

メンタル不調に （ならない）ために

▷▷▷ 18

あなたの会社は「ストレスチェック制度」を活用できていますか？ 労働安全衛生法の改正により、50人

あなたの会社は「ストレスチェック」の目的は、労働者自身のストレスへの気づきを促し、セルフケア等のストレス対処の支援、職場環境の改善を通じて労働者のメンタルヘルス不調を未然に防ぎ、働きやすい職場の実現を通して生産性の向上を図ることにあります。

ストレスチェック制度

個人の人ストレス度を測定して、心身のストレス反応が強く出ている、仕事のストレス要因が、高周囲からの支援に問題のある労働者に、医師面接の機会を提供することも重要です。

委託をうけて運営するメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」にも、「ストレスチェック制度の取り組み事例」として各事業所の取り組みを紹介しています。

受け止め方、対処次第で毒にも薬にも

ストレスチェックについて

上の労働者を使用する事業者は、心理的負荷を①「仕事のストレス要因」②「心身所」③「周囲」のストレス反応④「周囲」の支援の三つの観点で調

果」を基に職場環境改善を通じて仕事のストレス要因の除去を図ることが重要です。仕事のストレス要因の中には個人の努力や工夫でどうにもならないことも多く、事業者が積極的にス

合には少なからずストレスを感じます。また、環境が変わって慣れるまでの間にストレスが生じることも多いでしょう。しかし、ストレスをポジティブに受け止めることで、理解力や集中力、やる気や緊張感が心身に良い影響を及ぼし、能力の向上や生産性の向上を促します。ストレスが薬となるか毒となるかはあなた次第と

（次回は1月9日に掲載）

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部 会員研修部長 清水 達也】

2018年12月26日