

事業者・産業保健スタッフの皆様へ

## ストレスチェック制度を効果的に実施する ポイントをお教えします！

ストレスチェック制度が施行されて3年目になります。厚生労働省研究班※が、ストレスチェック制度をもっと効果的に実施するポイントをまとめました。

- **ストレスチェック後の職場環境改善が労働者の心理的ストレス反応を改善し、生産性を向上させることがわかりました。**
  - 集団分析だけでなく、これに基づいた職場環境改善を行うことが従業員の心の健康と生産性向上につながる可能性があります。
  - 職場環境改善を行う事業場は年々増えています（2016年37%→2017年44%）。あなたの事業場でもぜひ取り組んでみましょう。
- **「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」（厚生労働省）の高ストレスの判定法は適切であることがわかりました。**
  - 評価基準の例（その1）および（その2）（素点換算表を使用したもの）、23項目版のいずれでも高ストレスと判定された者はそれ以外の者にくらべて疾病休業をしやすく、ストレスマネジメントや保健指導が必要な集団と考えられました。
  - ストレスチェックの個人結果返却やストレスマネジメントの情報提供が有用であるとする労働者は3割程度しかおらず、大幅な見直しと工夫が必要です。
  - 医師面接の実施率を向上させる、法定の医師面接を受けない者に保健師等による保健指導を勧めるなど、高ストレス者に対して何らかの対策が行なわれることが望まれます。
- **ストレスチェック制度を効果的に行うマニュアルが新しくできました。ぜひ活用しましょう（詳しくは裏面をご覧ください）。**
  - ストレスチェックの結果を受け取った労働者へのセルフケア支援のための「個別面接支援マニュアル」（産業保健スタッフ向け）
  - これから職場環境改善をはじめようという事業場向けの「ストレスチェック制度を利用した職場環境改善スタートのための手引き」（事業者・産業保健スタッフ向け）
  - 参加型の職場環境改善の新しいマニュアル「いきいき職場づくりのための参加型職場環境改善の手引き」（事業者・産業保健スタッフ向け）
  - 医師が高ストレス者への医師面接を実施する際に参考となる「ストレスチェック制度における医師による面接指導のヒント集」（医師向け）

※平成27-29年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）「ストレスチェック制度による労働者のメンタルヘルス不調の予防と職場環境改善効果に関する研究」（H27-労働一般-004）（主任研究者 川上憲人）。報告書は <http://jstress.net> からダウンロードできます。

