

## ストレスチェック制度とセルフケアについて知ろう

皆さんはストレスチェック制度というものをご存知ですか？

年に1回実施している事業場もあれば、まだ1度も実施したことが無いという事業場もあるのではないのでしょうか。今回は2015年12月に制定されたこの「ストレスチェック制度」について取り上げます。

### ■ ストレスチェックについて知ろう!

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査です。



「労働安全衛生法」という法律が改正されて、労働者が50人以上いる事業場では、2015年12月から毎年1回、この検査を全ての労働者\*に対して実施することが義務付けられました。

\* 契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外とされています。

### ■ ストレスチェック制度の目的について知ろう!

#### ストレスチェック制度の目的

- ① 一次予防を主な目的とする (労働者のメンタルヘルス不調の未然防止)
- ② 労働者自身のストレスへの気づきを促す
- ③ ストレスの原因となる職場環境改善につなげる



※決して「うつ病社員のおぶり出し」が目的ではないことを確認しておきましょう。

### ■ ストレスチェックの項目について知ろう!

ストレスチェックの質問項目は、何でも自由に設けて良いというわけではありません。

労働安全衛生規則では、以下の3つの領域に関するアンケート項目を検査することが定められています。

#### 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

➡ 仕事を行う上で受けるストレスが、どのような因子によってもたらされているのかを調査します。

#### 2 当該労働者の心理的な負担による心身の自覚症状に関する項目

➡ 心理的なストレスを感じた時にできる代表的な身体の反応について確認することができます。

#### 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

➡ 職場で受ける支援について、本人がどう感じているのかを調査します。



これらの質問項目を通じ、労働者自身のストレスへの気づきを促し、事業者は働きやすい職場づくりを進めることが大切となります。

### ストレスチェック調査票も続々外国語対応に!

英語版、ポルトガル語版、中国語版、ベトナム語版の調査票も厚生労働省より公開されています!



厚生労働省(英語版): <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

静岡労働局(英語版、ポルトガル語版、中国語版、ベトナム語版)

[https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/enzen\\_eisei/hourei\\_seido/\\_120099.html](https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/enzen_eisei/hourei_seido/_120099.html)

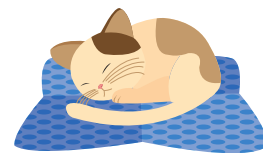
## ■セルフケアについて知ろう!

皆さんは、「セルフケア」という言葉をご存知ですか?

ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心や体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手く付き合うためには、自分に過度なストレスがかかっていることに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処方法を見つけて実践すること(セルフケアの実践)がとても大切です。



## ■セルフケアを実践してみよう!

### ● 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

快適な睡眠は疲労回復・ストレス解消・事故防止に繋がります。また、睡眠に問題があると、生活習慣病のリスク上昇に繋がるため注意が必要です。



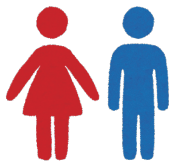
### ● 笑いのすすめ

笑いによって自律神経のバランスを整えたり、がん細胞を攻撃する細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。



### ● 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いてるなと感じたらトイレに立って深呼吸するなど、気分転換を図りましょう。



### ● 適度に運動やストレッチをする

適度な運動やストレッチをすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的・精神的ストレスを解消するのに役立ちます。



### ● ストレス解消をたばこやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことになります。ストレス解消のためにたばこやお酒に頼らず、他のストレス解消法をお勧めします。



### 快適な睡眠のポイント

- 夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くし、「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くするため要注意。
- 眠ろうと意気込むとかえって逆効果。自然に眠たくなってから寝床に就くようにしましょう。
- むるめの入浴で寝付きを良くしましょう。
- 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫をしましょう。
- 仮眠をとるなら昼食後から15時までの間で20～30分程度が効果的。
- 長い昼寝はかえってぼんやりのもととなるため注意しましょう。



### 睡眠障害は専門家にご相談ください!

睡眠障害は「心や体の病気」のサインの場合があります。寝付けない、熟眠感がない、充分眠っても日中の眠気が強い、睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしり等 ひどい場合は専門家へご相談ください。

参考資料：厚生労働省(独)労働者健康福祉機構：Selfcare 心の健康 気づきのヒント集  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/worker/files/H25\\_kokoronokenko.pdf](https://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/worker/files/H25_kokoronokenko.pdf)  
厚生労働省：労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000533925.pdf>