

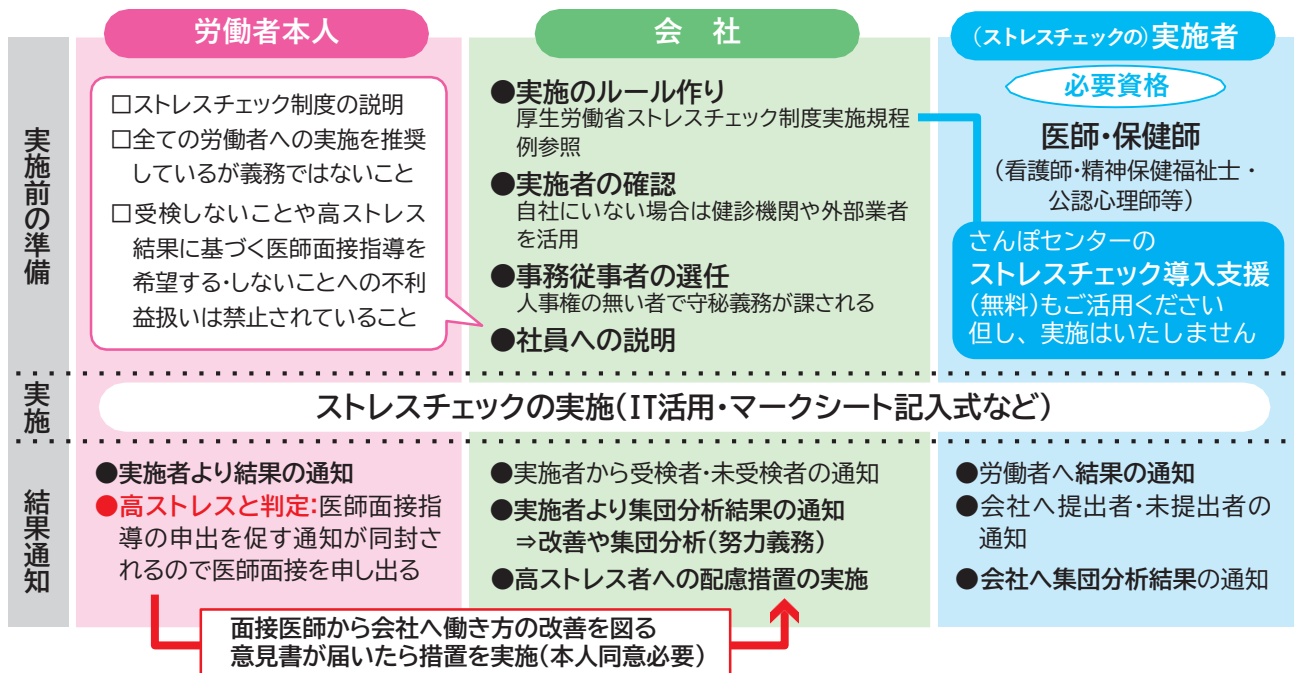
教えてさんぽ!

メンタルヘルスコラム シリーズ第2弾▶ストレスチェック:職場環境等の把握と改善

皆様、こんにちは。今回は職場のメンタルヘルス対策におけるストレスチェックの実施と結果を活用した快適な職場づくりのポイントをご紹介します。

ストレスチェック制度は、結果から自分のストレスの状態に気づくことでメンタル不調を未然に防ぐためのものです。ただし、心の健康状態を判断する事は出来ないことに注意が必要です。そして、会社では集団分析結果から仕事の質と量・裁量度・上司や同僚の支援など職場環境の問題点を把握し、働きやすい職場づくりへ活かすことができます。今回のコラムを通して具体的な流れと活用のポイントを把握しましょう!

ストレスチェックの流れ



ストレスチェック後の集団分析結果を働きやすい快適職場づくりに活かしましょう

集団分析で分かること

集団分析とは、ストレスチェックの結果を部署ごとに集計し、集団という単位で解釈することです。仕事の量的負荷、仕事のコントロール度、上司や同僚の支援関係など職場の情報が得られます。

※集団分析の場合は、個人が特定されないように平均値等での取扱いとし、特に10人を下回る場合には、他部署と共同で評価するなどの配慮が必要です。

業務分担の偏りや過重労働の是正、休暇の取りやすい勤務体制、作業手順の分かりやすさの見直し、普段から上司や同僚とのコミュニケーションの良いチームづくりが職場環境改善の第一歩です。

チームを作って
結果の分析・対策
を検討するのも
おすすめです

メンタルヘルス対策支援のお役立ち情報は下記をご確認ください

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

(ストレスチェック制度について)



ストレスチェック制度マニュアル、社内制度実施規程例、Q & Aダウンロードはこちら→



独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL : 052-950-5375 FAX : 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・お問合わせ・ご相談はHPより



さんぽセンター Webひろば

おしえて!谷原さんメンタルヘルス編動画はこちら