

ストレスチェックの実施について

1 経緯

労働安全衛生法が一部改正（平成26年6月25日公布）され、事業者が労働者の心理的な負担の程度を把握するための検査（以下「ストレスチェック」という。）を実施することが義務付けられた（平成27年12月1日施行）。

2 制度の目的

- ①自らのストレスの状況について気付きを促し、個々の労働者のストレスを低減させる。
- ②検査結果を集団ごとに集計、分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものを低減する。
- ③ストレスの高い者を早期に発見し、医師による面接指導につなげることで、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する。

3 実施体制

区分	教育庁・教育機関	県立学校
事業者	教育長、各所属長	各校長
実施者	教育庁産業医、メンタルケア相談員	各学校産業医
面接実施医師	教育庁産業医	各学校産業医
実施事務従事者	教育振興課職員、委託業者	衛生管理者、委託業者

4 実施方法

- ・実施頻度：年1回
- ・実施時期：健康診断に合わせ6～7月（ただし初年度は9月実施の予定）
- ・対象者：常時使用する教職員
（非常勤の場合、一週間の労働時間数が通常の労働者の時間数の概ね2分の1以上の者）
- ・調査票：職業性ストレス簡易調査票（57項目）
- ・実施方法
 - ①調査票回答：Web上のストレスチェックシステムにより回答を行う。
（実施時間 10分程度）⇒結果の受領
 - ②高ストレス者の選定：心身のストレスや仕事のストレス、周囲のサポートそれぞれの評価点を基に総合的に選定する。
 - ③面接指導：高ストレス者のうち、実施者が面接の必要があると認めるものに対し、面接指導の勧奨を行う。本人の申し出により、医師等による面接指導を実施する。
- ・その後の対応
 - ①ストレスチェックの結果の集計・分析に基づき、職場環境を改善
 - ②面接指導の結果により、就業上の措置やメンタル相談等の支援

「職業性ストレス簡易調査票」の項目 (57項目)

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ
2. 時間内に仕事が出来ない
3. 一生懸命働かなければならぬ
4. かなり注意を集中する必要がある
5. 高度の知識や技術が必要ならぬ
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない
7. からだが大変よく使う仕事だ
8. 自分のペースで仕事ができる
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12. 私の部署内で意見のくい違いがある
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない
14. 私の職場の雰囲気は友好的である
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない
16. 仕事の内容は自分にあっている
17. 働きがいのある仕事だ

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 活気がわいてくる
2. 元気がいっぱいだ
3. 生き生きする
4. 怒りを感じる
5. 内心腹立たしい
6. イライラしている
7. ひどく疲れた
8. へとへとだ
9. だるい
10. 気がはりつめている
11. 不安だ
12. 落着かない

13. ゆううつだ
14. 何をしても面倒だ
15. 物事に集中できない
16. 気分が晴れない
17. 仕事を手につかない
18. 悲しいと感じる
19. めまいがする
20. 体のふしづしが痛む
21. 頭が重かったり頭痛がする
22. 首筋や肩がこる
23. 腰が痛い
24. 目が疲れる
25. 動悸や息切れがする
26. 胃腸の具合が悪い
27. 食欲がない
28. 便秘や下痢がする
29. よく眠れない

C あなたの周りのの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司
 2. 職場の同僚
 3. 配偶者、家族、友人等
- あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？
4. 上司
 5. 職場の同僚
 6. 配偶者、家族、友人等

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいきしてくれませんか？

7. 上司
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等
- D 満足度について
1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

【回答肢(4段階)】

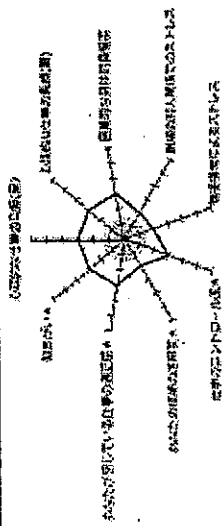
- A そうだ/まあそうだ/ややちがう/ちがう
- B ほとんどなかった/ときどきあった/しばしばあった/ほとんどいつもあった
- C 非常に/かなり/多少/全くない
- D 満足/まあ満足/やや不満足/不満足

※労働省委託研究「労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究」(平成7年度～11年度)(班長 加藤正明)

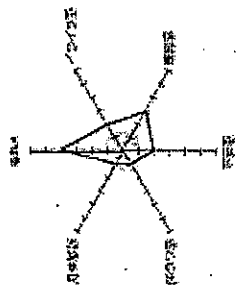
本人に通知するストレスチェック結果のイメージ

あなたのストレスプロフィール

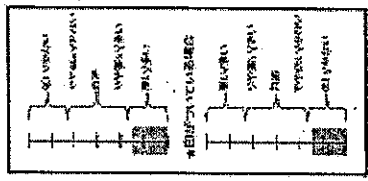
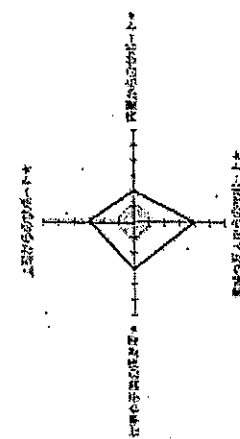
ストレスの原因と
考えられる因子



ストレスによって起る
心身の反応



ストレス反応に影響を
与える他の因子



<評価結果 (点数) について>

項目	評価点 (合計)
ストレスの要因に関する項目	〇〇点
心身のストレス反応に関する項目	〇〇点
周囲のサポートに関する項目	〇〇点
合計	〇〇点

<あなたのストレスの程度について>

あなたはストレスが高い状態です (高ストレス者に該当します)

セルフケアのためのアドバイス

.....

<面接指導の要否について>

医師の面接指導を受けていただくことをおすすめします。
 以下の申出窓口にご連絡下さい。
 〇〇〇〇 (メール: ****@****) 電話: ****_****
 ※面接指導を申し出した場合は、ストレスチェック結果は会社側に提供されず。また、面接指導の結果、必要に応じて就業上の措置が講じられることとなります。
 ※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は、下記までご連絡下さい。
 〇〇〇〇 (メール: ****@****) 電話: ****_****