

ストレスチェック制度、いよいよ全事業場で義務化！



↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん！

◆ストレスチェックとは？

職場におけるメンタルヘルス対策の基本は3つの予防です

一次予防

メンタルヘルス不調を
未然に防止

二次予防

メンタルヘルス不調の
早期発見と適切な対応

三次予防

メンタルヘルス不調となった
労働者の職場復帰の支援

ストレスチェックは
この中の一次予防を
強化する制度です！

➡ ストレスチェックは労働者のストレス状態を把握し、セルフケアや職場改善のきっかけとするものです。

◆ストレスチェックの対象範囲が拡大！

平成27年から、常時50人以上が働く事業場では実施が義務付けられていましたが、令和7年5月の法改正により、**すべての事業場で実施が義務化され、令和10年5月までに開始されます。**また、ストレスチェックの実施状況は、毎年労働基準監督署に報告しなければなりません。

◆ストレスチェックのメリット

- ① メンタルヘルス不調を未然に防ぎ、休職・離職を減らすことができる
- ② 職場の問題点を把握し、改善につなげやすい
- ③ 労働者のストレス軽減と職場改善により、労働生産性の向上が期待できる
- ④ 労働者自身も自分のストレス状態を知ることによってセルフケアが可能となる



◆ストレスチェックで実際にどんなことが分かるの？

仕事のストレス要因

心理的な仕事の負担(質・量)	仕事のコントロール度
自覚的な身体負担度	あなたの技能の活用度
職場の対人関係でのストレス	あなたが感じている仕事の適性度
職場環境によるストレス	働きがい

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

周囲のサポート

上司からのサポート	家族や友人からのサポート
同僚からのサポート	仕事や生活の満足度

それぞれ自分の値と事業場の平均値が算出され、一定の値以上となると高ストレス者(ストレスが高い人)と判定されます。高ストレス者は希望により医師による面接を受けることができます。

相談窓口の設置

…医師面接を希望しない人のために公認心理師などによる相談体制を整えると安心です



相談内容は本人の同意がない限り第三者には知らされないため、安心して相談できます！



労働者のプライバシー保護のため、外部委託の活用がオススメです(特に50人未満の事業場)！
プライバシー保護やセキュリティ体制が整った委託先を選ぶことが重要です。

◆当協会では以下のサポートを行っています！

- ✔ 紙・WEBいずれにも対応したストレスチェックの実施
- ✔ 集団分析を含む職場評価結果の提出
- ✔ 相談窓口の支援



プライバシーマークを取得した施設として安心・安全な体制でサポートします！



＼準備期間がある今が導入準備のチャンス！／

ストレスチェック制度は、労働者と事業者の双方にメリットのある仕組みです。法改正による義務化を見据え、今のうちに導入準備を進めてみてはいかがでしょうか。