

ストレスチェックによるメンタルヘルス対策について

労働者がメンタル不調となることを未然に防ぐことを主な目的として、労働安全衛生法では一定規模の事業所に労働者へのストレスチェックの実施を義務づけています。今号では、義務の対象となっている事業所の担当者で集団分析を実施したが職場環境改善に活かしていないとお考えの方、義務の対象ではない事業所で職員のメンタルヘルスのために何かできることはないかとお考えの方、あるいは今のストレス状態をセルフチェックしてみたい方などに活用いただけるサイトの情報やストレスチェック制度の概要をお知らせします。

インターネットによる情報提供の窓口が開設されています

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

メンタルヘルスの基礎知識や相談窓口案内、e-ラーニングで学ぶ予防方法、上司・家族ができる対応方法、こころの病に悩んでいた方の克服方法まで網羅されており、1次予防から3次予防までの方法が確認できます。厚生労働省の事業として開設されており、無料ですので安心して活用いただけます。労働者が抱える心身の不調・不安・悩みなどを相談できる『こころの耳 電話・SNS・メール相談』や、『15分でわかるセルフケア』、『5分でできる職場のストレスチェック』、『eラーニングで学ぶ』などの各種コンテンツも利用できます。

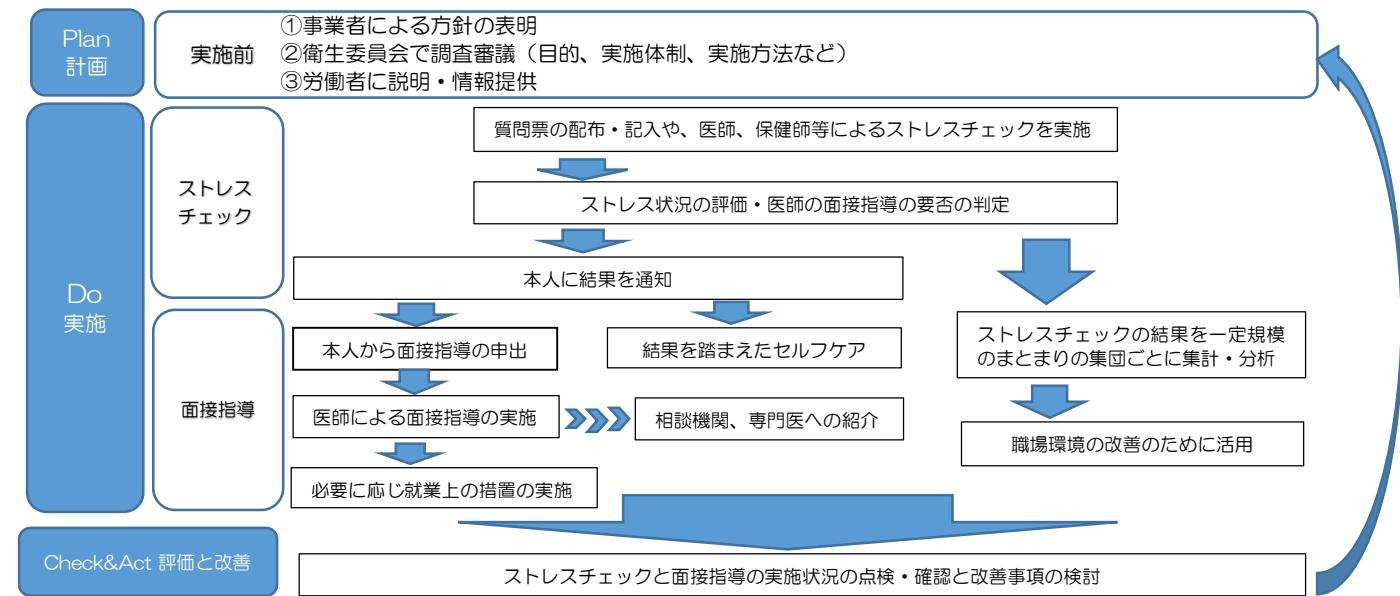
サイトを利用される方に合わせて「働く方」「ご家族の方」「事業者の方」「部下を持つ方」「支援する方」の5つに分類されていますので、トップ画面から求める情報へのアクセスが容易になっています。是非一度ご覧になってください。

ストレスチェック制度の概要

○ストレスチェック制度とは、労働者のストレスの程度を把握し、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促すとともに、検査結果を集計・分析し、働きやすい職場づくりを進めることや、ストレスの高い者を早期に医師による面接指導につなげることで、メンタル不調となることを未然に防止しようとするものです。

○労働者が50人以上いる事業所では、衛生管理者や産業医の選任義務と同様、毎年1回、全ての労働者に対してストレスチェックをしなければならないと労働安全衛生法で定められています（それ以外の事業所は努力義務）。

○ストレスチェックの流れ



実施にあたっては、情報の取扱いに留意するとともに、不利益な取扱いを防止しましょう。



高知県イメージキャラクター
「くろしおくん」

社会保険労務士や医業経営コンサルタントからのアドバイスも無料で受けられます！

高知県医療勤務環境改善支援センター

(事業受託者：一般社団法人 高知医療再生機構)

TEL 088-822-9910

平日8:30 ~ 17:15まで

ホームページ <https://www.kochi-mrr.or.jp/kinmukankyoukaizen>

E-mail kinmukankyoukaizen@kochi-mrr.or.jp

勤務環境の
ことならお任せ

