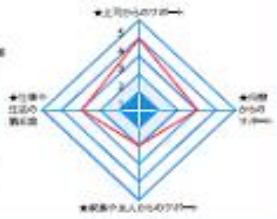
ストレスの原因と考えられる因子



ストレスによっておこる心身の反応



ストレス反応に影響を与える他の因子



ストレスプロフィール結果は赤線で表示しています。
赤枠が大きい程ストレス状態は良好であることを示しています。詳しくは裏面をご覧ください。

あなたはストレスをあまりかかえておらず、またストレスの原因となる要素もあまりないようです。

ただし、ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

今回の解答内容では、問題はありませんでしたが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるようにこころがけることをお勧めいたします。

ふむ、

こころ

チャートレーダーになっていてわかりやすいですねぇ

おー、ストレスが高いか低いか
わかるのと、それについての
アドバイスがもらえるんですね

そうです！
そしてここからがスタートです！

めい

こころ

ここからスタート？

さっきも言いましたが

ストレスチェック制度の主な目的は
「メンタルヘルス不調の未然防止」
です。

どやっ

めい

職場のメンタルヘルスは、**働く人々の心の健康づくりを行う**ものです。企業には過労自殺などが発生しないように、労働者にとって**過重な労働負荷**を防ぎ、**適切なメンタルヘルスケアを提供する責任**があります。

職場のメンタルヘルス対策を組織として計画的に継続して実施することで職場を活性化することができます。

労働者の精神状態が悪ければ、仕事のパフォーマンスやサービスなどが低下し、職場の人間関係が悪いと職場内の対立・いじめ・ハラスメントなどの問題が発生します。これは**個別の問題への対応だけではなく組織レベルの対策**が重要です。職場のメンタルヘルス対策は、労働者の福利厚生だけではなく、リスク管理と組織の活性化という効果もあります。組織の経営層が理解し、組織として計画的に継続して対策を実施することで、**労働者の心の健康づくりとともに職場を活性化**することができます。

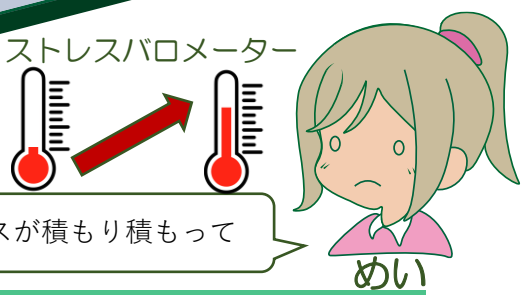
職場でメンタルヘルス不調になる段階は大きく分けて3つ

つまり・・・・

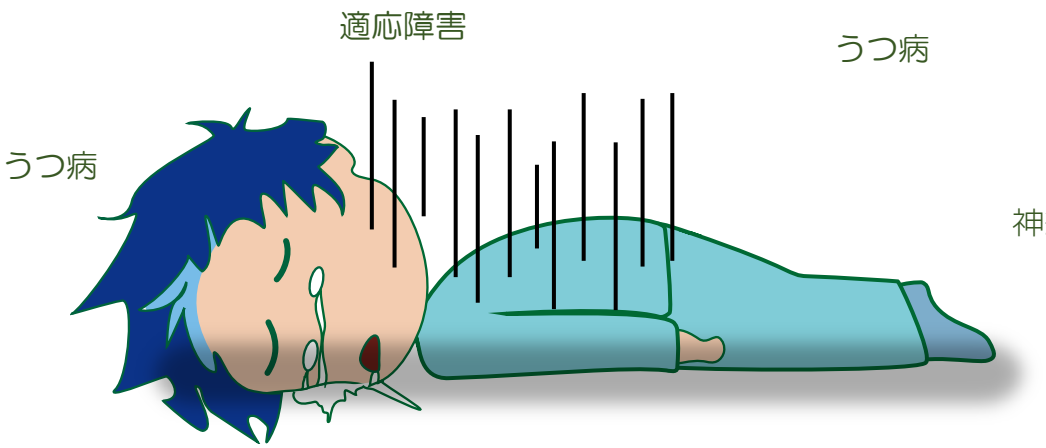
めい

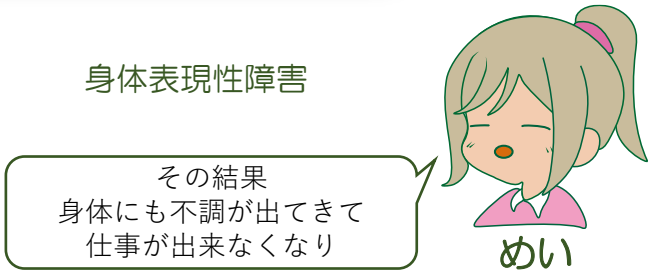
1．職場でのストレスが起きる

パワハラだー　セクハラだー
スメハラだー　マタハラだー
セカハラだー　モラハラダー
アルハラだー

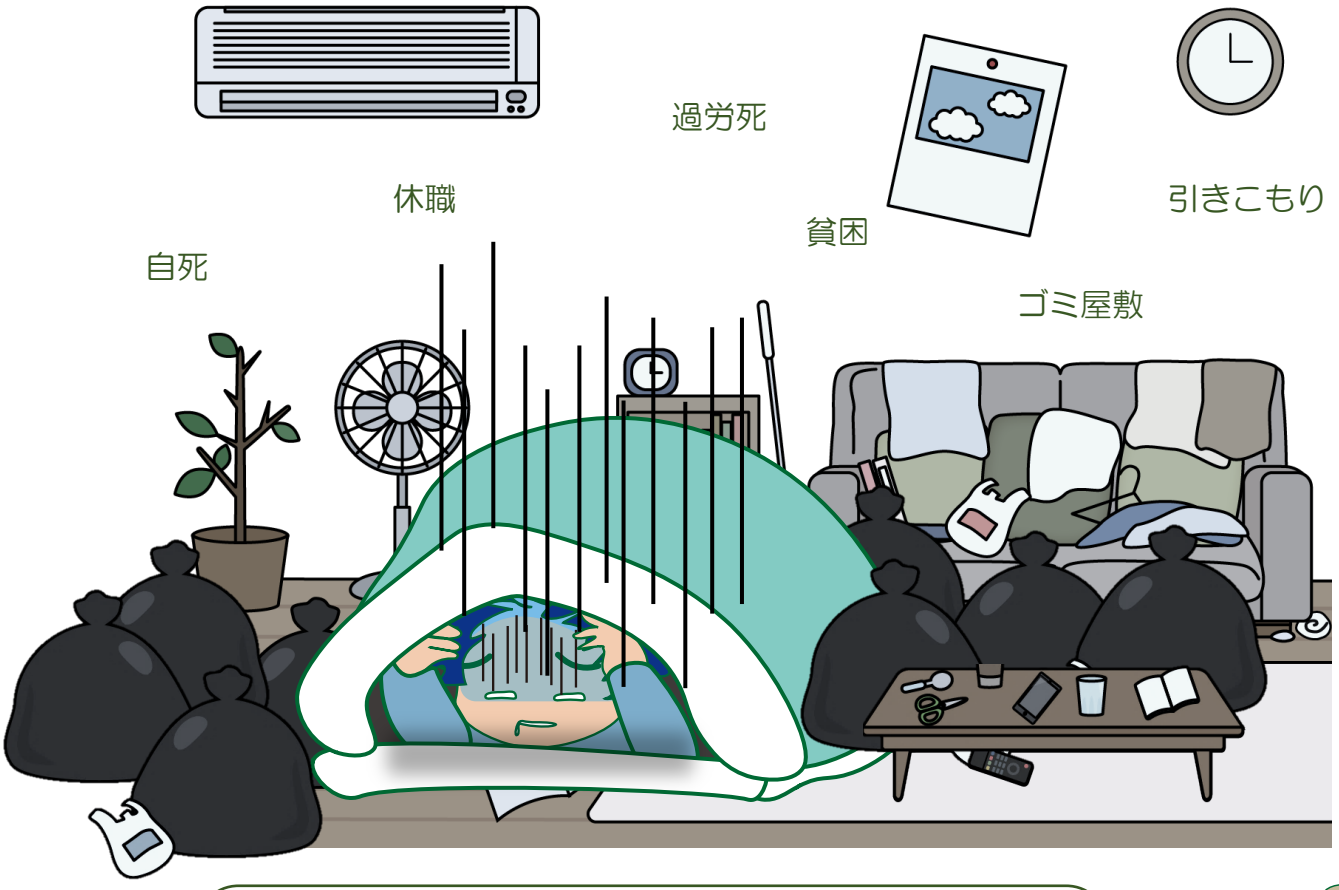


2．精神的に病む





3．休職



この流れが職場でのメンタルヘルス不調になります。これを防止するために厚生労働省は**【職場におけるメンタルヘルス対策の3つの予防】**を掲げました

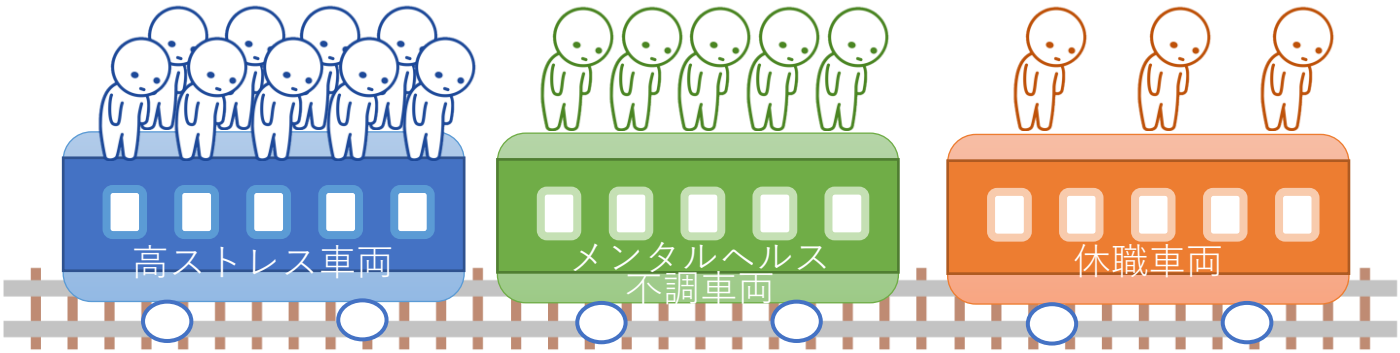
職場におけるメンタルヘルス対策の3つの予防

	目的	対策
1次予防	メンタルヘルス不調の**未然防止**及び**健康増進**	個人のストレスチェック職場環境の改善 セルフケア教育
2次予防	メンタルヘルス不調になった労働者の**早期発見**と**適切な措置**を行う取り組み	上司、産業保健スタッフ等による相談対応、早期発見と適切な対応 等
3次予防	メンタルヘルス不調になり休職した労働者の**職場復帰の支援**、休職の長期化予防、復帰後の職場再適応のために必要な働きかけ**(復職支援)**	職場復帰支援プログラムの策定・実施 主治医との連携 等

文章にすると表一つで終わってしますので具体的に！

たとえば**「こころメイト鉄道会社」**という
会社があり、**「特急メンタル不調」**と
言う名前の電車があるとします。

めい



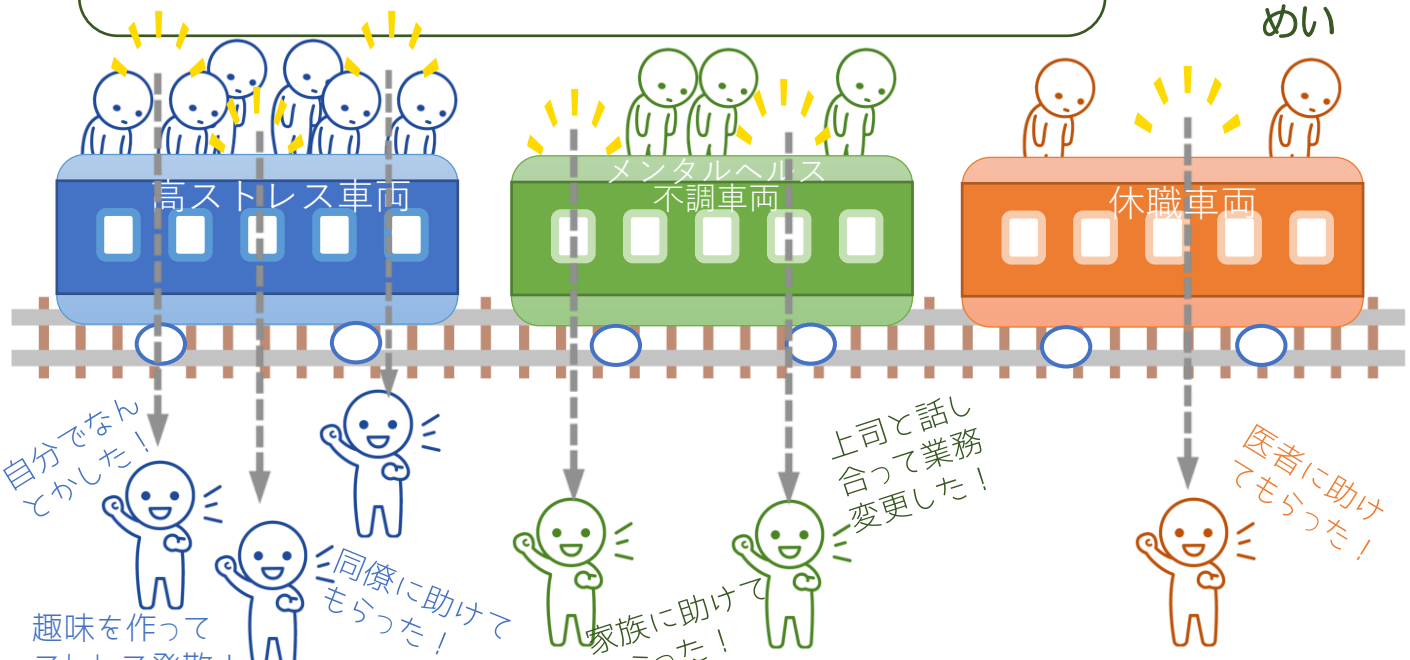
なんか嫌な名前の電車ですねぇ

こころ

メンタルが不調になった乗客が
それぞれの車両に乗ってますね

この電車に乗っている乗客は、家族や同僚の
力を借りたり、自分で病院に行ったりと、何
とか電車から降りようとしますが

めい

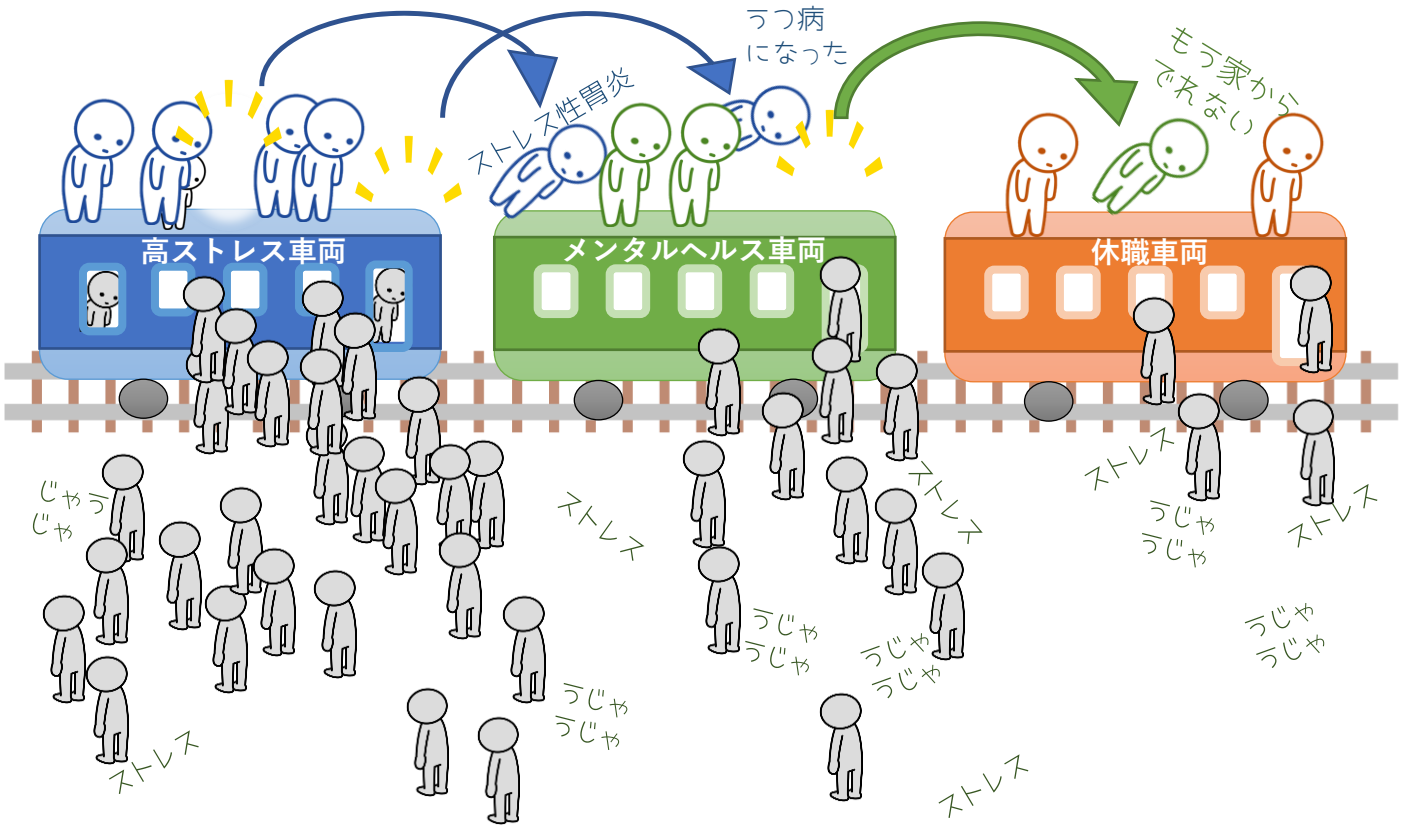


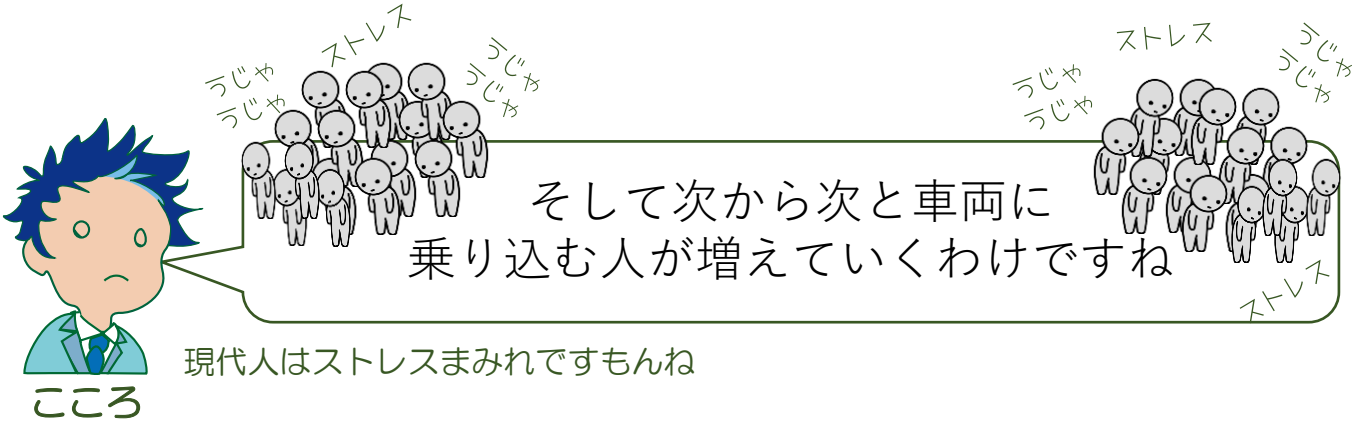
いきなり各車両に乗り込む人もいれば

「青い電車の乗客」は
「緑の電車」に

「緑の電車の乗客」は
「オレンジの電車」に
移動する人が出ます

つまりメンタルヘルス不調が悪化するということです

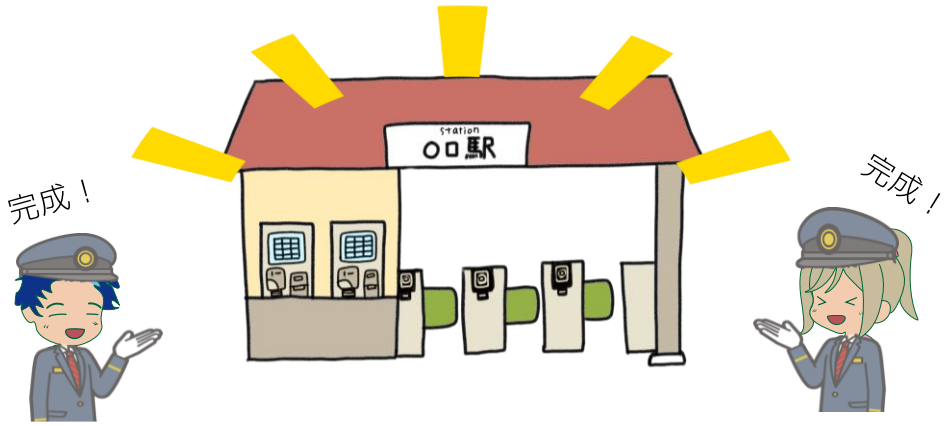




現代人はストレスまみれですもんね

こころ

こままままじゃまずい！
と思って「こころメイト鉄道会社」は
駅を設置(メンタルヘルス対策)
しました



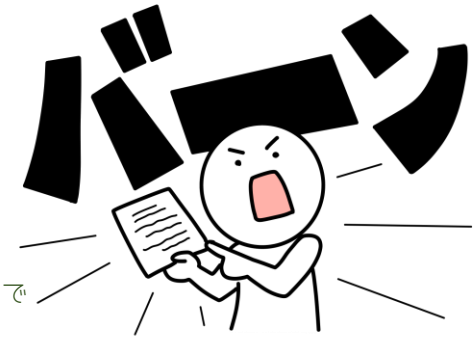
そして乗客に、【ストレスチェック】という
名前の改札を通ってもらうことにしたんです

ストレスチェックの結果
自分が強いストレスがあるかどうか、
どんなストレスを感じているのかが
分かるんですね

ストレスチェックを受けたら、高いストレスを感じてたことに気が付いた・・このまま仕事してたら鬱になるかも・・・
高ストレス車両
会社行かなきゃ
仕事終わらない
食欲ない
眠れない
メンタルヘルス車両
ストレスチェック受けてない
気が付いた時には手遅れ・・もう会社に行けない・・
休職車両
環境悪すぎてさぁ・・仕事がはかどらないんだよね
エアコンほしい
元気だ！
人間関係がうまくいかないことが、ストレスだったのか
メンタルヘルス車両に乗る前で良かった。高ストレス車両に乗ろう
高ストレス電車に乗るほど酷くないけど
疲れがたまっているのか…リフレッシュしなきゃ
全体的には高ストレスではないけど仕事内容などは、ストレスと感じてるようだ
メンタルヘルス対策駅
元気だった！
だれよりも元気だ！
労働者が自分のストレス状態を知ることで、ストレスをためすぎないように対処し、メンタルヘルス不調を未然に防止したり重症化を防いだりします
めい
いきなり休職車両に乗る確率は低くなると思いますよ

事業者は、ストレスの多い職場をどうにかしなきゃいけません

ストレスチェックの結果
部署の統計を取って分析しました！



ここの事業所は、
職場環境が悪いので
改善します！

そのほか
実際にメンタルヘルス不調になった人は
医師面談や職場復帰支援をします！

ストレスチェックの結果を職場や部署単位で集計・分析することにより、高ストレスの労働者が多い部署が明らかになります。

めい

こころ

職場のストレスを減らすためには、働く環境良くしないとですよね

長時間労働とか辛いですもんねー

何がストレスになっているのか
企業は職場環境等の改善をして労働者が働きやすい環境を作り、ストレスがかからないようにしなきゃですよ

めい

職場環境等の改善とは、職場の物理的レイアウト、労働時間、作業方法、組織、人間関係などの職場環境を改善することで、労働者のストレスを軽減しメンタルヘルス不調を予防しようとする方法です

こころ

やっと意味が分かりました！

そのためにストレスチェックで
それがメンタルヘルス不調の
1次予防なんですね！

もちろん２次予防・３次予防大事ですよ！

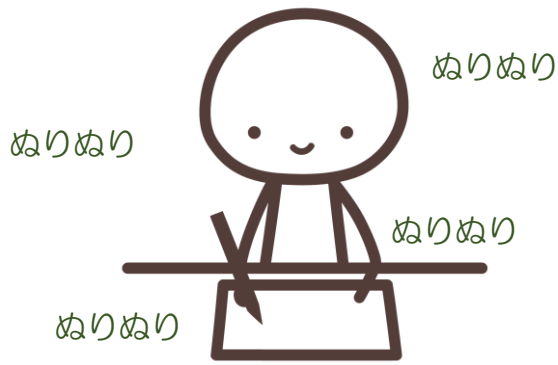
はい！1次予防、つまりは
仕事のストレスを溜めないために
ストレスチェックを実施します！

めい

すごくわかりました！

では！ストレスチェックしますか！

こころ



仕事楽しい。やりがいある。職場環境良い。
体どこも痛くない。いつも元気！
ご飯はおいしい！上司・同僚と仲が良い。
趣味充実。嫁大好き・・・・

こころ

あれ？僕ってばストレス、皆無？？

ストレスフリーすぎでしょ(笑)

今日もお仕事頑張りますか(笑)

めい

おしまい