

50人未満の事業場の皆様へ

# ストレスチェックを実施しましょう

職場の  
**メンタルヘルス対策**  
どうする？

**職場環境**  
を改善して働きやすく！

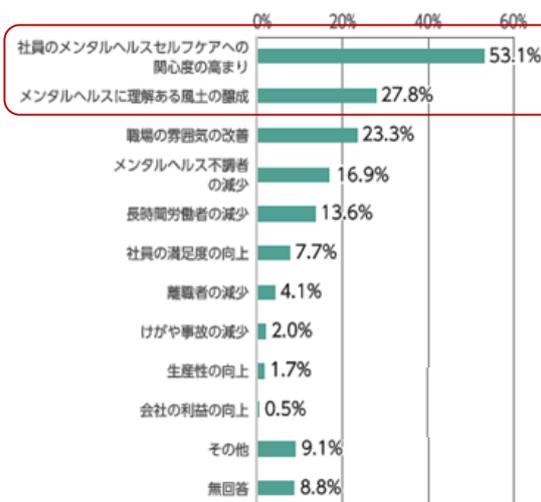
**ストレスチェック**  
って何？

## ストレスチェックとは

ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるかを調べる簡単な検査です。

ストレスチェックの実施が努力義務とされている50人未満の事業場も、労働者自身のストレスへの気づきを促す等の重要な効果があることを考慮し、メンタルヘルス対策の一環として、計画的に導入を検討することが望まれます。

▶ 事業場が感じるストレスチェック制度の効果



質問票のイメージ

## ストレスチェックは何のためにやるのですか？

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、職場の改善につなげたりすることで、メンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

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ない-----1234

2. 時間内に仕事が処理しきれない-----1234

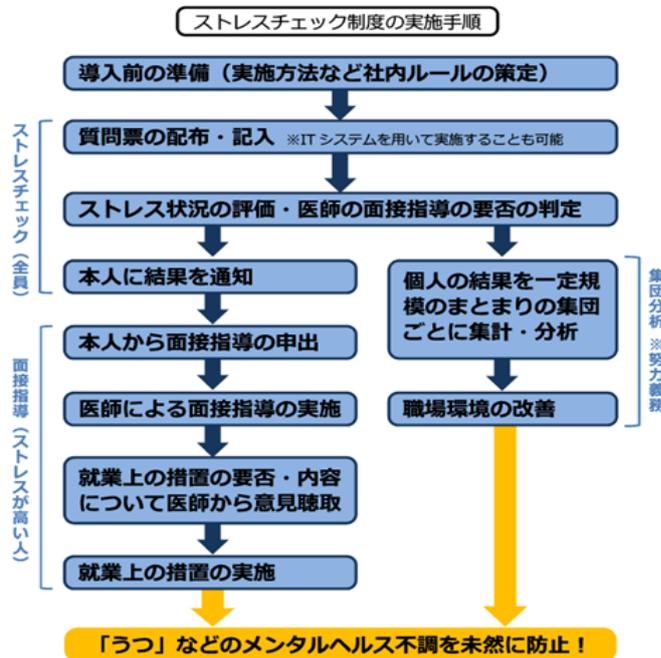
最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 活気がわいてくる-----1234

2. 元気がいっぱいだ-----1234

## 具体的には何をすればよいのでしょうか？

ストレスチェック(準備から事後措置まで)は、以下の手順で進めます。1年以内ごとに1回、実施しましょう。



(ストレスチェック制度導入ガイド)



(ストレスチェック制度導入マニュアル)



PICK UP !

## 取組事例：外部のサポートを得ながら、自社内でストレスチェックを実施

建設業 49人以下(単独事業場)

課題

ストレスチェックをはじめたいが、どのように進めればよいか分からない。

工夫

外部のサポート窓口にご相談し、実施方法等について教えてもらいながら実施方法を検討。助言を得ることができる保健師と契約し、ストレスチェックを実施。



## もっと詳しく知りたい場合は・・・

こころの耳

検索

厚生労働省ポータルサイトこころの耳



東京産業保健総合支援センター



ストレスチェック制度サポートダイヤル：0570-031050